

10 MEET YOUR MEAT ALTERNATIVES!

LERNE FLEISCHALTERNATIVEN KENNEN!

Als Fleischalternativen werden Lebensmittel bezeichnet, die in der Küche anstelle von Fleischprodukten eingesetzt werden können. Fleischalternativen ähneln Fleisch in Geschmack, Textur und Form, werden aber aus Pflanzen hergestellt.

WAS IST TOFU?

Hergestellt wird Tofu aus eingeweichten Sojabohnen, die mit Wasser zu einem feinen Püree verarbeitet und anschließend in Blöcke gepresst werden. Tofu kann ganz unterschiedlich gewürzt und auch geräuchert sein, dadurch passt Tofu gut in deftige europäische Gerichte und nicht nur in den Asiawok.

LANGWEILIG WIRD ES SO SCHNELL NICHT:

Immer mehr Ideen aus der vegetarischen Küche finden ihren Weg in die Geschäfte. Ob Erbsen, Kichererbsen, schwarze Bohnen oder Hafer, vieles ist möglich und noch lange sind nicht alle Möglichkeiten ausgeschöpft.

OB SIE SCHMECKEN ODER NICHT?

Wer's wissen will, findet's raus! Mittlerweile gibt es unzählige Fleischalternativen. Da bleibt nur sich mutig durchzuprobieren, um den persönlichen Favoriten zu küren und zu vernaschen!

WAS IST GRÜNKERN?

Grünkern ist das halbreif geerntete Korn des Dinkels. Nach der Ernte wird er geröstet, getrocknet und dadurch haltbar gemacht. Schrot und Grieß aus Grünkern sind eine gute Basis für vegetarisch-vegane Frikadellen, Bratlinge sowie Füllungen von Kohlrouladen.

FÜR GANZ EXPERIMENTIERFREUDIGE

Sie sind keine Säugetiere, sie sind wechselwarme Sechsbener und passen sich der Außentemperatur an. Dadurch benötigen sie weniger Energie, also weniger Futtermittel und weniger Wasser, als Säugetiere – Tiere sind es dennoch!

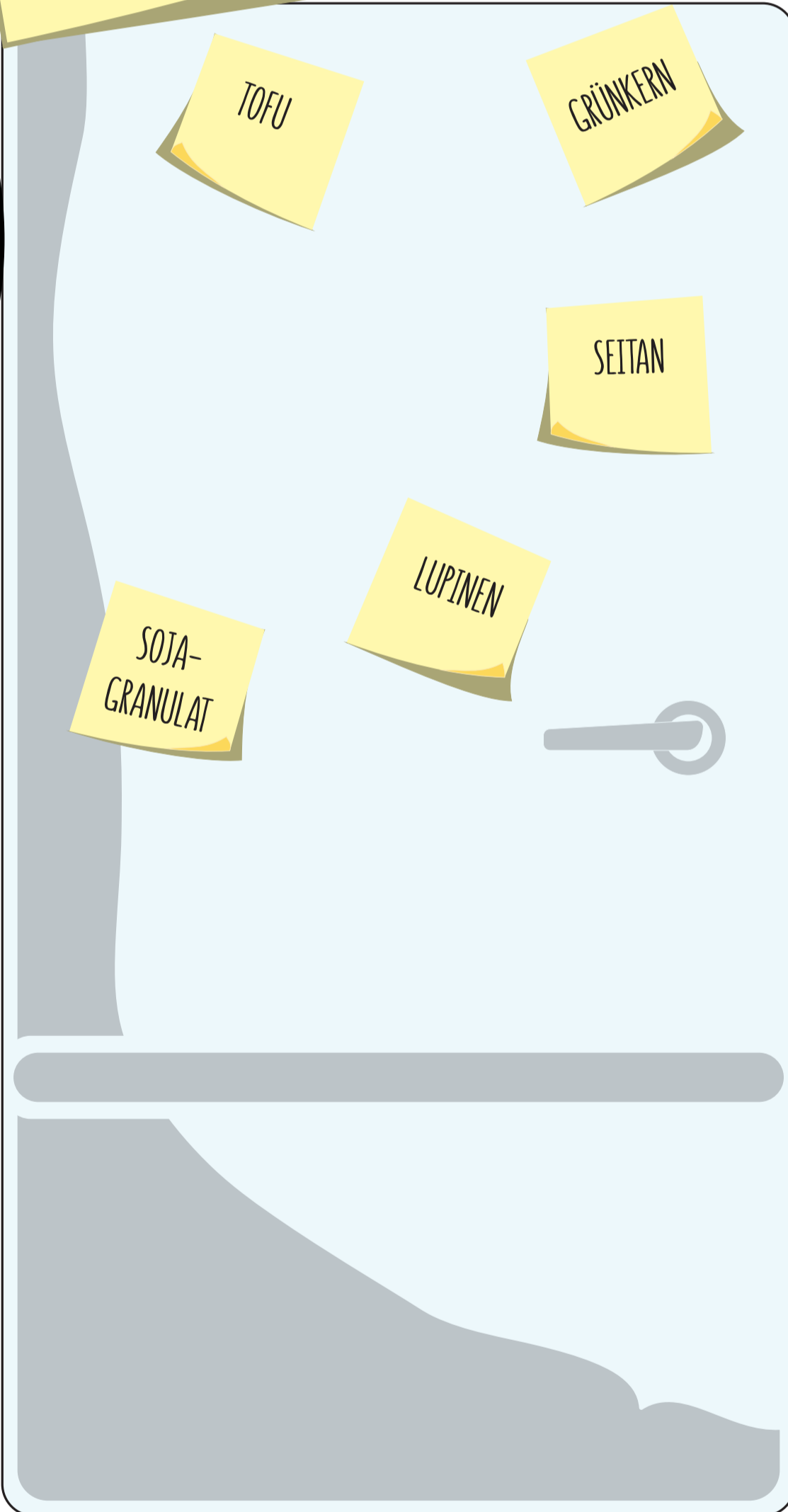
Genau – es geht um Insekten!

Essbare Insekten wie Heuschrecken, Grillen oder Mehlwürmer haben hochwertige Proteine und Aminosäuren und verfügen über die für den Menschen lebensnotwendigen Nährstoffe z.B. ungesättigte Fettsäuren, Eisen, Zink sowie viele Vitamine. Durch die platzsparende Zucht entstehen viel weniger Treibhausgase und weniger Abfall im Vergleich zu Säugetieren. Wer seinen Ekel überwindet eröffnet sich eine neue Speisewelt.

Das interessiert
Dich genauer:



www.youtube.com/watch?v=bvwGKwXcWkY



WAS IST SEITAN?

Für die Herstellung von Seitan wird Weizenmehl mit Wasser zu einem Teig verarbeitet und nach einer Ruhezeit durch Kneten unter Wasser ausgewaschen. Dadurch wird ein großer Teil der Stärke ausgewaschen und zurück bleibt eine zähe, eiweißreiche Masse. Über Bratwurst bis hin zu Schnitzel gibt es Produkte aus Weizeneiweiß.

WAS IST SOJAGRANULAT?

Sojagranulat, auch Sojafleisch genannt, sind gemahlene Sojabohnen. Diese Alternative ersetzt Hackfleisch und eignet sich besonders gut für vegetarische Burger und Hackbällchen, Hacksteaks, Sauce Bolognese und Chili sin Carne.

WAS SIND LUPINEN?

Die Lupine ist ebenso wie die Sojabohne eine eiweißreiche Hülsenfrucht. Ihr Anbau gilt als besonders nachhaltig und sie kann problemlos in Deutschland angebaut werden. Erhältlich ist die Lupine zum Beispiel in Form von Schnitzel, Gyros oder auch Würstchen.

IM VERGLEICH ZUM RINDERSTEAK ENTSTEHT BEI DEN PFLANZLICHEN ALTERNATIVEN NUR EIN ZEHNTTEL DES CO₂.



IHR MACHT MICH FERTIG!

