

**Leseprobe**

# Vegetarisch-veganer Ernährungsberater

**Studienheft**

## Umsetzung vegetarischer und veganer Kostformen im Alltag

**Autorinnen**

Corinna Reupke

Inka Stonjek

Sylvia Herberg

### 3. Pflanzliche Alternativen und Ersatzprodukte

#### 3.3 Milchersatz

##### Alternative Milchprodukte

Hinsichtlich der **Milchalternativen** gibt es bereits eine gesamte Produktpalette. Die klassische Kuhmilch ersetzen **Pflanzendrinks** aus unterschiedlichen Ausgangsstoffen. Joghurt und Käse-Alternativen finden sich ebenso nahezu in jedem Supermarkt. Doch nicht alle Alternativprodukte stellen vollwertige und gesunde Lebensmittel dar.

**Pflanzendrinks** sind sogenannte wässrige Extrakte. Das bedeutet, zur Herstellung eines Pflanzendrinks wird die Hauptzutat entweder gewässert bzw. eingeweicht und dann feucht vermahlen oder sie wird trocken vermahlen und dann mit Wasser gemischt. Die meisten Drinks werden anschließend gekocht. Einige Sorten werden auch zusätzlich fermentiert, um die enthaltene Stärke zu Zucker abzubauen. Anschließend werden die Feststoffe durch Filter abgetrennt. In manchen Fällen wird zur geschmacklichen Abrundung der Pflanzendrinks mit Ölen und/oder Süßungsmitteln sowie Salz versetzt. Zur Aufwertung der Produkte können zudem bestimmte Mineralstoffe (wie z. B. Calcium) oder Vitamine (wie z. B. Vitamin B12) zugesetzt werden. Abschließend werden die Drinks zum Teil zur Haltbarmachung hocherhitzt. Pflanzendrinks ähneln Milch nicht nur in Farbe und Konsistenz, sondern können auch wie Milch verwendet werden, also zum Kochen, Backen oder einfach pur.

Zur Herstellung von Pflanzendrinks eignen sich beispielsweise:

- Soja oder andere Hülsenfrüchte wie Lupinen
- Getreide und Pseudogetreide (besonders beliebt ist Haferdrink)
- Nüsse
- Kokosnuss

Pflanzendrinks lassen sich mit einem Mixer und einem Nussmilchbeutel (ein kleiner Beutel zum Abseihen von Pflanzendrink) oder Mulltuch auch sehr leicht zu Hause herstellen.



### Rezepttipp

#### Zutaten für Hafermilch:

- 50 g Haferflocken
- 1 l Wasser
- Datteln

**Rezeptanleitung:** Gebe alle Zutaten in einen Mixer. Dann wird alles einmal auf höchster Stufe gemixt. Entweder verwendest du die Milch direkt in ihrer „dickeren“ Form oder du siebst sie durch einen Nussmilchbeutel ab.

#### Zutaten für Mandelmilch:

- 200 g ungeschälte Mandeln
- 1 l Wasser
- optional 2 Datteln

**Rezeptanleitung:** Die Mandeln weichst du mindestens zwei Stunden, bevor du die Milch herstellen willst, ein. Dann gießt du sie ab und gibst sie mit den anderen Zutaten in den Mixer. Die Masse wird ca. 1 Minute lang kräftig auf der höchsten Stufe gemixt. Anschließend siebst du die Milch mithilfe des Nussmilchbeutels ab.

Aus dem Pflanzendrink kann genau wie beim klassischen Joghurt unter der Zugabe von Bakterienkulturen **pflanzlicher Joghurt** hergestellt werden. Allerdings eignen sich hierzu nicht alle Sorten der Pflanzendrinks. Im Handel sind hauptsächlich Alternativen auf der Basis von Soja zu finden. Ebenso wird pflanzlicher Joghurt aus Mandel, Kokos oder Lupinensamen hergestellt. Zur Herstellung von Pflanzenjoghurt werden zusätzlich noch Bindemittel, wie z. B. Johannisbrotkernmehl oder Tapiokastärke, eingesetzt. Allein Sojajoghurt kann ohne Zusatz von Bindemitteln eine ähnliche Gerinnung wie Joghurt aus Kuhmilch erreichen.

Grundsätzlich stellen pflanzliche Milchalternativen in ihrer ungesüßten und weniger stark verarbeiteten Form eine Bereicherung für eine vollwertige, pflanzliche Ernährung dar. Da jedoch bereits auch eine Vielzahl von gezuckerten, gesüßten oder verarbeiteten Alternativen im Handel zu finden ist, sollten Kunden auf diesen Unterschied hingewiesen werden.

Einen besonderen Fall bieten die im Handel erhältlichen **Käsealternativen**. Zwar ist es prinzipiell möglich, ähnlich wie bei dem Pflanzenjoghurt durch Zugabe von Fermentationskulturen zu Pflanzendrinks Käsealternativen herzustellen, jedoch sind erst sehr wenige Marken mit solchen Produkten am Markt. Häufig sind fermentierte Käsealternativen zudem auch sehr teuer und nur im Bioladen oder Reformhaus zu bekommen. Im Gegensatz dazu werden im Handel viele Alternativen auf (Kokos)Ölbasis vertrieben. Letztere stellen hochverarbeitete Produkte dar, die den Geschmack und die Konsistenz von Käse imitieren.

### Alternative Käseprodukte



### 3. Pflanzliche Alternativen und Ersatzprodukte

**Beispielhafte Zutatenliste eines veganen Käseersatzes:** Wasser, Kokosöl (23 %), modifizierte Stärke, Stärke, Salz, Aroma, Olivenextrakt, Farbstoff: Beta-Carotin

Für fast jedes Käseprodukt gibt es im Handel bereits vegane Alternativen. So lassen sich Frischkäse, Scheibenkäse oder auch Streukäse und Mozzarella gut ersetzen.

#### Exkurs Hefeflocken – eine gesunde Alternative mit käsigem Geschmack

Bei Veganern besonders beliebt sind die sogenannten Würz- oder Nährhefeflocken, welche einen leicht käsigen Geschmack besitzen. Die Hefeflocken bestehen aus durch Hitze inaktivierter Hefe. Sie weisen einen sehr hohen Nährstoffgehalt insbesondere an den B-Vitaminen auf. Die Verwendungsmöglichkeiten sind vielfältig. So können auf Basis der Hefeflocken beispielsweise „Käsesoßen“ oder auch Parmesan-Imitate hergestellt werden.

Ende des Exkurses

## 3.4 Ei-Ersatz

### Alternative Eiprodukte

Als **Ei-Ersatz** werden Nahrungsmittel bezeichnet, die geschmacklich oder optisch bei der Zubereitung von Speisen Eiern – Vollei bzw. Eiklar oder Eigelb – ähneln.

Ei-Ersatz gibt es im Handel dabei in Pulverform auf Basis verschiedener Sorten an Speisestärke. Durch Zugabe von Wasser wird ein Brei hergestellt, welcher innerhalb von Rezepten als Ersatz für Vollei verwendet werden kann.

Insbesondere beim Backen können Eier sehr einfach durch Zutaten ersetzt werden, welche ähnliche Eigenschaften für den Teig mitbringen.

Je nachdem welche Eigenschaft benötigt wird, lässt sich ein Ei ersetzen durch:

- 2 TL Stärke plus 3 TL Wasser
- 3 EL Apfelmus
- 1 EL Chiasamen oder Leinsamen plus 3 EL Wasser
- 2 TL Backpulver, 2 TL Wasser und 1 TL Öl
- 3 TL Erdnussmus
- 3 EL Seidentofu
- ½ zerdrückte Banane
- 1 TL Flohsamenschalen plus 3 TL Wasser

Zudem kann Kurkuma-Pulver für die typische gelbe Ei-Farbe sorgen. Mit dem schwefelhaltigen Salz Kala Namak kann z. B. in Rührtofu ein Ei ähnlicher Geschmack erreicht werden.

### 3.5 Kritische Begutachtung von vegetarischen/veganen Produkten

In den vorherigen Kapiteln ist erkennbar, dass viele Ersatzprodukte nicht zu den vollwertigen pflanzlichen Lebensmitteln zählen und deshalb auch nicht deren gesundheitliche Vorteile besitzen. Um die Konsistenz, den Geschmack und das Aussehen bekannter Produkte nachzuahmen, findet sich in den Ersatzprodukten eine Reihe von Geschmacksverstärkern, Zusätzen, Fett und Salz. **Gesundheitlich** sind diese Ersatzprodukte also nicht besonders gut einzuschätzen. Allerdings muss dieser Nachteil nicht zwangsläufig alleine für das Ersatzprodukt gelten. Vielmehr können ihre tierischen Originale ebenso bedenkliche Zusatzstoffe enthalten und sind meist sehr fett- und salzhaltig.

Viele greifen aus **Gründen des Tierwohls** oder aus **Nachhaltigkeitsgründen** auf die sogenannten Ersatzprodukte zurück. Aber sind Ersatzprodukte wirklich die nachhaltigere Wahl?

Einen klaren Vorteil bringen die Ersatzprodukte im Vergleich zu den tierischen Originalen: Sie sind fleischnfrei und vermeiden dadurch die Ausbeutung unserer tierischen Mitbewohner. Vegetarische Ersatzprodukte enthalten häufig tierische Lebensmittel wie Milch und Eier mit minderwertiger Qualität aus schlechten Haltungsbedingungen (z. B. Eier aus Bodenhaltung). Die ethische Einschätzung fällt deshalb bei einigen vegetarischen Produkten nicht sehr positiv aus.

**Vorteile**



### 3. Pflanzliche Alternativen und Ersatzprodukte

**Nachteile** Leider kommen die Ersatzprodukte fast ausschließlich verpackt in die Läden. Die **Verpackungen** sind hauptsächlich aus Plastik oder aus beschichteten Materialien. Gerade angesichts der ökologischen Bilanz von Verpackungsmaterial stellen sie deshalb häufig keine nachhaltige Alternative dar. Allerdings geht auch hier der Punkt weder an die tierischen Originale noch an die Ersatzprodukte, da die Originale ebenso häufig in Verpackungen auftreten.

Es gibt auch einige pflanzliche, weniger stark verarbeitete Produkte, die sehr gerne zu den Ersatzprodukten gezählt werden. Hierzu zählen z. B. die durchaus gesunden Lebensmittel Tofu, Tempeh oder pflanzliche zuckerfreie Joghurt- und Milchalternativen.

Die folgende Tabelle gibt einen Überblick über potenzielle Vor- und Nachteile von Ersatzprodukten.

Vorteile von Ersatzprodukten	Nachteile von Ersatzprodukten
Gewohnte Rezepte können die Umstellung auf eine vegetarische oder vegane Ernährung erleichtern.	Industriell hergestellte Ersatzprodukte sind keine vollwertigen Lebensmittel.
Der Genuss kann durch Ersatzprodukte gesteigert werden.	Teilweise ist der Anteil an Zusatzstoffen, Geschmacksverstärkern, Salz und Zucker sehr hoch.
Einige Ersatzprodukte bestehen aus vollwertigen, pflanzlichen Lebensmitteln mit deren gesundheitlichen Vorteilen.	Viele Ersatzprodukte werden in Plastikverpackung verkauft.
Der Ersatz von tierischen Produkten vermeidet Tierleid.	Vegetarische Produkte können tierische Inhaltsstoffe enthalten, welche auf eine Massentierhaltung zurückzuführen sind.

Tab. 5 Vor- und Nachteile von Ersatzprodukten (eigene Darstellung)



#### Praxistipp

Vielen Kunden fällt eine Umstellung auf eine vegetarische oder vegane Ernährung leichter, wenn sie entsprechende Ersatzprodukte finden. Als Ernährungsberater können wir dem Kunden vollwertige Alternativen aufzeigen. Dennoch können auch die etwas weniger gesunden Alternativen maßvoll in die Ernährung eingebaut werden, wenn es dem Kunden einen starken Mehrwert bringt (z. B. hinsichtlich des Genusses).