



Veganes Backen

Ohne Milch und Ei – so gelingt die rein pflanzliche Backstube



Willkommen bei Vegucation!

Es freut uns, Sie zu unserem Projekt begrüßen zu dürfen! Seit fast 15 Jahren erfreut sich Vegucation zunehmender Beliebtheit und erreicht mit der Lernplattform auf vegucation.at einen weiteren Meilenstein.

Das vorliegende Lernmaterial steht Ihnen für Ihren Unterricht als Download kostenlos zur Verfügung. Es soll Ihnen als Input und Unterstützung dienen, um Schüler:innen die pflanzenbasierte Ernährung und die Zubereitung von rein pflanzlichen Gerichten näherzubringen – im Rahmen des Unterrichts zur Erlangung des Zertifikats „Vegan-vegetarische Fachkraft“ sowie im weiteren Schulunterricht.

Die Vegucation-Lernplattform wird nach und nach erweitert – darüber halten wir Sie auch in unserem Newsletter am Laufenden, für den Sie sich über www.vegucation.at anmelden können.

Viel Freude beim Umsetzen der Unterrichtsvorschläge und guten Appetit!

–Ihr Vegucation-Team

Was ist Vegucation?

Vegucation ist ein multilaterales Projekt, das seitens der EU in der Initiative „Lebenslanges Lernen“ gefördert wird. Das Ziel besteht darin, Wissen und Kompetenzen zur Zubereitung von rein pflanzlichen Speisen in Bildungssystemen (Schulen, Weiterbildungen, Lehre etc.) flächendeckend anzubieten und zu vermitteln. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der Küchenpraxis sowie dem Know-how zu den Zusammenhängen von Ernährung und Umwelt. Beides bekommt im

Berufsalltag der Gastronomie, aber auch im alltäglichen Leben immer mehr Relevanz: Die Nachfrage nach Plant-based-Produkten in Supermärkten sowie nach rein pflanzlichen Gerichten in Lokalen steigt stetig. Diesem Bedarf muss mit einer fundierten Ausbildung begegnet werden. Dafür wurde Vegucation ins Leben gerufen – ein Bildungsprojekt rund um die pflanzenbasierte Küche für Schüler:innen, Lehrlinge und bereits ausgebildete Köch:innen.

Themenschwerpunkt:

Rein pflanzliches Backen

Ohne Milch und Ei? Das kann doch nicht funktionieren! – Doch, kann es! Und wir zeigen wie!

In diesem Dossier wird Schüler:innen ein Einblick in die Grundlagen des pflanzlichen Backens gegeben. Dafür wird zunächst ein Verständnis für die Funktion von klassischen – und somit meist tierischen – Backzutaten erarbeitet. Dieses wird in weiterer Folge auf die vegane Backkunst übertragen.

In der vorliegenden Didaktisierung werden auch Kniffe vermittelt, wie die selbstständige Herstellung von rein pflanzlichen Backwaren und Desserts gelingen sowie eine pflanzliche Interpretation traditioneller österreichischer Rezepte umgesetzt werden kann. Das Unterrichtskonzept eignet sich auch für Backanfänger:innen, da die Herstellung rein pflanzlicher Massen und Teige im Gegensatz zu herkömmlichen Massen aus tierischen Produkten häufig als unkomplizierter erachtet wird.

Didaktischer Hintergrund

Lehrinhalt/Modul nach dem Curriculum „Vegan-vegetarische Fachkraft“: Praktische Anwendung und Spezialisierung

Ebenfalls als Input für folgende Unterrichtsfächer geeignet:
regulärer Hauswirtschafts- oder Kochunterricht

Schwerpunkt 1: Grundlagen des Backens

Schwerpunkt 2: Welche Funktionen haben grundlegende (pflanzliche) Backzutaten?

Schwerpunkt 3: Selbstständige Zubereitung von rein pflanzlichen Süßspeisen

Unterrichtsform: Arbeitsblätter zur Lehrstofferarbeitung + Rezepte für die Küchenpraxis

Dauer: ca. 20–30 min pro Arbeitsblatt



Was wird gelernt?

Schüler:innen lernen, kreative, geschmackvolle und ausgewogene pflanzliche Gerichte mit einem Fokus auf Gesundheit, Nachhaltigkeit und Ethik zuzubereiten.

Schüler:innen lernen, tierische Zutaten in Backwaren und Desserts durch pflanzliche zu ersetzen und das angemessene Ersatzprodukt abhängig von der Funktion, der Art der Ernährung und dem Geschmack auszuwählen.

Schüler:innen bekommen einen grundlegenden Überblick über die verschiedenen Küchen der Welt und über entsprechende vegan-vegetarische Gerichte, die verwendeten Zutaten und Zubereitungstechniken.

Schüler:innen lernen, Gerichte der traditionellen österreichischen Küche pflanzlich zuzubereiten

Was wird gebraucht?

Für die Unterrichtseinheit bedarf es nur der Kopien aus dem Anhang.



Wie wird das Stundenkonzept umgesetzt?

Das vorliegende Konzept ist als Inspiration bzw. Orientierung für den praktischen Unterricht gedacht. Es stellt Arbeits- und Inputmaterial zur Verfügung, das kostenlos verwendet werden kann.

Im Konzept werden unterschiedliche Themenschwerpunkte angeführt, die einzeln umgesetzt oder auch miteinander kombiniert werden können. Ideal wäre eine anschließende küchenpraktische Vertiefung des Gelernten.



Kurzbeschreibung des Unterrichtskonzepts

Dieses Unterrichtskonzept basiert auf Arbeitsblättern, die auf das rein pflanzliche Backen in der Küchenpraxis vorbereiten sollen.

Einstiegsphase/Hinführung zum Thema:

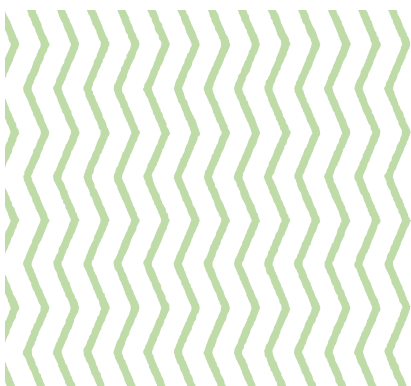
Als Einführung in das Thema bietet sich Themenschwerpunkt 1 bzw. Arbeitsblatt 1 an. Damit werden die Grundlagen des Backens vermittelt und es wird in Bezug auf die gängigen Grundzutaten sensibilisiert. Dieser Einstieg eignet sich für völlige Backanfänger:innen sowie zur Wiederholung der Basics für Erfahrene.

Lernphase:

Mit Themenschwerpunkt 2 bzw. Arbeitsblatt 2 werden die Funktionen der in Arbeitsblatt 1 festgehaltenen einzelnen Backzutaten detailliert betrachtet und es werden pflanzliche Alternativen dafür gesucht.

Anwendungsphase:

Mit dem erworbenen Grundlagenwissen aus Themenschwerpunkt bzw. Arbeitsblatt 1 und 2 kann in die küchenpraktische Anwendung übergegangen werden. Dafür werden anschließend einfache Rezepte zur Verfügung gestellt.



Kommentiertes Arbeitsblatt 1:

Grundlagen des Backens

In dieser kommentierten Version des Arbeitsblatts finden Sie didaktische Hinweise zu den Hintergründen der Aufgabenstellungen sowie Tipps zur praktischen Umsetzung im Unterricht. Zudem werden potenzielle Schüler:innenperformanzen angeführt, um Ihnen einen Eindruck des Stundenkonzepts zu vermitteln. Die Kopiervorlage dieses Arbeitsblatts zum Austeilen finden Sie im Anhang.

Arbeitsblatt 1: Grundlagen des Backens

Torten, Kuchen, Muffins – auch wenn sich die Rezepte unterscheiden, sind die Grundzutaten häufig dieselben.

Arbeitsauftrag: Ordne den Backgrundzutaten die jeweils dazugehörigen Beispielzutaten zu! In der Zutaten-Box findest du Begriffe, die dir bei der Aufgabe helfen. Du darfst gerne eigene Ideen ergänzen!

Zutatenbox

brauner Zucker, Hefe/Germ, mittelgroßes Hühnerei, Kuhmilch,
Weizenmehl, Stevia, glutenfreies Mehl, Weinstein, Margarine,
Dinkelmehl, Kristallzucker, Butter, Backpulver, Öle, Staubzucker, Natron,
Honig, Soja- und Haferdrink, Banane, Leinsamen

Beispielzutaten

Mehl

Triebmittel

Fette

Flüssigkeitskomponente

Bindungsmittel

Süßungsmittel

Weizen-, Dinkel-, glutenfreies Mehl

Weinstein, Hefe, Backpulver, Natron

Margarine, Butter, Öle

Kuhmilch, Soja- und Haferdrink

Hühnerei, Banane, Leinsamen

brauner Zucker, Stevia, Kristallzucker,
Staubzucker, Honig

Kommentiertes Arbeitsblatt 2:

Welche Funktionen haben grundlegende (pflanzliche) Backzutaten?

In dieser kommentierten Version des Arbeitsblatts finden Sie didaktische Hinweise zu den Hintergründen der Aufgabenstellungen sowie Tipps zur praktischen Umsetzung im Unterricht. Zudem werden potenzielle Schüler:innenperformanzen angeführt, um Ihnen einen Eindruck des Stundenkonzepts zu vermitteln. Die Kopiervorlage dieses Arbeitsblatts zum Austeilen finden Sie im Anhang.

Arbeitsblatt 2: Welche Funktionen haben grundlegende (pflanzliche) Backzutaten?

Milch, Eier, Butter, Mehl, Zucker – fragt man jemanden, die grundlegenden Zutaten zum Backen aufzuzählen, wird mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit diese Antwort kommen. Dementsprechend ist es für viele unverständlich, dass in der rein pflanzlichen Pâtisserie auf Eier oder Kuhmilch verzichtet wird und trotzdem tolle, schmackhafte Kuchen, Torten und andere Desserts gezaubert werden können.

Aber welche Funktionen haben Butter, Eier, Milch usw. eigentlich beim Backen?

Arbeitsauftrag 1: Reflektiere die Frage und halte deine Ergebnisse in der Tabelle fest! Finde anschließend auch eine rein pflanzliche Alternative für die einzelnen tierischen Backzutaten! Dafür kannst du gerne zusätzlich recherchieren oder dich auch von den Rezepten auf Arbeitsblatt 3 inspirieren lassen!

Welche Funktionen haben Eier, Milch und Co. beim Backen?

Traditionelle Backzutat	Funktion	Pflanzliche Alternative
Eier	Bindung des Teigs, Lockerung des Teigs durch Eischnee/ aufgeschlagenes Eiklar	Bananen, Apfelmus, Pürierter Seidentofu, Chia- und Leinsamen, Sojajoghurt, Aquafaba (Kochwasser von Kichererbsen), Mineralwasser, Mehl, in manchen Teigen Ei einfach weglassen
Milch	Bindung, Stabilisierung, Geschmeidigkeit des Teigs	Pflanzendrink
Fette	Stabilisierung, Elastizität, Geschmacksverstärker	Pflanzliche Margarine, pflanzliche Öle
Zucker	Süßung, Bindung	Zucker ist vegan; häufig werden in rein pflanzlichen Rezepten auch Datteln, Agavensirup, Ahornsirup oder Kokosblütenzucker verwendet
Mehl	Stärke und Gluten (Klebereiweiß) bilden die Basis bzw. die Basisbindung des Teigs	Ist bereits rein pflanzlich
Triebmittel	Bringt den Teig zum Aufgehen	Auch Germ/Hefe ist vegan

Kopiervorlage Arbeitsblatt 1:

Grundlagen des Backens

Arbeitsblatt 1: Grundlagen des Backens

Torten, Kuchen, Muffins – auch wenn sich die Rezepte unterscheiden, sind die Grundzutaten häufig dieselben.

Arbeitsauftrag: Ordne den Backgrundzutaten die jeweils dazugehörigen Beispielzutaten zu! In der Zutaten-Box findest du Begriffe, die dir bei der Aufgabe helfen. Du darfst gerne eigene Ideen ergänzen!

Zutatenbox

brauner Zucker, Hefe/Germ, mittelgroßes Hühnerei, Kuhmilch,
Weizenmehl, Stevia, glutenfreies Mehl, Weinstein, Margarine,
Dinkelmehl, Kristallzucker, Butter, Backpulver, Öle, Staubzucker, Natron,
Honig, Soja- und Haferdrink, Banane, Leinsamen

Grundzutaten

Mehl

Triebmittel

Fette

Flüssigkeitskomponente

Bindungsmittel

Süßungsmittel

Beispielzutaten



Fette können beim Backen sowohl in flüssiger als auch in fester Form verwendet werden. Häufig sind Teige mit flüssigen Fetten schwerer zu kneten und ziehen sich wieder zusammen.

Kopiervorlage Arbeitsblatt 2:

Welche Funktionen haben grundlegende (pflanzliche) Backzutaten?

Arbeitsblatt 2: Welche Funktionen haben grundlegende (pflanzliche) Backzutaten?

Milch, Eier, Butter, Mehl, Zucker – fragt man jemanden, die grundlegenden Zutaten zum Backen aufzuzählen, wird mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit diese Antwort kommen. Dementsprechend ist es für viele unverständlich, dass in der rein pflanzlichen Pâtisserie auf Eier oder „echte“ Milch verzichtet wird und trotzdem tolle, schmackhafte Kuchen, Torten und andere Desserts gezaubert werden können.

Aber welche Funktionen haben Butter, Eier, Milch usw. eigentlich beim Backen? Warum sind sie scheinbar so „unersetzlich“?

Arbeitsauftrag 1: Reflektiere die Frage und halte deine Ergebnisse in der Tabelle fest! Finde anschließend auch eine rein pflanzliche Alternative für die einzelnen tierischen Backzutaten! Dafür kannst du gerne zusätzlich recherchieren oder dich auch von den Rezepten auf Arbeitsblatt 3 inspirieren lassen!

Welche Funktionen haben Eier, Milch und Co. beim Backen?

Traditionelle Backzutat	Funktion	Pflanzliche Alternative



Wie auch beim tierischen Pendant haben Pflanzendrinks verschiedene Eigengeschmäcker, die bei der Zubereitung von Teigen mitbedacht werden müssen. Mandel- und Haselnussdrink glänzen z. B. mit ihrer nussigen Note, ungesüßte Sojamilch kann z. B. als eher neutrale Variante zum Einsatz kommen.

Kopiervorlage Arbeitsblatt 3:

Selbstständige Zubereitung von rein pflanzlichen Süßspeisen

Arbeitsblatt 3: Selbstständige Zubereitung von rein pflanzlichen Süßspeisen

Arbeitsauftrag: Jetzt bist du dran! Stell dir vor, du bist in deinem Praktikumslokal heute Nachmittag für ein rein pflanzliches Kuchenbuffet verantwortlich! Gestalte mit deinen Kolleg:innen diverse Kuchen, Torten und Nachspeisen, um deine Gäst:innen zu verwöhnen – vollkommen Plant-based!

Die Rezepte findest du untenstehend. Weitere Inspirationen gibt es im Vegucation-Rezeptheft unter vegucation.at/schulen oder im Kochlehrbuch „Die Veggie-Profis“.



QR-Code zum Rezeptheft:

vegucation.at/rezeptheft

Grundmassen:

- ✓ Rührteig
- ✓ Mürbteig
- ✓ Germteig

Rezepte:

- ✓ Punschkräpfen
- ✓ Marmorkuchen
- ✓ Apfel-Streusel-Kuchen
- ✓ Haselnuss-Schoko-Cupcakes



Melanie Kröpfl:



Auch in der Backstube kommt man problemlos ohne Eier aus



Vegane Konditorin Melanie sagt, dass Eier tatsächlich nur aus Tradition oder Gewohnheit in Teige gemischt, wie bei Mürb- oder Keksteigen. Diese kann man ganz einfach weglassen. Wenn Desserts jedoch auf Eischnee basieren, wie z. B. bei Biskuitteig oder Windringen der Fall ist, so greift Melanie auf pflanzliches Protein (Kartoffel oder Kichererbsen) zurück. Letztendlich geht es nur darum, eine proteinhaltige Flüssigkeit zu haben – ob diese aus einem Hühnerei stammt oder aus einer Dose Hülsenfrüchte, macht für den Backvorgang wenig Unterschied.

Foto: Patrick Weichmann



Rührteig

Basis für Kuchen, Muffins und
aufgestrichene Böden für Desserts

Zutaten

500 g Mehl
300 g Zucker
16 g Backpulver
500 g Wasser
180 g Sonnenblumenöl

Zubereitung

Trockene Zutaten mischen. Flüssige Zutaten
mit Schneebesen unterrühren.

Mürbteig

Basis für Streuselkuchen, Pies, Tarts

Zutaten

250 g Mehl
70 g Staubzucker
4 g Backpulver
100 g weiche Margarine
40 g Wasser

Zubereitung

Trockene Zutaten mischen. Margarine unter-
kneten. Wasser unterkneten.

Germteig

Basis für Strudel, Schnecken, Striezel, Donuts

Zutaten

250 g Mehl
20 g Kristallzucker
4 g Trockenhefe
(oder 12 g frische Hefe)
120 g lauwarmes Wasser
40 g Sonnenblumenöl

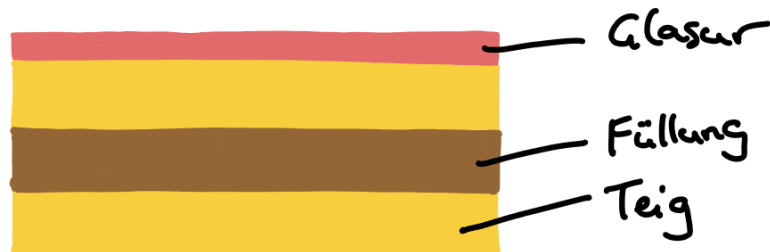
Zubereitung

Trockene Zutaten mischen. Flüssige Zutaten
dazu mischen. Zu einem Teig verkneten. Mind.
1 Std. abgedeckt gehen lassen, bis sich das
Volumen verdoppelt hat.

Punschkrapfen

20 cm

	Zutaten	Zubereitung
Mehl)	Rührteig (250 g Mehl)	Rührteige jeweils nach Grundrezept mit zusätzlich 30 g Kakaopulver für den Schokorührteig zubereiten. Rührteig 35 min bei 180 °C backen. Komplett abkühlen lassen und die Oberfläche bei Bedarf glätten.
	Schokorührteig (250 g	
	+ 30 g Kakaopulver Marillenmarmelade	
	Für die Füllung	Schokorührteig in einer Backform oder auf Backblech aufgestrichen backen. Abkühlen lassen. 330 g davon abwiegen und bröseln.
330 g	Schokokuchenbrösel	Den hellen Rührteig in zwei Böden schneiden. Den unteren Boden wieder in die Backform setzen und mit einer dünnen Schicht Marmelade bestreichen.
90 g	Marillenmarmelade	
30 g	Rum	
30 g	Orangensaft	
40 g	Zartbitterschokolade	Schokolade schmelzen. Schokokuchenbrösel mit Marmelade, Rum und Orangensaft vermengen. Geschmolzene Schokolade untermischen. Masse auf den Marmeladeteigboden aufstreichen. Den zweiten Boden auflegen.
	Für die Glasur	
230 g	Staubzucker	
20 g	Maisstärke	
max. 40 g	roter Saft (z. B. Weichsel, Rote Rüben)	Zutaten zu einer dickflüssigen Glasur anrühren und die Tortenoberfläche glasieren.



Marmorkuchen

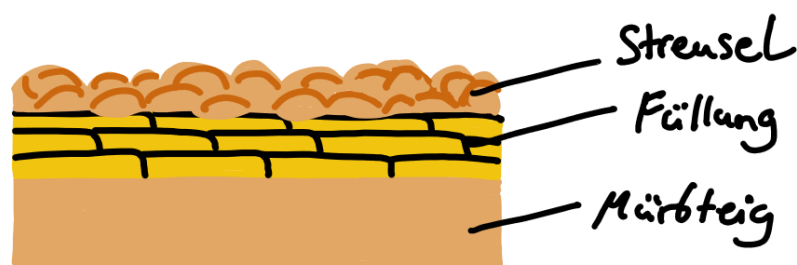
Kastenform

Zutaten		Zubereitung
Rapsöl) trakt)	150 g	geriebene Mandeln
	130 g	geschmacksneutrales Öl (Sonnenblumenöl,
	230 ml	Sojadrink
	150 g	Zucker
	2 Msp.	Vanillepulver (oder etwas Vanilleex-
		Schale und Saft von einer Zitrone
	15 g	Weinsteinbackpulver
	30 g	Kakaopulver
	200 g	Weizenmehl
		Etwas Salz
		Geriebene Mandeln, Öl und Sojadrink in eine Schüssel geben und zu einer glatten Masse verrühren. Ca. 5-10 Minuten stehen lassen, damit die geriebenen Mandeln etwas aufquellen können. Zucker, etwas Salz, Vanille, Zitronensaft und geriebene Zitronenschale dazugeben und einrühren. Mehl und Backpulver einsieben und ebenfalls einrühren. Nun die Masse teilen und eine Hälfte mit Kakao vermengen. Abwechselnd beide Massen in eine Form füllen. Bei 160 Grad ca. 60 Minuten backen.

Apfel-Streusel-Kuchen

20 cm

Zutaten		Zubereitung
1 großer 20 g 10 g ½ TL	Mürbteig (250 g Mehl)	Die Hälfte des Mürbteigs in die Backform geben. Apfel in dünne Spalten schneiden. Zucker, Stärke und Zimt untermischen. Mischung auf dem Teigboden verteilen. Restlichen Teig klein zupfen und darüber verteilen. 40 min bei 180 °C backen.
	Apfel	
	Zucker	
	Maisstärke	
	Zimt	



Haselnuss-Schoko-Cupcakes

für 12 Stk.

Zutaten

+ 25 g Rührteig (250 g Mehl)
 gem. Haselnüsse
 Erdbeermarmelade

Für die Schokocreme

+ 60 g Vanillefrosting (450 g
 Pflanzenmilch)
 Kakaopulver

Für die Deko

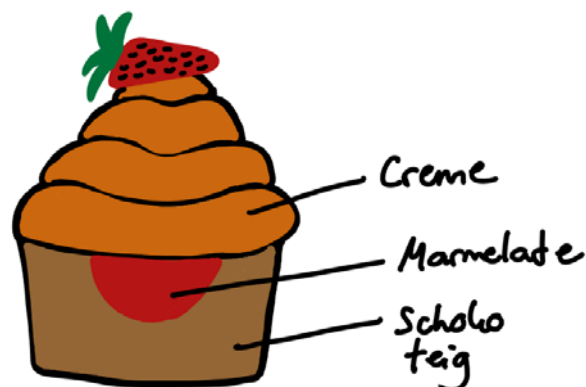
Erdbeere
Nusskrokant
Schokostreusel etc.

Zubereitung

Rührteig nach Grundrezept mit zusätzlich 25 g Haselnüssen zubereiten. Teig auf 12 Muffinförmchen aufteilen. 25 min bei 180 °C backen.

Die abgekühlten Muffins entweder per Spritztülle mit etwas Marmelade füllen oder je aus der Mitte der Muffins mit einem Messer ein kleines Teigstück ausschneiden und die Mulde mit Marmelade befüllen.

Frosting zubereiten und am Schluss Kakaopulver untermixen. Fertige Creme auf die Muffins dressieren.





Impressum

Ausgabe 2025

Vegane Gesellschaft Österreich

Wurmbstraße 42/4. OG • 1120 Wien

info@vegan.at • vegan.at

ZVR-Zahl: 208143224

Fotos: vegan.at