

Fragenkatalog mit Antworten

Definitionen und Hintergrund

1. Definieren Sie die Begriffe 'vegan' und 'vegetarisch'.

- Vegetarisch: Vegetarisch lebende Menschen verzehren neben pflanzlichen Nahrungsmitteln nur solche Produkte, die von lebenden Tieren stammen, z. B. Milch, Eier und Honig. Gemieden werden Fleisch und Fisch, aber auch alle daraus hergestellten Produkte, wie z. B. Gelatine oder Schmalz.
- Vegan: Vegan lebende Menschen lehnen den Konsum von tierischen Nahrungsmitteln (wie Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte, Honig) ab. Das Konsumverhalten bezieht sich oft nicht nur auf Nahrungsmittel, sondern auch auf Gebrauchsgegenstände, wie z. B. Lederwaren, Wolle oder Seide.

2. Definieren Sie den Begriff 'flexitarisch'.

Flexitarismus beschreibt die Tendenz, sich regelmäßig für pflanzenbasierte Mahlzeiten zu entscheiden, obwohl man nicht strikt vegetarisch oder vegan lebt.

3. Nennen Sie einige berühmte Veganer und Veganerinnen.

- Beispiele aus dem Handbuch Pflanzliche Küche: Schriftsteller Leo Tolstoj, Widerstandskämpfer Mahatma Gandhi, Boxer Mike Tyson, Haubenkoch Siegfried Kröpfl.
- Weitere Beispiele: ehemaliger US-Präsident Bill Clinton, Schauspielerin und Moderatorin Ellen DeGeneres, Schauspieler Brad Pitt u.v.m.

4. Was sind die Hauptargumente für Vegetarismus?

- Klima und Umwelt (Fleischkonsum fördert die Rodung des Regenwaldes, die Grundwasserverschmutzung und die Klimaerwärmung, Überfischung der Meere)
- Ethik (Damit Tierhaltung profitabel ist, müssen Tiere möglichst schnell wachsen und dabei möglichst wenig Platz benötigen, damit viele Tiere auf einem Hof gehalten werden können. Aus Mitgefühl ist einer wachsenden Zahl von Menschen unwohl mit den Zuständen in der Massentierhaltung, was zur Entscheidung führt, kein Fleisch mehr zu essen.)
- Gesundheit (Vegetarier und Vegetarierinnen leiden seltener an Herzerkrankungen, hohem Blutdruck, Diabetes mellitus Typ 2 sowie Brust- und

Darmkrebs).

5. Was sind die Hauptargumente für Veganismus?

- Klima und Umwelt (Der Konsum von tierischen Produkten fördert die Rodung des Regenwaldes, die Grundwasserverschmutzung und die Klimaerwärmung sowie die Überfischung der Meere)
- Ethik (Damit Tierhaltung profitabel ist, müssen Tiere möglichst schnell wachsen und dabei möglichst wenig Platz benötigen, damit viele Tiere auf einem Hof gehalten werden können. Dies trifft auch auf Milchkühe sowie die Eierproduktion zu, weshalb Menschen aus Mitgefühl entscheiden, keine tierischen Produkte mehr zu essen. Häufig führt die Erkenntnis, dass auch in der Milch- und Eiproduktion Tiere sterben müssen, dazu, sich für eine vegane Lebensweise zu entscheiden. Kühe geben nur Milch, nachdem sie ein Kalb geboren haben. Die männlichen Kälber sowie viele der weiblichen, die nicht in der Milchproduktion "gebraucht" werden, werden gemästet und schließlich geschlachtet. Da gleich viele weibliche wie männliche Küken schlüpfen, werden die männlichen geschreddert oder vergast, weil sie nicht für die Mast geeignet sind.
- Gesundheit (Veganer und Veganerinnen leiden seltener an Herzerkrankungen, hohem Blutdruck, Diabetes mellitus Typ 2 sowie Brust- und Darmkrebs).

6. Was sind die ethischen Hauptargumente um auf tierische Produkte zu verzichten?

Damit Tierhaltung profitabel ist, müssen Tiere möglichst schnell wachsen und dabei möglichst wenig Platz benötigen, damit viele Tiere auf einem Hof gehalten werden können.

Aufgrund der Haltungsbedingungen (die meisten Tiere sind ihr ganzes Leben eingesperrt) sind sie anfälliger für Krankheiten wie Maul- und Klauenseuche, Vogelgrippe usw., sodass Medikamente, vor allem Antibiotika, eingesetzt werden. Eine große Kluft besteht zwischen den gewählten Haustieren und den so genannten Nutztieren.

7. Warum werden auch in der Ei- und Milchproduktion Tiere getötet?

- Eiproduktion:

Für jedes weibliche Küken, das Eier legen kann, wird auch ein männliches Küken geboren. Das männliche Küken ist zur Produktion von Eiern nutzlos und wird kurz nach der Geburt vergast oder geschreddert.

- Milchproduktion:

Eine Kuh gebiert ein Kalb und produziert Milch, das Kalb wird aber von der Mutter getrennt und mit Milchersatz großgezogen. Die Hälfte der Kälber ist männlich. Sie haben keinen Nutzen in der Milchproduktion und werden zum Schlachten gemästet. Das

Gleiche geschieht mit der Mehrheit der weiblichen Kälber, denn nur ein kleiner Teil von ihnen wird gebraucht, um Milchkühe zu ersetzen.

8. Was sind die gesundheitlichen Hauptargumente um auf tierische Produkte zu verzichten?

Eine ausgewogene vegane Ernährung ist gesundheitsförderlich. Im Vergleich zu omnivorer Mischkost enthält vegetarische Kost weniger gesättigte Fettsäuren, Cholesterin, Arachidonsäure, freie Radikale oder Purine, aber mehr Folsäure, Ballaststoffe, Antioxidantien, sekundäre Pflanzenstoffe und Carotinoide. Vegan lebende Menschen leiden seltener an Herzerkrankungen, hohem Blutdruck oder Diabetes Typ 2.

9. Was sind die ökologischen Hauptargumente um auf tierische Produkte zu verzichten?

Der hohe Fleischkonsum fördert die Rodung des Regenwaldes, verschmutzt das Grundwasser und verursacht die fortschreitende Klimaerwärmung. 80 % des Regenwaldes im Amazonasgebiet werden zur Fleischproduktion gerodet. Unser Grundwasser wird durch Unmengen an Gülle aus der Massentierhaltung verschmutzt und rund ein Fünftel des Klimawandels ist auf den Konsum von Fleisch und anderen tierischen Produkten zurückzuführen.

10. Wie trägt Veganismus zu einem nachhaltigen Lebensstil bei?

Vegane Ernährung verbraucht viel weniger Wasser als Ernährung mit Fleisch und anderen tierischen Produkten. Außerdem gibt es bei tierischen Produkten wie z. B. Milch oder Rindfleisch hohe Veredelungsverluste – durch den direkten Verzehr von pflanzlichen Nahrungsmitteln können also mehr Menschen ernährt werden.

Unser „Nahrungsfußabdruck“ umfasst ca. ein Drittel unseres Gesamtfußabdrucks, ein Umstieg auf vegetarische Ernährung bringt eine Reduktion des Fußabdrucks um 40%.

11. Gibt es Sojaanbaugebiete in Österreich?

Ja.

12. Ungefähr welcher Anteil des weltweit produzierten Sojas wird für Tierfutter verwendet?

80%

Gütesiegel

13. Nennen Sie die zwei wichtigsten vegan-vegetarischen Gütesiegel. Wer vergibt sie in

Österreich?



Das Vegansiegel ist ein eingetragenes Markenzeichen und wird von der Vegan Society vergeben.



Das V-Label ist ein standardisiertes Siegel der European Vegetarian Union, um vegetarische und vegane Produkte und Dienstleistungen zu kennzeichnen.

Vergeben werden diese beiden Siegel in Österreich von der VGÖ, der Veganen Gesellschaft Österreich.

14. Warum können Fruchtsäfte, Wein und Essig für vegan lebende Menschen problematisch sein?

Fruchtsäfte, Wein und Essig können mit Hilfe von Gelatine gefiltert werden.

15. Warum kann Käse für vegetarisch lebende Menschen problematisch sein?

Käse kann mit tierischem Lab gewonnen werden. Das V-Label bekommen nur Milchprodukte, bei denen kein tierisches Lab enthalten ist.

16. Was kann in Süßwaren (wie Gummibärchen) und Suppen enthalten sein, was für vegetarisch oder vegan lebende Menschen problematisch ist?

Süßwaren können Gelatine enthalten, auch klare Suppen können Hühnersuppen sein.

Gesundheit

17. Nennen Sie 3 vegane Eiweißquellen.

- Hülsenfrüchte (wie Soja, Kichererbsen, Linsen)
- Vollkorngetreide
- Nüsse und Samen
- Fleischalternativen wie Tofu, Tempeh, Seitan, texturiertes Soja

18. Nennen Sie 3 vegane Eisenquellen.

z. B.: Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Nüsse, Ölsamen, Gemüse (Fenchel, Vogerlsalat, Rucola, Zucchini, grüne Erbsen), Trockenfrüchte (Pfirsich, Marille, Dattel)

19. Nennen Sie 3 vegane Kalziumquellen.

-) Tahin/Sesam (1000 mg/125 g)

-) kalziumreiches Mineralwasser

-) grünes (Blatt-)Gemüse

20. Nennen Sie 3 vegane Omega-3-Fettsäure-Quellen.

Lein-, Hanf-, Walnuss- und Rapsöl, Leinsamen, Walnüsse, Chiasamen

21. Was sind die Vorteile einer veganen Ernährung für laktoseintolerante Menschen?

Alle veganen Gerichte sind für laktoseintolerante Menschen geeignet, da auch vegane Milchalternativen keine Laktose enthalten.

Milchersatz

22. Nennen Sie 3 Alternativen zu Kuhmilch.

Sojadrink, Getreidedrink (z. B.: Hafer, Reis, Dinkel), Nussdrink (z. B.: Mandel, Haselnuss, Kokos, Cashew), Saatendrink (Quinoa, Hanf)

23. Woraus und wie kann man pflanzlichen Käse herstellen?

Beispielsweise auf Nussbasis, wie Cashewnüsse. Veganer Käse und Joghurt können auf Nussbasis fermentiert werden, indem man einer gemixten, cremigen Nussmasse probiotische Kulturen zusetzt.

(Analogkäse, die in der Lebensmittelindustrie für Produkte wie Pizza und Lasagne verwendet werden, bestehen oft aus Stärke (wie Erdäpfelstärke), Öl (wie Sojaöl) und Aromastoffen (wie Milchpulver oder Molke) und haben einen schlechten Ruf in der kulinarischen Welt. Sie sind meistens nicht völlig vegan oder pflanzlich, oft noch nicht

einmal vegetarisch.)

24. Wie kann man Speisen käsigen Geschmack verleihen ohne Käse zu verwenden?

Hefeflocken verleihen Gerichten oder über Salat (ähnlich Parmesan) gestreut ein gewisses Käsearoma.

Gemahlene Nüsse mit etwas Salz und Knoblauch verwandeln Hefeflocken in einen „nussigen“ Parmesan.

25. Welche pflanzlichen Alternativen zu Topfen kennen Sie?

weißer Naturtofu zerdrückt oder Seidentofu zerdrückt, Topfen von Hiel, Topfen von Bioquaark aus Mandeln, Provamel

26. Welche pflanzlichen Alternativen zu Sauerrahm kennen Sie?

- Soyana SOYANANDA Sauerrahm, fermentierte Soja-Alternative zu Sauerrahm
Zum selber zubereiten: Natursojajoghurt mit Zitronensaft vermengen.

27. Welche pflanzlichen Alternativen zu Obers kennen Sie?

z. B.: Soja Cuisine zum Kochen, Sojaschlagsahne (gesüßt), Reissahne, Reisschlagsahne, Hafersahne

(Viele Sorten Pflanzenmilch gibt es auch in einer Obersvariante. Diese Art Obers ist oft eine konzentriertere Variante der Milch mit zusätzlichem Öl und Stabilisator. Im Gegensatz zu Obers aus Kuhmilch kann man die meisten dieser Obersvarianten nicht schlagen und sie geben einem Gericht oft eine leichtere Konsistenz.

Einige Firmen verkaufen auch Schlagobers auf der Basis von Soja oder Reis. Auf der Packung ist angegeben, ob sich das Produkt aufschlagen lässt oder nicht.) Beispiele für Aufschlagbare Produkte sind: Soyatoo Reissprühcreme, Schlagfix Sprühsahne „Rice Whip“

28. Welche pflanzlichen Alternativen zu Joghurt kennen Sie?

z. B.: Sojajoghurt, Haferjoghurt, Mandeljoghurt, Kokosjoghurt

(Pflanzliches Joghurt wird ähnlich wie Kuhmilchjoghurt hergestellt, indem man eine mikrobielle Kultur (Laktobazillus) in die Pflanzenmilch gibt. Dabei gibt man oft noch Zucker hinzu, der den Bakterien als Nahrung dient.)

Fleischersatz

29. Zählen Sie die 3 gängigsten Fleischalternativen auf.

Sojaprodukte (Tofu, TVP – texturiertes Soja), Seitan (Weizenprotein), Tempeh

30. Beschreiben Sie die Herstellung von Seitan.

- Um Seitan herzustellen, wird ein Teig aus Mehl und Wasser gemacht. Anschließend wird die Stärke ausgewaschen und übrig bleibt ein sehr elastischer Teig aus purem Gluten. Nach diesem Prozess köchelt der Teig in einer würzigen klaren Suppe.
- Wenn man mit Mehl anfängt, ist die eigene Herstellung von Seitan sehr arbeitsaufwendig. Es spart viel Zeit, wenn man anstatt von Mehl mit Glutenpulver arbeitet.

31. Woraus besteht Tofu und wie wird er hergestellt?

Tofu wird aus geronnener Sojamilch hergestellt, genau wie Käse aus geronnener Milch hergestellt wird.

32. Was ist TVP und wie verwendet man es?

- TVP ist die Abkürzung für texturiertes Pflanzenprotein. In den meisten Fällen wird TVP aus Sojamehl hergestellt. Das Sojamehl wird entfettet und die übrigen Eiweiße werden erhitzt, so dass sie eine andere Konsistenz erhalten. Das Endprodukt ist ein feines Granulat.
- Es ist beispielsweise gehackt, als Schnitzel, als Körner (wie gehackt), als Steak oder als Burger erhältlich und kann dementsprechend verwendet werden.

33. Was ist bei der Zubereitung von TVP zu beachten?

Bevor das TVP in einem Rezept verwendet werden kann, muss es dehydriert werden. In einem Risotto kann es jedoch ohne vorherige Rehydrierung genutzt werden. Es ist besser, das TVP in einer aromatischen Flüssigkeit zu rehydrieren, da es kaum Eigengeschmack hat und erst durch Gewürze und andere Zutaten Geschmack erhält. Es wird empfohlen, das TVP nicht zu lange im Gericht mitzukochen, sondern erst kurz vor Ende dazu zu geben.

Ersatz von Ei, Bindemitteln, und Backzutaten

34. Welche Ei-Ersatzprodukte gibt es? Nennen Sie 3.

z. B.: Tofu, Sojamilch, Leinsamen, Banane, Natron und Backpulver, Agar und Irisches Moos, Kudzu, Maizena, Pfeilwurz, industrielle Eiersatzprodukte wie Orgran No Egg, 3 Pauly Ei-Ersatz, My Ey Ei-Ersatz, The Vegg, Beyond Eggs

35. Wie kann man den Geschmack von Eiern erzeugen ohne Eier zu verwenden?

mit Kala Namak bzw. schwarzem Salz; Kurkuma sorgt für eine eiähnliche Farbe

36. Nennen Sie 3 alternative Süßungsmittel.

z. B.: Kokosnusszucker, Dattelnzucker, Agavensirup, Stevia, aztekisches Süßkraut

37. Nennen Sie 3 alternative Bindemittel.

Pfeilwurz, Kudzu/Kuzu, Agar, Xanthan, Knorpeltang, Irisch Moos, Gellan, Gummiarabikum, Johannisbrotkernmehl, Guarkernmehl, Sago

38. Welche Alternativen zu Milkschokolade gibt es?

Zartbitterschokolade, Sojamilkschokolade, Reismilkschokolade

39. Welche pflanzlichen Alternativen zu herkömmlicher Butter gibt es?

Butter kann durch pflanzliche Margarine ersetzt werden, der Geschmack und die Backqualitäten sind fast gleich.

40. Was sind die gängigsten Gelatine-Alternativen? Wie wendet man sie an?

- Agar: Der Einsatz von Pulver wird der Einfachheit halber empfohlen. Es bindet innerhalb von Minuten. Agar muss aufgelöst und dann erhitzt werden, braucht jedoch keine Kühlzeit. Agar wird schon bei 38° C aktiv.
- Johannisbrotkernmehl: Wird vom Johannisbrotbaum gewonnen. Es wird hauptsächlich in kommerziellen Desserts und Babynahrung verwendet. Es eignet sich sehr gut in der Eisherstellung. Es kann in warmen und kalten Speisen verwendet werden.

Soßen, Suppen, Fonds

41. Beschreiben Sie die Herstellung von heller Soße.

Es gibt eine fettarme und eine normale Variante.

Bei der fettarmen wird pflanzliche Milch erhitzt, langsam und stetig Mehl hinzugeben, nach Belieben würzen und/oder Gemüsefond hinzufügen, eventuell mit Joya Finesse verfeinern.

Bei der normalen Variante wird Margarine (Alsan) oder Öl erhitzen, Mehl hinzugeben, mit Gemüsefond und V-Milch aufgießen, nach Belieben würzen. Eventuell mit Joya Finesse verfeinern.

42. Beschreiben Sie die Herstellung von brauner Soße.

Zwiebel und Wurzelwerk goldbraun rösten, Tomatenmark hinzufügen weiterrösten, danach bei Bedarf Mehl mitrösten, mit Gemüsefond/Wasser ablöschen, mit Sojasauce und Agavensirup nach Belieben würzen.

Beschreiben Sie die Herstellung von Soßen mit Röstaroma.

Anbraten von Wurzelgemüse, Zwiebeln und Tomatenmark, mit Rotwein und Wasser abgelöschen, eventuell Räuchertofu und/ oder Rauchsatz. Pilzabschnitte (Reste von Pilzen), wenn vorhanden, mitrösten. Nach Belieben können auch Gewürze hinzugefügt werden die oft bei der Fleischzubereitung verwendet (im Geschäft deklarierte Gewürze wie Hühnchengewürze usw.)

Aufstriche

43. Welche Rohmaterialien eignen sich gut als Basis für Aufstriche?

Nüsse und Samen (Leinsamen, Cashews, Sonnenblumenkerne, Mandeln, Sesam, Kürbiskerne), Gemüse (Tomaten, Beete, Zucchini, Karotte), Avocado, Linsen und Bohnen, Kräuter.

Für süße Aufstriche können ebenso Nüsse und Samen, Bananen und Datteln als Basis verwendet werden.

44. Beschreiben Sie 2 vegane Aufstriche Ihrer Wahl.

Offene Antwort.

45. Was sind die Grundzutaten von Hummus?

Kichererbsen, Tahina (Sesampaste), Zitronen, Kreuzkümmel, Knoblauchzehen, Olivenöl, Salz.

Geschmacksgebung

46. Beschreiben Sie Umami als Geschmacksträger.

Umami kommt aus dem Japanischen und bedeutet „herzhaft“ oder „herrlich“. Pikant und reich im Geschmack („Wohlgeschmack“), ein milder, aber dauerhafter Nachgeschmack. Natürlich zu finden ist Umami zum Beispiel in Kombu, Shitakepilzen oder reifen Paradeisern.

47. Nennen Sie 3 Algenarten, die sich gut zum Würzen eignen.

z. B.: Wakame, Nori, Kombu

Spezialisierung

48. Welche Sprossen kennen Sie?

- Samen: Luzerne, Alfalfa, Klee Bockshornklee, Brokkoli, Kohl, Kresse, Senf, Mais, Radieschen, Sellerie, Fenchel, Petersilie, Zwiebeln, Lauch, Frühlingszwiebeln, Sesam-, Sonnenblumen-, Mandel-, Haselnuss-, Erdnuss- und Leinsamen
- Hülsenfrüchte: Mungobohnen, Adzuki- und Sojabohnen, Linsen und Kichererbsen
- Getreide: Hafer, Weizen, Mais, Reis, Roggen, Kamut, Quinoa, Amaranth und Buchweizen

49. Was sind grüne Smoothies? Was ist ihr Zusatznutzen?

Grüne Smoothies spielen unter den „Ganzfrucht- Getränken“ eine wichtige Rolle. Sie stellen eine extra gesunde Version des Smoothies dar. Ein wichtiger Vorteil bei grünen Smoothies ist die bessere Nährstoffversorgung mit Vitaminen und Mineralien. Durch das Pürieren ist es möglich, größere Mengen an grünem Blattgemüse zu konsumieren. Die darin enthaltenen Ballaststoffe führen zu einem lang anhaltenden Sättigungsgefühl.

50. Nennen Sie 3 Gerichte der österreichischen Küche, die Sie veganisieren können.

- z. B.: Schnitzel (Seitanschnitzerl Wiener Art), Saftgulasch, Palatschinken, ...

51. Nennen Sie die Zutaten für ein typisch österreichisches Gericht Ihrer Wahl.

Offene Antwort.

52. Worauf ist bei der Zubereitung von veganem Geschmortem und Kurzgebratenem zu achten?

Geschmortes: darauf achten, dass die Hitze nicht zu stark ist. Schmorflüssigkeit (Gemüsebrühe) kann immer nachgegossen werden, sonst entsteht die Gefahr des Austrocknens!

Kurzgebratenes: scharf anbraten, dies ergibt hohes Röstaroma und Geschmack

53. Wie würden Sie eine vegane Brettljause zusammenstellen?

Offene Antwort.

Weltküche

54. Nennen Sie 3 vegane Gerichte aus der asiatischen Küche.

Siehe Lehrbuch.

55. Nennen Sie 3 vegane Gerichte aus der mediterranen Küche.

Siehe Lehrbuch.

56. Nennen Sie 3 vegane Gerichte aus der afrikanischen Küche.

Siehe Lehrbuch.

Marketing

57. Nennen Sie die Zielgruppen für vegane Küche.

Veganerinnen und Veganer sowie Vegetarier und Vegetarierinnen (in Österreich 9% der Bevölkerung), aber auch die große Gruppe von gesundheitsbewussten Menschen und Personen und Flexitariern und Flexitarierinnen, die weniger Fleisch konsumieren möchten (62%).

58. Wie sind die Kostenfaktoren für die vegane Küche verglichen mit der herkömmlichen Küche?

Pflanzliche Gerichte sind im Allgemeinen billiger. Ein klarer Preisgewinner: Sojafleisch kostet 1,60 Euro pro Kilogramm (umgerechnet auf feuchte Masse), während vergleichbares Fleisch vier Euro kostet.

59. Nennen Sie Bezugsquellen für vegane Alternativen.

Vegane Supermärkte: Veganz, Maran, Denn's Biomarkt, DM. Herkömmliche Supermärkte: Merkur, Spar, ...

Großhandel: Pfeiffer, AGM, Kastner, Kienast, Biogast, Vegourmet

60. Warum vegan in der Gemeinschaftsverpflegung? Welche wirtschaftlichen Vorteile gibt es?

- .) Gesundes Mittagessen steigert die Leistungsfähigkeit.
- .) Viele Menschen verzichten auf Fleisch oder möchten den Konsum von tierischen Produkten reduzieren. Mit einem veganen Angebot können Sie alle Menschen erreichen.
- .) Institutionen, in denen Gemeinschaftsverpflegung angeboten wird, haben oft Richtlinien zur Nachhaltigkeit bzw. möchten ein grünes, gesundes Erscheinungsbild haben.
- .) Pflanzliche Gerichte sind im Allgemeinen billiger. Ein klarer Preisgewinner: Sojafleisch kostet 1,60 Euro pro Kilogramm (umgerechnet auf feuchte Masse), während die vergleichbare Menge Fleisch vier Euro kostet.

61. Wie kommuniziert man eine vegane Speisekarte an seine Kundschaft?

- Nicht alle pflanzenbasierten Gerichte sollen mit „vegetarisch“ oder „vegan“ benannt werden, da nur Vegetarier und Vegetarierinnen nach solchen Gerichten suchen. Andere könnten sich jedoch abgeschreckt fühlen und denken, diese Gerichte seien nicht für sie.
- Die Gerichte sollen attraktive Namen erhalten, die wohlschmeckend klingen um neue Kundschaft anzulocken. Das Gericht sollte im Vordergrund stehen, die Kategorie (vegetarisch oder vegan) sollte am besten zweitrangig sein.