

STEIRISCHE MINDESTSTANDARDS IN DER GEMEINSCHAFTSVERPFLEGUNG



So werden Ihre vegetarischen
Gerichte ein

ERFOLG!



 **STEIRISCHE
GESUNDHEITSZIELE**

GUTE SPEISEPLAN-GESTALTUNG • GÄSTE EINBINDEN • GUTE REZEPTE UND FORTBILDUNGEN

Erfolgsfaktoren für Ihre Küche 4

Warum gibt es diese Broschüre?	4
1-2-3 – das Wichtigste zusammengefasst	5
1. Gute Speiseplan-Gestaltung.....	6
Täglich drei Komponenten zur Auswahl für jeden Gast.....	6
Über die Woche Vielfalt und Abwechslung für jeden Gast	7
Geschickte Menülinienführung	8
Attraktive Gestaltung des Speiseplans und der Speisenausgabe	10
2. Gäste-Einbindung und Kommunikation	14
KundInnenbefragungen.....	14
Rückmeldemöglichkeit.....	15
Gesundheitsförderliche Ernährung in der Kantine sichtbar machen	16
3. Gute Rezepte und Fortbildungen	18
Hitliste gemüsericher vegetarischer Angebote.....	18
Austauschzutaten machen aus Ihren traditionellen Rezepten vegetarische Gerichte.....	22
Geheimtipps für mehr Geschmack	24
Spezialwissen: Lebensmittel zur Versorgung mit kritischen Nährstoffen	26
Fortbildungen.....	28

Hintergrundwissen 29

Warum überhaupt mehr Vegetarisches?.....	30
Was ist von einer richtig umgesetzten vegetarischen Ernährungsweise zu halten?.....	32
Was ist von einer richtig umgesetzten veganen Ernährungsweise zu halten?.....	32
Formen des Vegetarismus	33
Das sind keine vegetarischen Gerichte	34
Mythen-Check	35
Literaturquellen sowie weiterführende Rezeptlinks und Informationen.....	38
Impressum	40

Warum gibt es diese Broschüre?

Die Gäste werden immer anspruchsvoller. Ihr gutes Angebot an süßen Hauptspeisen oder die hausgemachten Gemüseläibchen mit Kräutersauce tun's als vegetarisches Angebot allein nicht mehr. Vielleicht werden auch Ihre fleischlosen Gerichte nicht gut angenommen. Oder Sie haben Gäste, die sich vegan ernähren, und möchten Ihr Angebot in der Betriebskantine anpassen. – Doch was soll angeboten werden?

Oft herrscht Unsicherheit, wie ein vegetarisches Angebot beschaffen sein sollte, um einerseits wirklich angenommen zu werden und andererseits die ernährungsphysiologischen Bedürfnisse der Kund*innen zu stillen. Und schließlich gibt es offizielle Empfehlungen mit Vorgaben zum vegetarischen Angebot, in der Steiermark z. B. die „Steirischen Mindeststandards“. Darin ist das vegetarische Angebot wie folgt definiert:

Pro Menülinie Mittagessen:

Bei 5-Tage-Woche: mindestens 2 vegetarische Gerichte (davon maximal 1 x süß)

Bei 7-Tage-Woche: mindestens 3 vegetarische Gerichte (davon maximal 1 x süß)

+

Ab zwei Menülinien muss täglich ein vegetarisches Gericht angeboten werden, welches auch bei Fleischliebhabern für Abwechslung sorgen soll.
Auf Nachfrage ist ein ovo-lacto-vegetarisches Gericht immer im Angebot.

Die vorliegende Broschüre berücksichtigt diese Anforderungen und unterstützt Sie bei der Umsetzung eines erfolgreichen vegetarischen Angebotes!

Praxisnahe Empfehlungen

Die hier gegebenen Empfehlungen und Tipps basieren auf Erfahrungen im Gemeinschaftsverpflegungsbereich aus dem Programm GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN und richten sich vor allem an Verantwortliche in der Küche bzw. in der Speiseplangestaltung sowie an Fachkräfte, die Gemeinschaftsverpflegungseinrichtungen beraten.

Diese Broschüre ist Teil eines größeren Informationsangebotes

Diese Broschüre ergänzt den umfangreichen Leitfaden „GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN in der Gemeinschaftsverpflegung“ und gibt spezifische Informationen zum vegetarischen Angebot.

Möchten Sie mehr Informationen, dann nutzen Sie bitte den Leitfaden bzw. die weiteren Informationsmaterialien, die kostenfrei zur Verfügung stehen.

ZUM MIT-MACHEN!

**Die Initiative lebt durch praktische Erfahrungen!
Wir freuen uns deshalb auch über Ihre Tipps aus der Praxis!
Was funktioniert bei Ihnen besonders gut? Welche Gerichte kommen gut an?**

Schicken Sie uns ein E-Mail an lisa.bauer@gfstmk.at und teilen Sie Ihre Erfahrungen mit uns.

ERFOLGS-FAKTOREN

FÜR IHRE KÜCHE

1-2-3 – das Wichtigste zusammengefasst

Vegetarische Gerichte sind bei Ihnen nicht so der Renner, sondern verkaufen sich nur mit Müh und Not? Dann muss sich etwas ändern!

Aber was genau? Das bleibt im Detail Ihnen überlassen, denn Sie sind die ExpertInnen. Entscheiden Sie, welche Ansätze Sie für Ihr erfolgreiches Angebot intensiver verfolgen!

Aber: Wie bei einem guten Gericht gehören verschiedenste Zutaten in ein erfolgreiches Angebot.

Für den erfolgreichen Kochtopf



**Unterstützen wir gemeinsam Ihre Gäste!
Machen wir die gesündere Wahl zur einfacheren Wahl!**

7 GUTE SPEISEPLAN- GESTALTUNG

Grundsätze einer gesundheitsförderlichen
Speiseplanung und Zubereitung

Täglich drei Komponenten zur Auswahl für jeden Gast

Im Grunde gelten für vegetarische Angebote dieselben Anforderungen, die auch für Angebote mit Fleisch und Fisch gelten. Ein idealer Hauptspeisenteller hat dementsprechend den gleichen Aufbau.

Jede Hauptspeise sollte eine Kohlenhydratkomponente, eine Gemüsekomponente und eine Eiweißkomponente enthalten.

Der ideale Hauptspeisenteller



Über die Woche Vielfalt und Abwechslung für jeden Gast

Zudem ist in der Speiseplangestaltung bei einem guten (vegetarischen) Mittagessen Folgendes zu berücksichtigen:

Mindestens jeden Tag

- ✓ Kochen Sie so vielfältig & abwechslungsreich wie möglich.
- ✓ Frisches Gemüse sollte (zusätzlich zu einem Salatangebot) immer Bestandteil des Menüs sein. Dies entweder als Gemüsecremesuppe oder z. B. als Gemüsebeilage.
- ✓ Rapsöl sollte das Standardöl für die warme Küche sein.
- ✓ Salzen Sie sparsam. Verwenden Sie dabei jodiertes Salz. Auch Meersalz muss jodiert sein.
- ✓ Würzen und verfeinern Sie die Speisen nach Möglichkeit mit Kräutern.

Mindestens 1 x pro Woche – mehrmals pro Woche

- ✓ Bieten Sie mindestens 1 x pro Woche Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen und Linsen) sowie Nüsse, Samen und Kerne (z. B. Kürbis- und Sonnenblumenkerne, Leinsamen oder Sesam) an. Dies kann beispielsweise über das Salatbuffet geschehen. Am besten bieten Sie diese hochwertigen Lebensmittel täglich an.
- ✓ Vollkornprodukte sollten anstelle von Weißmehlprodukten bevorzugt angeboten werden. Mindestens 1 x pro Woche sollten Vollkornprodukte angeboten werden.
- ✓ Milch und Milchprodukte müssen bei einer 5-Tage-Woche zumindest 2 x angeboten werden.
- ✓ 2-3 x Obst und 2-3 x Salat/Rohkost runden bei einer 5-Tage-Woche das gesundheitsförderliche Angebot ab!

Maximal 1 x pro Woche

- ✓ Süße Hauptgerichte sollte es nur 1 x pro Woche geben. Das süße Hauptgericht muss auch immer einen Obstanteil enthalten.
- ✓ Frittierte Produkte, wie paniertes Gemüse, sollten maximal 1 x pro Woche angeboten werden.
- ✓ Setzen Sie Convenienceprodukte nur mit Zurückhaltung ein. Maximal 1 x in der Woche sollte es Kartoffelerzeugnisse oder industriell hergestellte Fleischersatzprodukte geben. Zu diesen Produkten zählen hochverarbeitete küchenfertige Produkte wie Soja-Wurstchen, -Schnitzel, -Geschnetzeltes, -Hack, -Bällchen, -Filetstreifen oder Bratlinge aus Soja.



Geschickte Menülinienführung

Nutzen Sie eine geschickte Menülinienführung: Ab zwei Menüs sollte laut den steirischen Mindeststandards jeden Tag auch ein vegetarisches Gericht zur Verfügung stehen. Die in Tabelle 1 dargestellte

Menülinienführung ist empfohlen (maximal 2-3 Gerichte mit Fleisch/Wurst oder Fisch pro Menülinie). Möglich ist allerdings auch die in Tabelle 2 und 3 dargestellte Menülinienführung.

Tabelle 1: Beispielhafte Menülinienführung (2 Menüs) – empfohlen

	MENÜ 1 HAUSMANNSKOST	MENÜ 2 VITALKOST	SALATE
MO	Gemüsesuppe (klar) mit Einlage		plus am besten jeden Tag Salate zur Auswahl
	Vegetarisches Gericht*	Gericht mit Fleisch	
	Nachtisch		
DI	Gemüsesuppe (gebunden)		(mit Nüssen, Samen und Saaten als zusätzliche Bestreuung zur Auswahl)**
	Gericht mit Fleisch	Vegetarisches Gericht*	
	Nachtisch		
MI	Gemüsesuppe (gebunden)	Rindsuppe mit Einlage	
	Süße Hauptspeise mit Obst	Vegetarisches Gericht*	
	-	Nachtisch	
DO	Gemüsesuppe (klar) mit Einlage		
	Gericht mit Fleisch	Vegetarisches Gericht*	
	Nachtisch		
FR	Gemüsesuppe	Rindsuppe mit Einlage	
	Vegetarisches Gericht*	Gericht mit Fisch	
	Nachtisch		

FÜR DEN ERFOLGREICHEN KOCHTOPF

- Nehmen Sie von der üblichen Menüliniengestaltung Abstand, bei der es eine vegetarische Menülinie gibt und eine (oder zwei) Fleischmenülinien.
- Holen Sie Ihre Gäste aus der Routine („Das Einser-Menü ist das mit viel Fleisch, also bestelle ich immer das Einser-Menü“) und regen Sie zum Lesen an.

Tabelle 2: Beispielhafte Menülinienführung (2 Menüs) – Alternative

	MENÜ 1	MENÜ 2	SALATE
MO	Gemüsesuppe (klar) mit Einlage		plus am besten jeden Tag Salate zur Auswahl
	Vegetarisches Gericht*	Gericht mit Fleisch	
	Nachtisch		
DI	Gemüsesuppe (gebunden)		(mit Nüssen, Samen und Saaten als zusätzliche Bestreuung zur Auswahl)**
	Vegetarisches Gericht*	Gericht mit Fleisch	
	Nachtisch		
MI	Gemüsesuppe (gebunden)	Rindsuppe mit Einlage	
	Vegetarisches Gericht*	Süße Hauptspeise mit Obst	
	Nachtisch	-	
DO	Gemüsesuppe (klar) mit Einlage		
	Vegetarisches Gericht*	Gericht mit Fleisch	
	Nachtisch		
FR	Gemüsesuppe	Rindsuppe mit Einlage	
	Vegetarisches Gericht*	Gericht mit Fisch	
	Nachtisch		

FÜR DEN ERFOLGREICHEN KOCHTOPF

- Achten Sie bei dieser Menülinienführung jedenfalls darauf, dass das vegetarische Gericht nicht als Zweier-Menü angeboten wird!
- Vermeiden Sie darüber hinaus, die vegetarische Menülinie als solche zu benennen. Menü 1 und Menü 2 ist ausreichend.

Tabelle 3: Beispielhafte Menülinienführung (3 Menüs)

	MENÜ 1	MENÜ 2	MENÜ 3 GUT & GÜNSTIG	SALATE
MO	Gemüsesuppe (klar) mit Einlage			plus am besten jeden Tag Salate zur Auswahl
	Vegetarisches Gericht*	Gericht mit Fleisch	Gericht mit Fleisch	
	Nachtisch			
DI	Gemüsesuppe (gebunden)			(mit Nüssen, Samen und Saaten als zusätzliche Bestreuung zur Auswahl)**
	Vegetarisches Gericht*	Gericht mit Fleisch	Vegetarisches Gericht*	
	Nachtisch			
MI	Gemüsesuppe (gebunden)	Rindsuppe mit Einlage		
	Vegetarisches Gericht	Süße Hauptspeise mit Obst	Gericht mit Fleisch	
	Nachtisch	-		
DO	Gemüsesuppe (klar) mit Einlage			
	Vegetarisches Gericht*	Gericht mit Fleisch	Vegetarisches Gericht	
	Nachtisch			
FR	Gemüsesuppe	Rindsuppe mit Einlage		
	Vegetarisches Gericht*	Gericht mit Fisch	Gericht mit Fleisch	
	Nachtisch			

* Hier könnten Sie in der Betriebskantine auch vegane Gerichte einplanen.
** Ist der finanzielle bzw. der organisatorische Aufwand für eine vielfältige Auswahl pro Tag zu groß, dann bieten Sie jeden Tag nur eine Sorte Nüsse, Samen oder Saaten an und rotieren Sie Ihr Angebot.

Attraktive Gestaltung des Speiseplans und der Speisenausgabe

Nicht selten hört man, dass gesündere Speisen nicht gerne gewählt werden. Nudging kann hier – zusätzlich zu Ihrem geplanten Angebot – Abhilfe schaffen. Machen Sie es für Ihre Gäste attraktiver, die vegetarische Speise zu wählen!

DENKEN
SIE
DARAN!

Nudging-Maßnahmen können
der Schlüssel zum Erfolg sein.

Unter Nudging versteht man, eine Entscheidung mit Anreizen zu erleichtern. Im Grunde nutzt jeder Supermarkt seit Jahren diese Methode, um uns zum Kauf zu verführen bzw. unsere Kaufentscheidungen zu lenken. Auch Kantinen können durch kleine Veränderungen in der Präsentation von Speisen und Getränken KundInnen zum Kauf von gesünderen Produkten verführen.

Zu Nudging-Maßnahmen gehören viele der schon aufgezählten Maßnahmen. Darüber hinaus ist es möglich, Anreize unter anderem durch folgende Maßnahmen zu setzen: die attraktive Benennung von Speisen, die Positionierung von Speisen am Buffet, Preisgestaltung und Verfügbarkeit.



Benennung von Speisen

- » Denken Sie bei der Benennung der Speisen vor allem an die Personengruppe, für die die Speisen gekocht werden. Senior*innen schätzen es traditionell (z. B. Laibchen, Palatschinken), während Sie bei Jugendlichen eher auf den Snacking-Trend setzen sollten (z. B. Burger, Wraps).
- » Benennen Sie darüber hinaus Ihre gemüsereichen vegetarischen Speisen besonders gut bzw. nutzen Sie – wenn es für die Gästegruppe passt – z. B. folgende Adjektive:
✓ Gegrilltes xy ✓ Herzhaftes xy ✓ Geröstetes xy ✓ Scharfes xy ✓ Überbackenes xy ✓

- » Vermeiden Sie die Begriffe vegan, vegetarisch oder fleischlos in der Benennung.

✗ So lieber nicht	✓ So schon
Vegetarischer Auflauf mit Gemüse	Italienischer Zucchini-auflauf mit Käsekruste
Vegane Gemüsenudeln	Knackige Gemüsespaghetti mit Walnuss-Chili-Sauce

- » Weisen Sie insbesondere darauf hin, wenn Sie spezielles (regionales) Gemüse verkochen, z. B.
✓ Risotto mit steirischem Spargel, gefüllte Ochsenherz-Paradeiser oder Beluga-Linsen-Lasagne.



Bessere Positionierung

von vegetarischen Speisen (Salatbuffet z. B. gleich am Anfang der Ausgabe). Ist dies nicht möglich, dann kennzeichnen Sie Ihre Ausgabestellen für Gemüsegerichte mit grünen Klebebanderolen.



Auffälligeres Geschirr

steht besonders für Ihre attraktiven Gemüsegerichte bereit.



Aufsteller am Buffet

weisen auf den Tageshit hin, nämlich das gemüseriche Angebot. Oder es wird als Empfehlung des Chefs kommuniziert (ohne den Hinweis, dass das Gericht vegetarisch ist).

12



Bessere Preisgestaltung für vegetarische Gerichte

Das gemüseriche vegetarische Hauptgericht ist zumindest um € 1 günstiger als das Fleischgericht. Möglich ist dies durch günstigere vegetarische Gerichte, Mischkalkulation bzw. Subventionen.

Bessere Verfügbarkeit

von vegetarischen Speisen.

- » Vegetarische Speisen werden zeitlich länger vorgehalten.
- » Für Überraschungsgäste (unangekündigte Essensteilnahme bei sonst genauen Essensgästen) wird bevorzugt ein vegetarisches Gericht bereitgestellt.



DENKEN SIE DARAN!

Ein vegetarisches Angebot, das ohne Alkoholzugabe hergestellt wurde, ist meist eine gute Alternative für alle Personen.

13

2

GÄSTE- EINBINDUNG UND KOMMUNIKATION



Partizipation ist wichtig. Wenn Ihre Kund*innen beim Essen mitreden und mitmachen dürfen, erhöht das die Akzeptanz. Lassen Sie Ihre Kund*innen deshalb beim Verpflegungsangebot mitentscheiden bzw. ermöglichen Sie eine Rückmeldemöglichkeit. Generell ist Kommunikation ein wichtiges Thema, wenn Vegetarisches gut ankommen soll.

Beispiel für Kommunikationsmaßnahmen: die persönliche Empfehlung

Das Ausgabepersonal weist auf den Tageshit hin, nämlich auf das gemüsereiche vegetarische Gericht. Oder: Die Ausgabekraft lässt im Verkaufsgespräch fallen, dass sie heute das vegetarische Gericht empfehlen wurde: „Das schmeckt wirklich wunderbar!“

Kund*innenbefragungen

Insbesondere wenn Sie größere Änderungen planen – wie z. B. die Einführung eines Veggie-Days –, ist die Einbindung der Kund*innen im Vorfeld unbedingt notwendig. Ansonsten kann Ihr ausgezeichnetes gesundheitsförderliches vegetarisches Angebot als Einschränkung wahrgenommen werden. Im Zuge dieser Befragung können Sie z. B. fragen, welche Gerichte an diesem Tag angeboten werden sollen, oder wie der Tag heißen soll. Seien Sie dabei kreativ, möglich wäre:

- ✓ Umwelttag
- ✓ Zukunftstag
- ✓ Gmiasig-Tag
- ✓ Herzerltag
- ✓

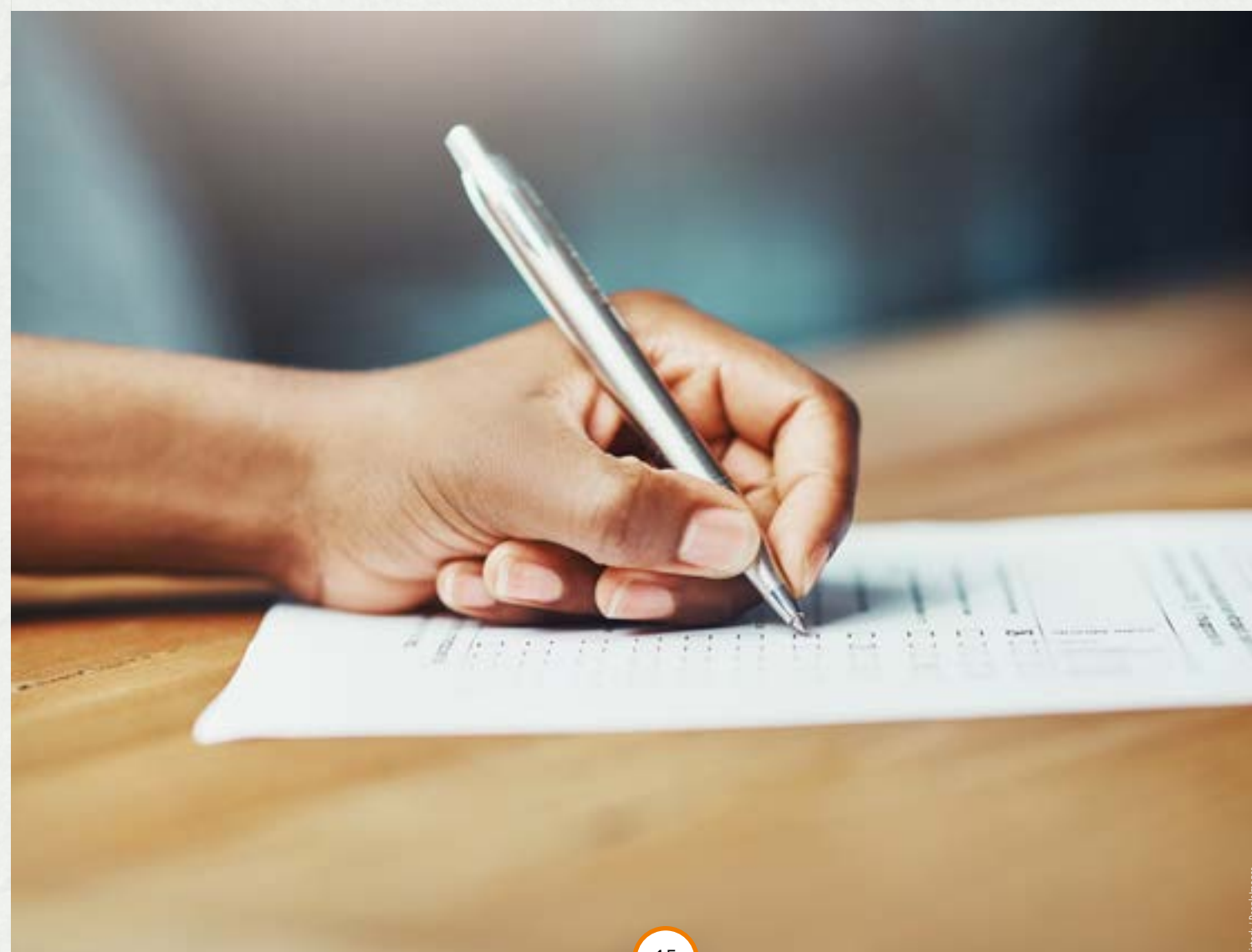
FÜR DEN ERFOLGREICHEN KOCHTOPF

- Manche Menschen lehnen einen Veggie-Day in der Kantine vollkommen ab. Auch dies kann eine Umfrage zeigen. Möglich wäre es, diese Menschen jeden Tag durch ein größeres vegetarisches Angebot zu unterstützen (siehe dazu den Abschnitt „Geschickte Menüliniengestaltung“).

Rückmeldemöglichkeit

Wie wäre es z. B. mit einem Feedback-Terminal oder mit einer Feedback-Box, die anonym befüllt werden kann? Oder mit einem Punktesystem bei der Einführung von neuen Speisen während Ihrer Aktionswochen?

Die Feedback-Box kann auch als Wunschbox für Gemüsegerichte genutzt werden. 1 x pro Woche wählen Sie ein Gericht aus, das Sie in Ihr Angebot aufnehmen. Kommunizieren Sie das groß auf Ihrem Speiseplan!



Gesundheitsförderliche Ernährung in der Kantine sichtbar machen

Thema Essen und Trinken am Esstisch oder im Schaukasten

Stellen Sie Infomaterialien über gesundheitsförderliche Ernährung für Ihre Kund*innen zur freien Entnahme zur Verfügung. Zahlreiche Ernährungsbroschüren von offiziellen Organisationen können

kostenfrei bestellt und aufgelegt werden. Rezepte, Plakate und Aufsteller gibt es beispielsweise direkt von der Initiative GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN. Durch diese Produkte können Sie insbesondere auf das Thema Gemüse aufmerksam machen bzw. Teil der Kampagne „Sei amol g'miasig“ werden.

Auf der Website von GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN finden Sie eine Übersicht von Materialien, die Sie kostenfrei bestellen können:

➤ www.gemeinsam-geniessen.at



Ergänzend dazu könnten folgende Materialien ausgehängt werden:

- Plakat mit der steirischen Ernährungspyramide. Kostenlos bestellbar bei der Landwirtschaftskammer Steiermark unter www.gscheitessen.at
- Tellerplakat der ausgewogenen veganen Ernährung (kostenpflichtig bestellbar) www.vegologisch.at/wp/
- Auch von der AMA (AgrarMarkt Austria GmbH) gibt es kostenlose Poster, die Sie aufhängen können. Besonders empfehlenswert sind Materialien zu Obst und Gemüse. shop.amainfo.at

Thema Essen und Trinken auf der betriebsinternen Website

Nutzt Ihr Betrieb Intranet? Dann nutzen Sie die Möglichkeit für sich und machen Sie auch dort gesundheitsförderliches Essen und Trinken zum Thema. Stellen Sie z. B. das regionale & saisonale Gemüse des Monats vor und beschreiben Sie, welche Gerichte daraus gemacht werden. Zeigen Sie dadurch, was Ihre Küche leistet!



stock / midday

3

GUTE REZEPTE UND FORT- BILDUNGEN

Hitliste vegetarischer Angebote

In der folgenden Auflistung möchten wir Ihnen Ideen für Ihr vegetarisches Angebot geben. Diese Speisenideen können bzw. sollen auf Ihre Bedürfnisse angepasst werden. – Denken Sie dabei an den idealen Hauptspeisenteller.

Vegetarisch & regional als Trend

Speziell gekennzeichnet haben wir Hit-Gerichte diverser Einrichtungen sowie vegetarische und regionale Speisen, die sich im Rahmen einer Umfrage unter Küchenleiter*innen als Trend für die Gemeinschaftsverpflegung erwiesen haben. Vielleicht sind neue Gerichte für Sie dabei.

FÜR DEN ERFOLGREICHEN KOCHTOPF

- Sie haben wahrscheinlich Ihre eigenen Hit-Angebote, bei denen Sie genau wissen, dass sie gut angenommen werden. Planen Sie diese Hit-Gerichte vor allem dann ein, wenn Sie starke Angebote mit Fleisch ins Rennen schicken, und schaffen Sie dadurch gleichwertige Paarungen. Bieten Sie z. B. keinen vegetarischen Hirseauflauf an, wenn es im anderen Menü Schnitzel gibt.
- Österreich ist in Sachen Soja ein Vorreiterland und Tofu wird vielfach in Österreich aus heimischen Sojabohnen erzeugt. Weißer Tofu ist jedoch geschmacksneutral und braucht eine intensive Würzung bzw. Erfahrung bei der Zubereitung. Regionale vegetarische Gerichte mit Bohnen, Erbsen und Linsen als Hauptakteure sind für den Start oftmals erfolgversprechender.
- Gute vegetarische oder vegane Rezepte finden Sie auf der Website der Initiative GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN. Diese sind gesammelt unter diesem Link zu finden: www.gemeinsam-geniessen.at
- Orientierung bieten Firmen und Caterer, die bereits erfolgreich vegetarische und vegane Menüs anbieten. Einen Überblick finden Sie unter diesem Link: www.vegan.at/ranking-betriebskantinen

Tabelle 4: **Hit-Gerichte und weitere Ideen für vegetarische Speisen für Ihr erfolgreiches Angebot**

Hinweis: Mit einem ☺ gekennzeichnete Gerichte wurden von Einrichtungen als Hit-Gerichte genannt.
Grün gekennzeichnete Speisen sind besondere steirische Rezeptideen.

Speisenkategorie	Infos aus der Praxis	Rezeptideen
Salate		
	☺ Salatbuffets werden generell als Hit genannt.	☺ Salatbuffet: Karotten, Rote Rüben, Schnittbohnen, Käferbohnen ✓ Rollgerstensalat mit Gemüse und Tofu/Schafkäse ✓ Linsensalat ✓ Quinoa-Salat mit Blutorange und Rotkraut ✓ Couscous-Salat mit Minze und geröstetem Gemüse
Suppen		
	☺ Gemüsecremesuppen werden generell als Hit genannt – speziell wenn Croutons dazu angeboten werden.	☺ Kürbiscremesuppe ✓ Brokkolicremesuppe mit knusprigen Knoblauchcroutons
Hauptspeise pikant warm		
Nudelgerichte (nicht Auflauf)	☺ Nudeln mit pikanter Gemüsesauce werden generell als Hit genannt.	☺ Kürbisspaghetti ☺ Krautfleckerln wie von der Oma / Krautfleckerln Asia-Style (mit Sojasauce verfeinert) ☺ Pasta mit Sojabolognese und Salat ✓ Feta-Walnuss-Ravioli mit Apfel-Blaukraut ✓ Makkaroni mit Brokkoli-Käsesauce/Käsesauce ✓ Gemüsehörnchen, Penne alla vegetariana, Zuchinispiralen ✓ Tagliatelle mit Lauch-Soja-Obers-Sauce und Walnüssen ✓ Spaghetti Grünkernese ✓ Pasta all'arrabbiata mit Nuss-Parmesan (Hefeflocken und Nüsse)
Aufläufe, Lasagne	☺ Lasagne ist in jeder Form ein Hit. Manche Betriebe haben deshalb auch einen Lasagne-Tag in der Woche.	☺ Gemüselasagne (mit Gemüse der Saison), Spinat-Schafkäse-Lasagne ☺ Moussaka mit Blattsalat/Kräuter-Joghurtdressing ☺ Gemüse-Kartoffelgröstl mit Rote-Rüben-Salat ☺ Italienischer Pilzauflauf mit Blattspinat ☺ Vollkorn-Spinatauflauf mit Salat ✓ Erdäpfelgratin mit Birnen und Rosmarin, dazu Salat ✓ Mediterraner Hirseauflauf, Hirseauflauf „Caprese“
Gulasch, Eintöpfe, Currys	☺ Gerichte, die eine rote Sauce haben, werden als Hit angesehen!	☺ Würziges Erdäpfelgulasch mit Bauernbrot/Ciabatta ✓ Steirerchili (mit Käferbohnen) ✓ Chili con Tofu ✓ Würziger Kichererbsen-Eintopf ✓ Linsencurry mit Tomaten und Zucchini ✓ Deftiges Paprikakrautgulasch mit Semmelknödel
Nockerl, Spätzle, Sterz (nicht Auflauf)		☺ Käsespätzle mit Salat/Feine Gemüsespätzle (mit Gemüsepüree im Teig), z. B. Brokkolispätzle ✓ Steirische Nockerlpfanne mit Kräuter-/Gemüsesauce ✓ Topfennockerln mit Spinat ✓ Deftige Spätzle mit roter Linsensauce



Speisenkategorie	Infos aus der Praxis	Rezeptideen
Erdäpfelgerichte (nicht Auflauf, nicht Laibchen)	☺ Erdäpfelgerichte sind insbesondere ein Hit, wenn es Gemüsesaucen zum Tunken gibt.	☺ Erdäpfel mit Cremespinat und Spiegelei/hartgekochtem Ei ☺ Erdäpfelschmarrn mit Kürbisgemüse ☺ Grüne Gnocchi mit Kräuter- oder Paradeiserragout ✓ Schupfnudeln mit Kräutersauce und Haselnusskohlsprossen ✓ Erdäpfelbällchen mit Kohlrabigemüse
Getreidegerichte (nicht Auflauf, nicht Laibchen)	☺ Wok-Pfannen werden als Hit genannt.	☺ Gebratener Curryreis mit Ei und Saisongemüse ☺ Gefüllter Paprika mit Tomatensauce und Salzkartoffeln ☺ Gemüserisotto mit mediterranem Gemüse/Spargel ✓ Steirischer Ritschert mit Räuchertofu (mit Rollgerste) ✓ Rollgerstelrisotto/Buchweizenrisotto mit Kürbis oder Pilzen ✓ Hirsegröstl mit Jungzwiebelgemüse und Kürbiskernen ✓ Polenta mit Käserahm und Cherrytomaten ✓ Melanzani im Haferflockenmantel mit Gemüsebulgur ✓ Gemüse Couscous mit gebratenem Käse und Pesto
Palatschinken, Wraps, Buritos, Crêpes		☺ Überbackene Spinat-Kürbis-Crêpes mit Curry-Paradeiser-Sauce ✓ Buchweizenpalatschinken/-wraps mit Pilzragout
Strudel	☺ Strudel kommen gut an, wenn sie mit Sauce angeboten werden.	☺ Krautstrudel mit Rahm-Paprikasauce ☺ Griechischer Spinatstrudel mit Knoblauchsauce ☺ Feiner Gemüsestrudel (Sauerkraut, Kraut, Kürbis, Zucchini und Käse, ...) mit Knoblauch-Kräutersauce ✓ Eierschwammerlstrudel mit Joghurtsauce ✓ Erdäpfel-Frischkäse-Strudel mit Kürbissauce
Pizza, Quiches, Tarte, Flamm- kuchen		☺ Polentapizza, Steirer-Pizza (Pizza mit Polentaboden, Gemüse, steirischem Käse) ☺ Quiche Andalusisch (mit Salatherzen und Vinaigrette) ✓ Ziegenkäse-Flammkuchen mit Salat ✓ Tarte mit Spinat und Schafkäse

Hinweis: Mit einem ☺ gekennzeichnete Gerichte wurden von Einrichtungen als Hit-Gerichte genannt.
 Grün gekennzeichnete Speisen sind besondere steirische Rezeptideen.



Speisenkategorie	Infos aus der Praxis	Rezeptideen
Knödel, Buchteln	☺ Knödel werden als Hit genannt, wenn sie mit Saucen serviert werden.	☺ Champignonsauce mit Semmelknödel und Blattspinat ☺ Herzhafte Spinatknödel mit Knoblauchsauce/ Tomatenragout/ Kürbisgemüse/Käsesauce ✓ Geröstete Knödel mit Ei und Salat ✓ Berglinsen mit Balsamico, Wurzelgemüse und Semmelknödeln/ Tofuknödeln/Kartoffelknödeln ✓ Flaumige Knödel mit Pilzfüllung und Käsesauce ✓ Herzhaft gefüllte Buchteln auf Paradeiserragout ✓ Kaspressknödel mit Kräutersauce und gegrilltem Gemüse
Laibchen, Puffer	☺ Gebackenes Gemüse (Brokkoli, Karfiol, ...) und Erdäpfel sind immer ein Hit! Auch mit Vollkornbröseln oder Sesampanier! ☺ Gesunde Burger werden als Hit genannt.	✓ Polentalaiibchen mit Kräutercreme und buntem Paprika ☺ Grünkern-Burger mit Veggies aus dem Ofen ✓ Reislaiibchen (im Rohr gebacken) mit Basilikum- oder Currysauce, ... ✓ Getreidebällchen mit Paradeiserragout und Kohlrabigemüse ✓ Hafer- oder Dinkelschnitzel (aus Flocken) mit Kürbisgemüse ✓ Erdäpfeltascherln mit Nussfülle an Cremerüben ✓ Karotten-Hirse-Brätlinge mit Steinpilzrahmsauce ✓ Spinat-Schafkäse-Rösti mit Tomatenragout
Hauptspeise süß		
	☺ Süße Hauptspeisen sind in Kombination mit pikanten Vorspeisen immer ein Hit, deshalb werden hier nur wenige aufgezählt.	✓ Grießauflauf mit Zimt-Birnen ✓ Mohnnudeln mit Apfelmus/Beerensauce ✓ Kaiserschmarrn mit Zwetschenröster ✓ Marillknödel ✓ Überbackene Topfen-Heidelbeer-Palatschinken ✓ Topfenknödel mit Fruchtspiegel
Jausengerichte		
Aufstriche	☺ Gemüseaufstriche sind dann ein wirklicher Hit, wenn auch besonderes Brot bzw. Gebäck gereicht wird (z. B. resches Nussbrot oder Käseweckerln).	☺ Topfen-Aufstrich mit Kren ✓ Käferbohnenaufstrich (Steirer-Hummus) ✓ Rote-Rüben-Aufstrich mit Kren ✓ Chili-Linsen-Aufstrich ✓ Brokkoliaufstrich ✓ Feiner Kürbis aufstrich ✓ Sonnenblumen aufstrich ✓ Liptauer auf Sojabasis (Sojajoghurt oder Tofu püriert)



Austauschzutaten machen aus Ihren traditionellen Rezepten vegetarische Gerichte

Getreide, Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen können immer ein vegetarisches Gericht bereichern, Milch und Milchprodukte, Eier oder Honig je nach Vegetarismus. Speziell die Vermeidung von Milchprodukten und Eiern kann (muss aber nicht) die Umsetzung der österreichischen Küche in der Gemeinschaftsverpflegung erschweren. Statt der klassischen Zutaten können Austauschzutaten und -produkte für traditionelle Rezepte verwendet werden.



Industriell hergestellte Ersatzprodukte

In der Gemeinschaftsverpflegung nicht notwendig ist der Einsatz von industriell hergestellten Fleisch-, Wurst- und Käse-Ersatzprodukten, wie zum Beispiel vegetarische Wurst bzw. Bratwürstchen, vegetarische Schnitzel, Steaks, Nuggets oder veganem Käse. Hierbei handelt es sich um hochverarbeitete, küchenfertige Produkte, die teilweise viel Salz bzw. Aromastoffe und Zusatzstoffe

enthalten. Trotzdem können viele (Bio-)Fleischalternativen auch als gesünder eingestuft werden als vergleichbare Fleischprodukte (wenn man weitere Aspekte, z. B. gesättigte Fettsäuren, betrachtet). Ihr Einsatz sollte von Produkt zu Produkt kritisch beurteilt werden bzw. sollten sie, wie verarbeitete Fleischprodukte, nur selten zum Einsatz kommen.

Diese Einschätzung trifft allerdings nicht auf Tofu zu. Bei Tofu handelt es sich um ein hochwertiges Produkt, das ähnlich wie normaler Käse hergestellt wird. Tofu gibt es in verschiedenen Geschmacksrichtungen und Konsistenzen. So gibt es z. B. geräucherten Tofu, der besonders deftig schmeckt, oder auch den geschmacksneutralen Naturtofu. Letzteren gibt es auch als Seidentofu, der sich gut für Desserts und Dips eignet.

Tabelle 5: Austauschzutaten bzw. Ersatzprodukte für die vegetarische und vegane Küche im Überblick

Klassifizierung	Tierisches Produkt	Ersatzprodukt - Beispiele:	
Fisch, Fleisch, Ei	(Streich-)Fette	Butter	pflanzliches Öl
		Schweineschmalz	Butterschmalz
	Eier	Für die Triebkraft: Nicht immer braucht man ein Ersatzprodukt für Eier. z. B. funktionieren Buchteln ohne Eier. Bei Blechkuchen reicht als Triebkraft oft das Backpulver bzw. kann folgender Ersatz ausprobiert werden → Ei-Ersatz: 2 EL Wasser + 1 EL Rapsöl + 1/2 Teelöffel Backpulver → Alternativ Mischung aus 1 EL Sojamehl + 2 EL Wasser Für den Ei-Geschmack: Kala Namak (Gewürzsalz aus Indien), welches Aufstrichen oder z. B. einem Scrambled Tofu einen verblüffenden Ei-Geschmack verleiht. → Grundformel für Scrambled Tofu: Tofu + Kala Namak (Gewürzsalz aus Indien) + Fett + Kurkuma	
	Eiernudeln	eifreie Nudeln	
	Faschiertes	(rote) Linsen geschroteter Grünkern Haferflocken	Sojagranulat Sojaschnetzel Produkte auf Erbsenbasis
	Wurst	vegetarische Wurst	Tofu in unterschiedlichsten Geschmacksrichtungen
	Fleischstücke	Pilze (z. B. Kräuterseitling, Champignons, ...) Tofu und Tempeh (aus Soja) Seitan (aus Gluten/Weizeneiweiß)	Lopino (Süßlupinentofu) Sojafleisch (z. B. Steaks, Medallions, ...) Exotisch auch: Jackfruit
	Tierische Aufstriche z. B. Leberaufstrich	Linsenaufstrich Käferbohnenaufstrich Grünkernaufstrich Sonnenblumenkernaufstrich	Zwiebelschmalz (vegan) Hefeaufstrich Exotisch auch: Hummus (Kichererbsenaufstrich)
	Knochen-/ Fleischbrühe	Gemüsesuppe (mit Hefeflocken)	
	Fisch	vegetarischer Fisch	Für den Fischgeschmack: Nori-Algen, Würzsoße mit Algen
Milch und Milchprodukte	Milch	Pflanzendrinks aller Art (pflanzliche Milchalternativen sollten mit Calcium angereichert sein) <u>Sojadrink</u> : schmeckt getreidig und etwas süßlich, vielfältige Einsatzmöglichkeiten, z. B. Backen, Kochen oder Milchschaum. Achtung: Bei zu hoher Erhitzung neigen Sojadrinks zum Gerinnen, daher sollte man Saucen mit Sojadrinks schonend erhitzen. <u>Dinkeldrink</u> : schmeckt süßlich, besonders für die Herstellung von Süßspeisen geeignet, schäumt. <u>Haferdrink</u> : hat einen neutraleren Eigengeschmack und eignet sich zum Kochen und Backen. Lässt sich auch aufschäumen. Exotisch auch: <u>Kokosdrink</u> : schmeckt nicht nach Kokos, hoher Fettgehalt (bis zu 25 %) – besonders für vollmundige Gerichte. <u>Reisdrink</u> : schmeckt süßlich, besonders für die Zubereitung von Süßspeisen geeignet, schäumt nicht. <u>Mandeldrink</u> : relativ starker Eigengeschmack – mit sonstigen Komponenten abstimmen.	
	Topfen	Seidentofu herkömmlicher Tofu, püriert mit etwas Öl oder Wasser	Sojajoghurt natur und ungesüßt, abgetropft im Kaffeefilter
	Joghurt	pflanzliche Joghurtalternativen	
	Käse	veganer „Käse“ Für den Käsegeschmack: Hefeflocken	zum Überbacken: Für Aufläufe sind auch Semmelbrösel oder geriebene Nüsse (gemischt mit Hefeflocken) möglich.
	Schlagobers	<u>Nicht aufschlagbar</u> : Sojacuisine oder auch Hafer-Cuisine Hafer- oder Dinkelcreme Nussmus oder Nüsse/Saaten in Suppen zugeben und pürieren (Sonnenblumenkerne oder z. B. Mandelmus). <u>Aufschlagbar</u> : Sojasahne Exotisch auch: Schlagcreme auf Kokos- und Reisbasis	
	Sauerrahm	Sauerrahmalternative auf Sojabasis	Sojajoghurt natur und ungesüßt, abgetropft im Kaffeefilter
Süßes	Milchschokolade	Reisdrink-Schokolade Bitterschokolade	Zart-/Halbbitterschokolade kann frei von Milcheiweiß sein (auf Zutatenliste achten!)
	Gelatine	Agar-Agar (Geliermittel aus Algen)	Pektin
	Honig	Zucker, Zuckerrübensirup	Exotisch auch: Agavensirup, Akaziensirup, Dattelsirup

Geheimtipps für mehr Geschmack

Denken Sie an indische Currys. Diese sorgen für wahre Geschmacksexplosionen – und sind oft vegetarisch! Dieser Geschmack bzw. eine ähnliche

Geschmacksintensität ist auch für sonstige vegetarische Gerichte gefragt. Doch wie ist das zu schaffen?

Hier unsere Tipps:

1

Gute, ausgereifte Ausgangsprodukte – am besten regional & saisonal.

Gut, das ist kein Geheimtipp, aber wirklich wichtig. Denken Sie daran: Der Star bei den vegetarischen Gerichten sollte eigentlich das Gemüse bzw. Obst sein!

2

Natürliche Lebensmittel für einen würzigen Geschmack

Für manche neu, für manche seit Jahren Standard in der Küche: Hefeflocken. Diese haben wenig mit der Hefe (bzw. Germ) zum Backen zu tun, helfen aber den Umami-Geschmack zu erzeugen, den wir alle mögen. Übrigens: Hefeflocken enthalten zwar Glutaminsäure, diese ist jedoch natürlich und gebunden – im Gegensatz zur isolierten Glutaminsäure. Werden Hefeflocken abgelehnt, können auch andere Lebensmittel helfen einen herzhaften, würzigen Geschmack zu erzeugen, zum Beispiel Pilze, Paradeiser, Käse und Sojasauce (oder eine heimische Lupinensauce).

3

Geräuchertes Paprikapulver

Ein deftiges, rauchiges Aroma geht auch ohne Fleisch. Versuchen Sie geräuchertes Paprikapulver! Hier muss man beim Anbraten allerdings aufpassen, sonst wird der Paprika bitter.

4

Samen, Saaten, Kerne

Samen, Saaten und Kerne sind vielfältig einsetzbar und verleihen manchen Speisen geschmacklich das Tüpfelchen am i. Sie helfen, eine gute Textur zu erreichen bzw. geben Biss, wenn man sie beispielsweise über eine Speise streut, oder eine cremige Textur, wenn man sie mitpüriert.

5

Chili bzw. sonstige scharfe Gewürze

Vor allem manche Männer essen gerne scharfe Gerichte! Dazu die Aussage eines Essers: „Wenigstens scharf war es!“

6

Rösten

Rösten Sie das Gemüse mit wenig Rapsöl. Röststoffe bringen ein Mehr an Geschmack. Rösten Sie auch Gewürze zu Beginn kurz mit!

7

Zwiebeln

Rösten Sie vor allem auch Zwiebeln. Sind diese braun, geben sie zusätzlich einen süßen, karamellartigen Geschmack. Gehackte, gebratene Zwiebeln machen zudem eine gute Textur.

Lebensmittel zur Versorgung mit kritischen Nährstoffen



Für Interessierte haben wir hier eine Tabelle aufbereitet, die zeigt, welche Nährstoffe bei vegetarisch und vegan lebenden Menschen bei einer **unausgewogenen Ernährung** laut Literatur zum Problem werden können. Diese Aufzählung wirkt recht umfangreich, bedenken Sie aber, dass einige der Nährstoffe bei **allen Bevölkerungsschichten** problematisch sind. Dies ist keine Tabelle, die Sie als Verantwortliche für die Gemeinschaftsverpflegung auswendig lernen müssen. Sie soll aber aufzeigen, wie wichtig eine ausgewogene und vor allem abwechslungsreiche Ernährung ist. Mitunter können Sie gezielt Lebensmittel, die hier als gute Nährstoffquelle für Ihre zu versorgende Personengruppe genannt sind, vermehrt in Ihren Rezepturen einsetzen.

Tabelle 6: **Potentiell kritische Nährstoffe und gute Nährstoffquellen im groben Überblick**

Nährstoff	natürliche Quellen (pflanzlich oder vom lebenden Tier stammend)	zu beachten
Bei Vegetarismus		
Eisen	(Pseudo-)Getreide: Haferflocken, Hirse, Amaranth, Quinoa, ... Gemüse: Feldsalat, Kohlgemüse, Schwarzwurzeln, Erbsen, Linsen, ... Trockenfrüchte: Datteln, getrocknete Marillen Nüsse und Samen: Kürbiskerne, Walnüsse, Sonnenblumenkerne, ...	Die Eisenaufnahme aus pflanzlichen Lebensmitteln verbessert sich, wenn gleichzeitig Vitamin C zugeführt wird. Das kann z. B. durch Orangensaft oder roten Paprika erfolgen. Die Eisenaufnahme verschlechtert sich durch die gleichzeitige Aufnahme von Kaffee oder schwarzem und grünem Tee.
Jod	Algen mit moderatem Jodgehalt, z. B. Nori in Flockenform	Es empfiehlt sich, Jod vorwiegend über jodiertes Speisesalz aufzunehmen, da der Gehalt von Jod in Algen variiert bzw. es Algensorten gibt, die wegen ihres extrem hohen Jodgehaltes (in getrockneter Form) sogar als gesundheitsschädlich eingestuft werden.
Vitamin D	Pilze: Steinpilze, Champignons, Morcheln, Eierschwammerl, ... Eier Käse	Vitamin D wird unter dem Einfluss von Sonnenlicht in der Haut gebildet. Deshalb ist tägliche Bewegung im Freien für eine ausreichende Versorgung notwendig (mind. 15 Minuten bei Sonnenlicht). Ein Sonnenbrand ist selbstverständlich zu vermeiden. Sonnenschutzmittel vermindern die körpereigene Vitamin-D-Produktion. In den Wintermonaten kann es notwendig sein, Vitamin D nach Rücksprache mit einem Arzt/einer Ärztin zu supplementieren. Margarine kann mit Vitamin D angereichert sein.
Zink	Milchprodukte (Milch, Joghurt, Käse) Hülsenfrüchte, Eier, Vollkornprodukte	Eine Sauerteigführung (Brot) verbessert die Zinkverfügbarkeit.
Omega-3-Fettsäuren	Pflanzliche Öle: Rapsöl, Sojaöl, Walnussöl, Leinöl Nüsse und Samen: Walnüsse, Leinsamen Gemüse: Portulak	Der Körper ist nur in geringem Maß in der Lage, die pflanzliche Omega-3-Fettsäure aus den Lebensmitteln in lebenswichtige Fettsäuren, welche er nicht selbst bilden kann, umzuwandeln. Im Handel sind mit Mikroalgenöl angereicherte Lebensmittel erhältlich.



Detailinformationen erhalten Sie von spezialisierten Diätologinnen bzw. ErnährungswissenschaftlerInnen.



Nährstoff	natürliche Quellen (pflanzlich oder vom lebenden Tier stammend)	zu beachten
Und zusätzlich Bei besonders strengem Vegetarismus (Veganismus)		
Vitamin B ₁₂	Käse: Camembert, Emmentaler, Gouda, ... Eier Tiermilch und Joghurt	Vitamin B ₁₂ wird ausschließlich von Mikroorganismen produziert. Verschiedene Tierarten können das durch die Mikroorganismen im Magen-Darm-Trakt produzierte Vitamin B ₁₂ absorbieren. In einer für den Menschen verfügbaren Form kommt es daher fast nur in tierischen Lebensmitteln vor. Die in Sauerkraut oder Algen vorkommenden Mengen an B ₁₂ sind nicht ausreichend bzw. nicht wirksam. Am Markt erhältliche Algenprodukte enthalten eine Vitamin B ₁₂ -Form, die für den Körper nicht verwertbar ist! Diese Produkte eignen sich nur zum Würzen und nicht zur Deckung des Nährstoffbedarfes. Nährstoffangereicherte Lebensmittel können dazu beitragen, den Bedarf zu decken (z. B. Sojadrinks). Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, bei veganer Ernährung dauerhaft sowie unter regelmäßiger ärztlicher Kontrolle ein Vitamin-B ₁₂ -Präparat einzunehmen.
Protein	Hülsenfrüchte: Weiße Bohnen, Wachtelbohnen, Käferbohnen, Kidneybohnen, Sojabohnen, Belugalinsen, Berglinsen, gelbe/rote Linsen, Kichererbsen, grüne Tellerlinsen Milch und Milchprodukte Eier	Im Laufe des Tages sollen unterschiedliche Proteinlieferanten in den Speiseplan eingebaut werden.
Calcium	Milch und Milchprodukte, wie Käse (je härter der Käse, desto mehr Calcium enthält er), Sauermilch, Buttermilch, Sauerrahm, Topfen, Molke, Joghurt Grüne Gemüsesorten, wie Grünkohl, Brokkoli, Kohlrabi, Fenchel, Kresse, Petersilie Hülsenfrüchte: Soja, Tofu Saaten und Nüsse: Mohn, Sesam, Haselnüsse, Mandeln, Pistazien calciumreiche Mineralwässer (über 150 mg Ca/l)	Pflanzendrinks, wie Sojadrinks, sollen mit Calcium angereichert sein. Achten Sie auf die Zutatenliste!
Selen	Milchprodukte Eier Linsen, Sojabohnen Kohl, Zwiebelgemüse, Pilze, Spargel Paranüsse Vollkorngetreide	Der Selengehalt pflanzlicher Nahrungsmittel schwankt, er ist abhängig vom Selengehalt des Bodens.
Vitamin B2 Riboflavin	Milch und Milchprodukte Eier Vollkorngetreide Gemüse, z. B. Brokkoli, Erbsen, Linsen Kürbiskerne, Nüsse	



Fortbildungen

Insbesondere in der Welt der vegetarischen und veganen Lebensmittel sieht man in den letzten Jahren enorme Entwicklungen. Eine professionelle Fortbildung durch eine spezialisierte Fachkraft kann Ihnen

den richtigen Umgang mit diesen neuen Lebensmitteln näherbringen bzw. Ihnen richtige Informationen zum Thema vegetarische und vegane Kost vermitteln.

Weblinks zu Expert*innen, die auch für eine Beratung bzw. Fortbildung herangezogen werden können:

- > GGG-Expert*innen für die steirischen Mindeststandards in der Gemeinschaftsverpflegung:
www.gemeinsam-genießen.at
- > Diätolog*innen bzw. Ernährungswissenschaftler*innen, die auf das Thema Veganismus spezialisiert sind:
www.vegan.at/ernaehrungsberatung

Weblinks von Organisationen, die auf Fortbildungen im Großküchenbereich spezialisiert sind:

- > Styria vitalis
www.gruenerteller.at/workshops/
- > Wifi-Ausbildung zum vegan und vegetarisch geschulten Koch
www.wifiwien.at
- > Vegane Gesellschaft Österreich: Kochschulungen, Produktvorführungen, Kommunikation
www.vegan.at/GV-gastrotrainings
- > Deutsche Hotelakademie (DHA): Fernstudium Vegetarisch-vegan geschulter Koch
www.dha-akademie.de/vegetarisch-vegan-geschulter-koch



- Vegetarische Gerichte entlasten das Budget! Denken Sie hier z. B. an Linsengerichte aller Art. Natürlich so gewürzt und präsentiert, dass die Kund*innen die Gerichte auch annehmen. Ein Kochworkshop kann dabei helfen!

HINTERGRUNDWISSEN

Wer mehr Vegetarisches anbietet bzw. insbesondere auf vegetarische und regionale Speisen setzt, ist voll im Trend und unterstützt die Gesundheit der Gäste.

Doch nicht immer ist klar, welche Vegetarismus-Formen es gibt, bzw. gibt es zahlreiche Mythen rund um das Thema.



Holen Sie sich hier Hintergrundinformationen und schmunzeln Sie über aufgezeigte Stolpersteine.

Warum überhaupt mehr Vegetarisches?

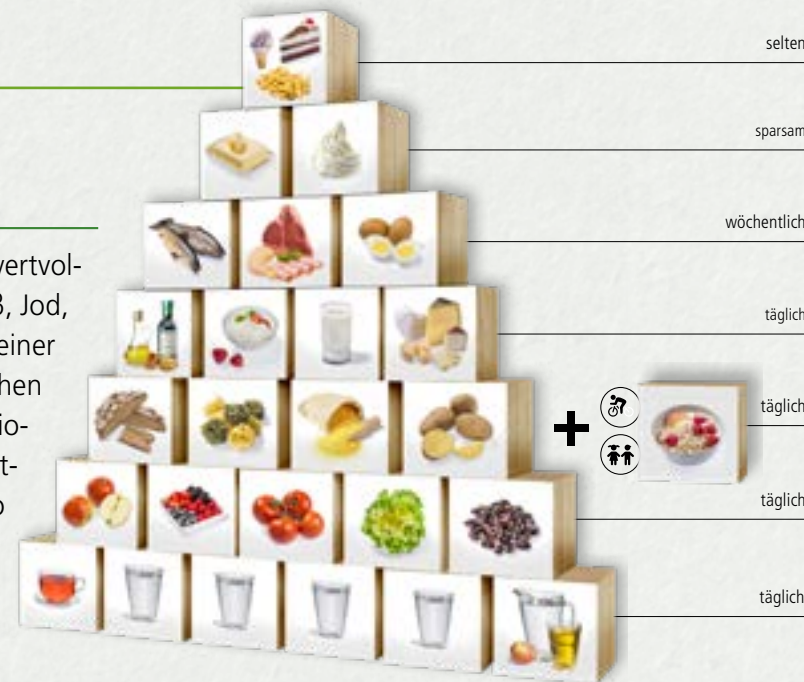
Offizielle Ernährungsempfehlungen

Fleisch und Fisch sind Lebensmittel mit wertvollen Nährstoffen, wie beispielsweise Eiweiß, Jod, Zink und noch viele mehr. Im Rahmen einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung lautet die Empfehlung 3 Portionen fettarmes Fleisch oder fettarme Wurstwaren und bei Fisch 1-2 Portionen pro Woche.

Trotz der guten Inhaltsstoffe des Fleisches und Fisches sollten gemüserreiche vegetarische Angebote mehr Platz auf der Speisekarte erhalten. Das richtet sich nicht nur an die wachsende Gemeinschaft der vegetarisch lebenden Menschen oder Flexitarier (essen nur hin und wieder Fleisch und Wurst), sondern auch an sogenannte Fleischtiger. Der Gründe sind sehr vielschichtig. Vorrangig geht es hier um gesundheitliche und

ökologische Aspekte sowie dem allgemeinen Tierwohl. Mit gemüserreichen und vegetarischen Angeboten in Gemeinschaftsverpflegungen kann in diesen Bereichen ein wichtiger Schritt gesetzt werden, um auch dem wachsenden Klimawandel entgegenwirken zu können.

Die Steirische Ernährungspyramide



Eine Ernährung, die den Empfehlungen im Hinblick auf Fleisch und Fisch im Wochenlauf entspricht, kann zum Beispiel folgendermaßen aussehen:

- **7 x Frühstück** (süß, wie wir es gerne essen)
- **7 x Jause** mit Obst
- **7 x Mittagessen, davon**
 - 4 x Mittagessen mit **Gemüse/Salat** und Milchprodukten
 - 2 x Mittagessen mit **Gemüse/Salat** und **Fleisch/Wurst**
 - 1 x Mittagessen mit **Gemüse/Salat** und Fisch
- **7 x Nachmittagsjause** mit Obst und Nüssen
- **7 x Abendessen, davon**
 - 5 x Abendessen mit **Gemüse** und Milchprodukten
 - 1 x Abendessen mit **Gemüse** und **Fleisch/Wurst**
 - 1 x Abendessen mit **Gemüse** und Fisch

Tatsächliche Ernährung

Was wir tatsächlich essen, weicht von den gesundheitsförderlichen Ernährungsempfehlungen teilweise stark ab. So wird z. B. besonders von Männern mehr Fleisch und Wurst gegessen als empfohlen, wie der österreichische Ernährungsbericht 2017 zeigt: Die empfohlene Menge liegt bei 0,3-0,45 kg/Woche, die verzehrte Menge bei Männern liegt zwischen 0,9 und 1,3 kg/Woche. Darüber hinaus wird viel zu wenig Gemüse und Obst gegessen. So schöpfen wir das Potenzial einer gesunden Ernährung nicht aus.

Tatsächliches Ernährungsverhalten (Männer)



- Wer weniger Fleisch anbietet bzw. ein attraktives regionales, vegetarisches Angebot hat, betreibt aktiven Umweltschutz, unterstützt die Gesundheit seiner Gäste und trägt zu mehr Tierwohl bei!
Ein weiterer Grund: Verpflegt man Personengruppen aus verschiedenen Kulturkreisen, stellt ein vegetarisches Angebot, das ohne Alkoholzugabe hergestellt wurde, meist eine gute Alternative dar!

Kurz: Ein gutes vegetarisches Angebot ist etwas G'scheites!

Was ist von einer richtig umgesetzten vegetarischen Ernährungsweise zu halten?

Eine ausgewogene vegetarische Ernährung kann uns länger fit und gesund halten. Hierbei werden vermehrt Energielieferanten wie komplexe Kohlenhydrate, Ballaststoffe, die uns länger satt machen und sekundäre Pflanzenstoffe, die unser Immunsystem unterstützen, aufgenommen.

Gesättigte Fettsäuren und Cholesterin können in größeren Mengen unser Herz-Kreislauf-System mehr belasten als es zu unterstützen. Ebenso kann sich das Stoffwechsel-Abbauprodukt "Purin" in größeren Mengen in unseren Gelenken einlagern und Schmerzen verursachen. Bei einer haupt-

sächlich vegetarischen Kost werden meist weniger Lebensmittel wie beispielsweise Fleisch verzehrt, die diese Stoffe vermehrt beinhalten. Somit kann das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes Typ 2, Gicht, Krebs und Übergewicht verringert werden.

FÜR DEN KOCHTOPF

- Vollständig vegetarische Menülinien sind im Rahmen der steirischen Mindeststandards okay! Mischmenülinien werden aber als erfolgreicher eingestuft.

Was ist von einer richtig umgesetzten veganen Ernährungsweise zu halten?

Eine richtig umgesetzte vegane Ernährungsweise kann eine gesunde und nachhaltige Wahl sein und viele gesundheitliche Vorteile bieten. Es gibt eine wachsende Anzahl von Menschen, die sich erfolgreich vegan ernähren und dabei alle notwendigen Nährstoffe erhalten. Hier sind einige positive Aspekte einer gut umgesetzten veganen Ernährungsweise:

- hochwertigere Fette
- mehr Ballaststoffe
- ökologisch teilweise nachhaltiger
- Tierwohl steht im Vordergrund

Dennoch ist es wichtig zu betonen, dass eine vegane Ernährungsweise gut geplant sein muss, um sicherzustellen, dass alle notwendigen Nährstoffe erhalten werden. Es gibt bestimmte Nährstoffe, die bei einer rein pflanzlichen Ernährung möglicherweise nicht in ausreichender Menge vorhanden sind,

wie zum Beispiel Vitamin B12, Eisen, Calcium, Omega-3-Fettsäuren und Jod. Eine gut geplante vegane Ernährungsweise kann eine gesunde, ethische und umweltfreundliche Wahl sein. Jedoch kann durch den Verzicht auf jegliche tierische Produkte ist das Risiko für Nährstoffdefizite und damit das Risiko für Gesundheitsstörungen aber erhöht. Deshalb rät die Nationale Ernährungskommission allgemein von einer veganen Ernährungsweise ab. Entscheidet sich jemand für eine vegane Ernährungsweise, wird eine Beratung durch eine qualifizierte Ernährungsfachkraft empfohlen.

GUT ZU WISSEN!

Das Um und Auf bei der Umsetzung einer ausgewogenen veganen Ernährung ist die Supplementierung von Vitamin B₁₂ sowie die gezielte Auswahl von nährstoffdichten und angereicherten Lebensmitteln.

Formen des Vegetarismus

Wenn man für vegetarisch lebende Menschen kocht, muss grundsätzlich die Form des Vegetarismus geklärt werden. Je nachdem, zu welcher Gruppe Ihr Essensgast gehört, müssen verschiedene Lebensmittel bei der Zubereitung gemieden werden.

Eine Übersicht der zu meidenden Zutaten gibt folgende Tabelle. Sie zeigt darüber hinaus Stolperfallen auf, denn einige Produkte wirken vegetarisch oder vegan und sind es dennoch nicht.

Tabelle 7: Vegetarismusformen und problematische Zutaten (E-Nummern, ...) im Überblick

ovo = Ei, lacto = Milch

Lebensmittel	Ovo-lacto-Vegetarismus = der häufigste Vegetarismus	Lacto-Vegetarismus	Ovo-Vegetarismus	Veganismus
Getreide, Obst, Gemüse & Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen), Nüsse und Samen Unverarbeitet sind diese Lebensmittel immer okay! Backwaren können aber z. B. Mehl enthalten, das mit der Aminosäure L-Cystein behandelt wurde, die evtl. aus Schweineborsten oder Federn gewonnen wurde. Dies ist nicht auf der Verpackung gekennzeichnet.	o.k.	o.k.	o.k.	o.k.
Honig Achtung bei Convenience-Produkten: Der Zusatzstoff E901 (Bienenwachs) stammt, wie der Name schon sagt, von Bienen.	o.k.	o.k.	o.k.	meiden
Milch und Milchprodukte Achtung bei Convenience-Produkten: Milchzucker (Lactose), Molke, Magermilchpulver finden sich gerne als Lebensmittelzutat bei verarbeiteten Lebensmitteln.	o.k.	o.k.	meiden	meiden
Eier Achtung bei Convenience-Produkten: Die Zusatzstoffe E322 (Lecithin) sowie E1105 (Lysozym) stammen bei entsprechender Kennzeichnung aus Ei. Backwaren sind gelegentlich mit Eiweiß glasiert.	o.k.	meiden	o.k.	meiden
Fleisch und Wurst inkl. Gelatine, Schmalz, Fleisch- und Knochensuppen Achtung bei Convenience-Produkten: Die Zusatzstoffe E120 (echtes Karmin) sowie E904 (Schellack) werden aus bzw. von Tieren produziert. Echtes Karmin kann beispielsweise im roten Zuckerdekor, im roten Marzipan oder in roten alkoholischen Getränken vorkommen.	meiden	meiden	meiden	meiden
Fisch & Meeresfrüchte Achtung bei Convenience-Produkten: In Soßen (z. B. Worcestersauce oder asiatischen Würzsauces) ist manchmal Fisch enthalten.	meiden	meiden	meiden	meiden
Fruchtsaft, Alkohol, Essig Achtung: Einige dieser Produkte könnten mithilfe von Gelatine oder der Schwimmblase vom Stör geklärt worden sein. Dies ist nicht auf der Verpackung gekennzeichnet.	je nach Herstellungsprozess			

Das sind keine vegetarischen Gerichte

- ✗ Scholle gebacken

✗ Linsen mit Speck

✗ Fitness-Salat mit Putenstreifen
- ✗ Semmelknödel mit Gulaschsaft

✗ Gemüseteller mit Bratensauce

✗ Schinkenfleckerl

Tabelle 8: Vegetarische Stolperfallen

	Nicht vegetarisch, wenn	Nicht vegan, wenn:
	Erdäpfelsalat mit Rindsuppe mariniert	Erdäpfelsalat mit Gemüsesuppe, aber mit Essig zubereitet, der mit Gelatine geklärt wurde.
	Gemüsecremesuppe mit Rindsuppe zubereitet	Gemüsecremesuppe mit einem Häubchen Schlagobers auf der sonst veganen Suppe
	Creme-Mehlspeisen/Creme-Desserts mit Gelatine zubereitet	- Vegane Backwaren, die mit Ei glasiert sind (für den Glanz) - Backwaren, die mit Honig zubereitet wurden - Fertigprodukt, welches mit Hilfe von tierischen Zusatzstoffen hergestellt wurde, oder mit Dekormitteln mit Zusatzstoff echtes Karmin

FÜR DEN KOCHTOPF

- Durchforsten Sie Ihre Rezepte und studieren Sie Ihre Zutatenlisten und auch die Zutatenlisten von Halbfertig- bzw. Fertigprodukten. Gibt es irgendwo versteckte tierische Zutaten, die nicht verwendet werden sollten?
- Denken Sie, wenn Sie vegane Gerichte anbieten möchten, an etwaige tierische Hilfsstoffe, die nicht in der Zutatenliste angeführt werden müssen, wie etwa Gelatine zum Klären beim Apfelsaft. Dies macht es schwierig zu erkennen, ob verarbeitete Produkte wirklich vegan sind.
- Unterstützung bei Ihrer Recherche erhalten Sie durch diverse Logos (V-Label, Vegan-Blume, ...) auf Lebensmittelverpackungen, die sich auf die Kennzeichnung von veganen bzw. vegetarischen Speisen spezialisiert haben, sowie durch zusätzliche freiwillige Angaben auf der Lebensmittelverpackung diverser Hersteller.



V-Label. Mehr Info unter:
www.vegan.at/v-label

Mythen-Check

Zum Abschluss haben wir für für Sie einige der gängigsten Mythen rund um das Thema Vegetarismus aufbereitet.

Vegetarisch essen ist ein kurzlebiger Trend – das vergeht wieder

STIMMT NICHT

Vegetarismus gibt es seit Jahrtausenden. Als der erste prominente Vegetarier gilt der griechische Gelehrte Pythagoras (um 570 bis 510 vor Christus). Darüber hinaus zeigen Daten einen langsamen, aber stetigen Zuwachs an vegetarisch

oder flexitarisch lebenden Menschen. Auch viele Betriebe in der Gemeinschaftsverpflegung greifen diesen Trend auf. Besonders erfolgversprechend ist die Kombination aus **vegetarischen und regionalen** Speisen!

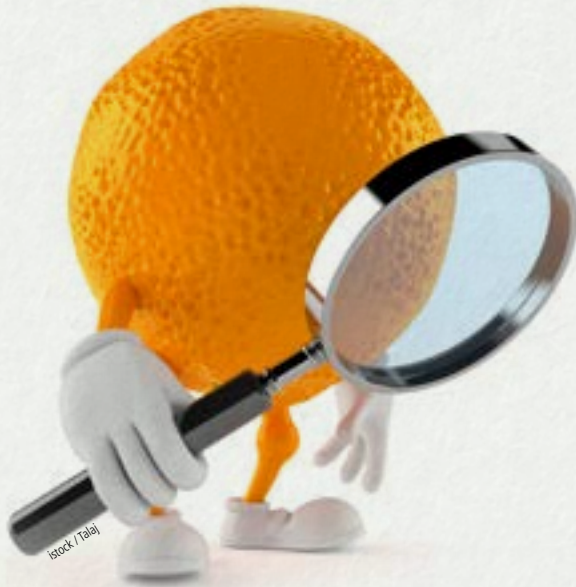
Die häufigsten Trends, die von deutschen Gemeinschaftsverpflegungsbetrieben aufgegriffen wurden.

Am häufigsten aufgegriffene Trends:	Betriebsrestaurants	Kliniken/Heime	Seniorenheime
Regionale Speisen	88 %	93 %	98 %
Vegetarische Speisen	86 %	76 %	75 %
Angebote for Allergiker	50 %	75 %	69 %
Fleisch aus artgerechter Tierhaltung	67 %	59 %	58 %
Angebot an gesunden Speisen	56 %	64 %	50 %
Vegane Speisen	55 %	42 %	23 %
Klimafreundliche Speisen	43 %	44 %	28 %
Bio-Lebensmittel	39 %	32 %	17 %
Street food	56 %	15 %	9 %
Premium Burger	59 %	12 %	5 %
Super food	29 %	15 %	5 %

Basis : Entscheidungsträger im GV-Bereich, n = 309

Die Frage lautete: "Welche Trends haben Sie in den vergangenen Monaten in Ihrem Speiseangebot aufgegriffen – sei es durch Neuaufnahme in Ihr Angebot, sei es durch Ausbau?"

Quelle: www.internorga.com/fileadmin/internorga/2018/pdf/in18_gv-barometer.pdf



Nur VegetarierInnen essen gerne vegetarisch

STIMMT NICHT

Dank der Kochkünste vieler Köch*innen ist vegetarisches Essen ein echter Genuss und spricht eine wachsende Zahl von Menschen an! Doch nicht nur der Genuss ist ein Argument, auch andere Gründe legen mehr Vegetarisches nahe, z. B. der Klimaschutz. Immer öfter wird bewusst auf Fleisch verzichtet und Vegetarisches nachgefragt. 3 Mal in der Woche darf aber auch bei Klimaschützern gutes (Bio-)Fleisch auf den Teller.

Fleischersatzprodukte sind ungesund

JEIN

Grundsätzlich ist die Einteilung in gesund und ungesund bei Lebensmitteln nicht ratsam, da es immer auf das Mengenverhältnis innerhalb der gesamten Ernährung ankommt. Hochverarbeitete Fleischersatzprodukte können dementsprechend auch Teil einer gesunden Ernährung sein, sie sind aber wenig gesundheitsförderlich und sollten, ähnlich wie Wurst, selten gegessen werden.

VegetarierInnen essen Soja und zerstören damit den Regenwald^{2,3,4}

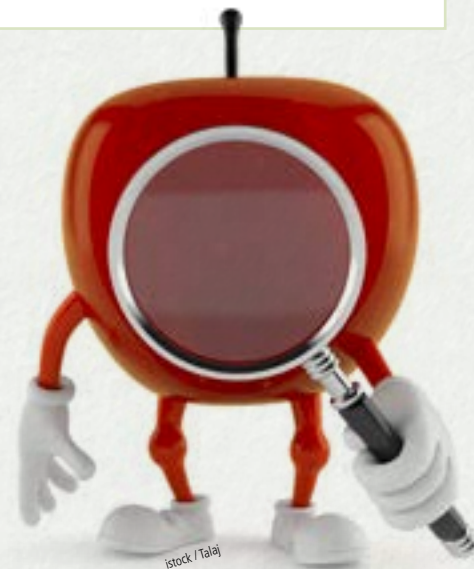
STIMMT NICHT

90 % der weltweiten Sojaernte wird an Tiere verfüttert. Für den Anbau werden Jahr für Jahr neue Regenwaldgebiete zerstört. Auch nach Österreich muss – teils genmanipuliertes – Soja für die Tiermast importiert werden. In Österreich gekaufte Sojaprodukte für den direkten menschlichen Konsum werden hingegen aus gentechnikfreien Sojabohnen hergestellt und somit üblicherweise aus österreichischen oder europäischen Sojabohnen hergestellt.

Vegetarisch essen macht doch nicht satt

JEIN

Im Rahmen einer gesunden Ernährung sollen insgesamt rund 650g in Form von Gemüse und Obst verzehrt werden. Hier sollte der Anteil von Gemüse bei etwa 450g und somit deutlich höher liegen als beim Obst mit etwa 200g. Kombiniert bzw. gut zubereitet mit Vollkornprodukten, Eiweißkomponenten, Nüssen und guten Ölen, ergibt diese Menge eine gute Basis, um satt zu werden. Vielfach wird vegetarisches Essen aber noch als Diätessen angesehen bzw. werden die Komponenten eines idealen Hauptspeisentellers nicht beachtet. Das kann zu Gerichten führen, die wirklich nicht satt machen.



Wer Sport treibt, kann auf Fleisch nicht verzichten

STIMMT NICHT

Eiweiß (Protein) ist ein elementarer Baustein des menschlichen Körpers. Auch unsere Muskeln bestehen zum größten Teil aus Proteinen. Besonders Kraftsportler*innen, die ihre Muskeln aufbauen wollen, greifen aus diesem Grund auf die von der Werbung propagierten Protein-Riegel oder Eiweiß-Shakes zurück. Die benötigte Menge an Eiweiß wird jedoch oft überschätzt. Im Grunde können Hobbysportler*innen (auch vegetarische Kraftsportler*innen) ihren Bedarf immer über die normale Ernährung decken. Mit einer durchdachten vegetarischen Ernährung können Sportler*innen Höchstleistungen erbringen.

Nur vegetarisch zu essen, führt zu Mangelernährung

JEIN

Personen, die ausgewogen vegetarisch leben und Milch/Milchprodukte sowie Eier essen, können sich mit allen Nährstoffen versorgen. Veganer*innen, auch jene, die auf eine abwechslungsreiche Kost achten, müssen jedenfalls Vitamin B₁₂ supplementieren. Wer aber nicht vielfältig und abwechslungsreich isst, hat grundsätzlich ein größeres Risiko, zu wenig lebensnotwendige Nährstoffe aufzunehmen und Mangelerscheinungen zu entwickeln. Das trifft auf Vegetarier*innen zu, aber auch auf Mischköstler*innen, die zwar Fleisch und Fisch essen, aber zu wenig Gemüse, Obst und Vollkornprodukte.

So zeigt der österreichische Ernährungsbericht 2017, dass die Zufuhr an zahlreichen Vitaminen (z. B. Folsäure, Vitamin E) und Mineralstoffen (z. B. Kalzium, Kalium, Eisen, Jod) zu gering ist. Darüber hinaus ist die Zufuhr von gesundheitsförderlichen Ballaststoffen zu gering.



Vegetarier*innen sind auch mit Beilagen zufrieden

JEIN

Es wird sehr genügsame Menschen geben, die mit Beilagen zufrieden sind. Jedoch ist ein Gericht, das nur aus Beilagen zusammengestellt ist, selten ausgewogen (siehe „Idealer Hauptspeisenteller“).

Männer brauchen Fleisch

STIMMT NICHT

Dass Männer mehr Fleisch essen als Frauen, zeigt sich in verschiedenen Ernährungsberichten. Dies kann verschiedene Gründe haben, unter anderem kulturelle. („Der Bub braucht sein Fleisch, um groß und stark zu werden.“) Fakt ist allerdings, dass eine ausgewogene vegetarische Ernährung – sollte man sich dafür entscheiden – Männer wie Frauen mit allen Nährstoffen versorgen kann.



Literaturquellen sowie weiterführende Rezeptlinks und Informationen



Umsetzung in der Großküche

- Gesundheitsfonds Steiermark: GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN in der Gemeinschaftsverpflegung, Leitfaden zur Umsetzung der steirischen Mindeststandards. Graz, 2023
- Gesundheitsfonds Steiermark: GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN bei Veranstaltungen (Besprechungen, Seminare, Tagungen), Graz, 2017
www.gesundheitsfonds-steiermark.at/wp-content/uploads/2020/08/GGG-bei-Veranstaltungen.pdf
- Kompetenzzentrum für Ernährung (KErn) an der Bayerischen Landesanstalt für Landwirtschaft. Smarter Lunchrooms. Impulse für die Essenswahl. Handlungsempfehlungen für die Betriebsgastronomie.
www.kern.bayern.de/mam/cms03/wissenstransfer/dateien/handlungsempfehlungen-betriebsgastronomie.pdf
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE). Kriterien für eine ovo-lacto-vegetarische Menülinie. 2018.
www.jobundfit.de/dge-qualitaetsstandard/gestaltung-der-verpflegung/mittagsverpflegung/ovo-lacto-vegetarische-menuelinie/
- Bohl, A., Grabolle, A. & Kallsen-Mackenzie, S.: Ernährung im Fokus. Gemeinschaftsverpflegung vegan. Potenziale und Herausforderungen. 2017.
www.bzfe.de/_data/files/eif_2017_07-08_gemeinschaftsverpflegung-vegan.pdf
- Internorga GV-Barometer 2018: Das Innovations- und Investitionsklima in der Gemeinschaftsgastronomie, Hamburg Messe und Congress GmbH, 11. Januar 2018.
www.internorga.com/fileadmin/internorga/2018/pdf/in18_gv-barometer.pdf

Rezepte

- GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN. Rezeptdatenbank (mit vielen vegetarischen und veganen Rezepten)
www.gemeinsam-geniessen.at
- Vegane Großverpflegung. Ein Leitfaden der Albert-Schweitzer-Stiftung für unsere Umwelt. Mit über 80 Rezepten für Großküchen. 2. Auflage. 2017
https://files.albert-schweitzer-stiftung.de/1/Grossverpflegung_vegan_Digitalversion.pdf

Ernährungsempfehlungen – Hintergrundinformationen

- Vegetarische Ernährung. Information auf dem öffentlichen Gesundheitsportal Österreich
www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/gesunde-ernaehrung/vegetarier
- Vegane Ernährung. Information auf dem öffentlichen Gesundheitsportal Österreich
www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/gesunde-ernaehrung/vegan
- Bundesministerium für Frauen und Gesundheit. Empfehlung der nationalen Ernährungskommission zur veganen Ernährung. November 2016.
www.sozialministerium.at/cms/site/attachments/3/3/4/CH4084/CMS1347872626120/nek_empfehlung_zur_veganen_ernaehrung_nov_2016.pdf
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE). Ausgewählte Fragen und Antworten zu veganer Ernährung, Dezember 2016
www.dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/faqs/vegane-ernaehrung/
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE). Woher bekommen Veganer Protein und Vitamin B12? FAQs zu veganer Ernährung. Presseinformation vom 11.06.2016
www.dge.de/presse/pm/woher-bekommen-veganer-protein-und-vitamin-b12/
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) – Vegane Ernährung
www.dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/dge-position/vegane-ernaehrung/
- Albert-Schweitzer-Stiftung für unsere Mitwelt: Fleischalternativen. Ernährungsphysiologische Bewertung von konventionell und ökologisch erzeugten vegetarischen und veganen Fleisch- und Wurstalternativen. Januar 2017.
https://files.albert-schweitzer-stiftung.de/1/fleischalternativenstudie_170320.pdf
- Graf, G., Dittrich, N., Mühleisen, I. & Clausen, A.: Ernährungsumschau. Vegetarische und vegane Ersatzprodukte. Fleisch-, Wurst- und Käsealternativen. 2017.
- Leitzmann, C., Keller M.: Vegetarische und vegane Ernährung. 4. Auflage, 2020, Stuttgart: Eugen Ulmer KG
- Department für Ernährungswissenschaften der Universität Wien im Auftrag von Bundesministerium für Gesundheit und Frauen: Österreichischer Ernährungsbericht 2017
<https://broschuerenservice.sozialministerium.at/Home/Download?publicationId=528>
- Österreichische Gesellschaft für Ernährung (ÖGE). Sporternährung – mit Fokus auf vegetarischer und veganer Ernährung
<https://oege.at/index.php/bildung-information/ernaehrung-von-a-z/1783-sushi>



Weitere Unterstützungshilfen finden Sie auf
www.gemeinsam-geniessen.at

Impressum

Herausgeber und Medieninhaber

Gesundheitsfonds Steiermark, Herrengasse 28, 8010 Graz

Verantwortlich für den Inhalt:

Gesundheitsfonds Steiermark, Fach- und Koordinationsstelle Ernährung
 Lisa Bauer, MA, 0316/877-5533, lisa.bauer@gfstmk.at
www.gemeinsam-geniessen.at

2. Auflage Oktober 2021, adaptiert Dezember 2023

Fotos: istockphoto.com

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr.

Diese Broschüre wurde im Rahmen der Initiative GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN erstellt. Die Finanzierung erfolgte über den Gesundheitsförderungsfonds Steiermark.

Herzlichen Dank

Herzlichen Dank insbesondere für die inhaltlichen Inputs an:

- Vegologisch-vegane Diätologie
 Petra Frühwirth, BSC
 0677/624 641 24, info@vegologisch.at
www.vegologisch.at
 Videokurs unter: petrafruehwirth.com



- Christine Schmidt, Leiterin Abteilung Küche Krankenhaus Hietzing
- Eugen Feichtinger, Koch in einer Betriebskantine
- Alexandra Seitz, Gesundheitsfonds Steiermark
- Mag. Felix Hnat, Vegane Gesellschaft Österreich
- Mag.^a Sabine Wallner und Karin Sindler, MPH, Styria vitalis

