

Aufregend fleischlos !

Rainer Dörsam
Verpflegungsbereichsleiter
Filderlinik

Vegetarier in der Gemeinschaftsverpflegung **„Glücklich ohne Fleisch“?**

In Deutschland leben um die 6 Millionen Vegetarier

Die Tendenz ist steigend.

**Bereits im Jahre 1988 stellte die „Giessener Vegetarierstudie“ fest
Körpergewicht - Blutdruck - Cholesterin und Leberwerte sind beim Vegetarier
meistens besser als wie beim Durchschnitt der Bevölkerung.**

**Vegetarier leiden seltener an verschiedenen Zivilisationskrankheiten und haben eine
höhere Lebenserwartung.**

**Vegetarier leben insgesamt gesünder, viele verzichten auf Alkohol und Tabakwaren,
gleichzeitig bewegen sie sich mehr und treiben häufiger Sport.**

Das Ernährungswissen beim Vegetarier ist wesentlich stärker ausgebildet.

**Sie stellen sich ihre Kost so zusammen, das keine Mangelerscheinungen
festzustellen sind.**

Fleischlose Ernährung in der Gemeinschaftsverpflegung mehr als nur eine Modeerscheinung?

**Dieser Beitrag zeigt einen Weg wie eine fleischlose Ernährung als ein zusätzliches
Angebot auf dem Speisenplan einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsvorsorge leisten
kann.**

**Ohne Fanatismus soll hier einer moderaten Betrachtungsweise Raum gegeben werden.
Ein vernünftiger Einbau von fleischlosen Speisen in das tägliche Speisenangebot
unterstützt die Forderungen der Ernährungswissenschaft .**

**Fleischlose Gerichte bieten der Küchenleitung und den für die Zubereitung
Verantwortlichen außerdem eine Vielfalt von kreativen Möglichkeiten die das
„Körnerimage“ vergessen lassen und dem „bewussten Genießen“
einen neuen Raum bieten.**

Gründe und Ziele

Vegetarier zu werden oder zu sein bedeutet auch die Konsequenzen aus einer bestimmten Lebenseinstellung zu übernehmen.

Es gibt keine einheitliche Gruppierung von Vegetariern da die Gründe und Zielsetzungen unterschiedlich sind.

Folgende Gründe können für eine fleischlose Ernährung ausschlaggebend sein.

Gesundheitliche Gründe

Da bei einer fleischlosen Ernährung vor allem die Aufnahme von tierischem Fett und Eiweiß stark reduziert wird kann sich dies als eine wertvolle Unterstützung therapeutischer Maßnahmen gegen Zivilisationskrankheiten (Herz-Kreislauf und Übergewicht) erweisen.

Schonung der Umwelt

Bei einer fleischlosen Ernährung ist die Qualität der verwendeten Lebensmittel von großer Bedeutung. Die Verwendung von nach ökologischen Gesichtspunkten hergestellten Lebensmitteln und die damit verbundenen Schonung der natürlichen Ressourcen stärkt die Entschlusskraft für die Umstellung auf eine fleischlose Ernährung.

Weltanschauliche Aspekte

die sich auf ethische und religiöse Gründe berufen können ebenfalls eine Ernährungsumstellung bewirken. Der Schutz von Tieren (Töten als Tabu) steht dabei im Vordergrund.

Schlussendlich kann eine fleischlose Ernährung auch zu einer Veränderung der Denk- und Lebensweise führen. Die nach Ansicht vieler Vegetariern einen wichtigen Beitrag zum Weltfrieden leisten kann.

Begriffsbestimmung

„Vegetarismus“

Die fleischlose Ernährung lässt sich bis auf den griechischen Philosophen Pythagoras zurückführen

Begriffsbestimmung

„Vegetare“ ist das lateinische Wort für „Leben“ oder „Wachstum“, hieraus entstand der Begriff „Vegetarismus“.

Die vegetarischen Kostformen bestehen vorwiegend aus pflanzlichen Lebensmitteln
Es gibt verschiedene Formen des Vegetarismus.

Teil -und Halb-Vegetarier

Hier wird auf Fleisch und Fisch verzichtet

Ovo - Lacto –Vegetarier

Es werden Eier und Molkereiprodukte für die Speisen mit verwendet

Lacto -Vegetarier

Auf die Verwendung von Eiern wird verzichtet

Strenge Vegetarier findet man unter dem Begriff

Veganer und Rohköstlern.

Diese Gruppierung wird von den Ernährungswissenschaftler als zu einseitig abgelehnt.

Vegan

bedeutet eine Ernährung ausschließlich aus Pflanzenkost.

Es wird auf tierische- und Molkereiprodukte, Eier und auf Honig verzichtet.

Zusätzlich werden Gebrauchsartikel aus tierischer Herkunft abgelehnt.

Rohköstler

verzichten zusätzlich zum veganen Ernährungsstil auf gekochte Zubereitungsarten. Ihre Ernährung besteht aus Salate - Gemüse - Getreide - Obst und Nüsse.
Sonderformen unter den Vegetariern

Pudding-Vegetarier

Hier findet die fleischlose Ernährung hauptsächlich durch verarbeitet und erhitzte Fertigprodukte statt, eine gesundheitsbewusste Lebensführung steht dabei nicht im Mittelpunkt.

Fructaner

Eine noch strengere Form der Rohköstler die sich nur von Früchten ernährt.

Der Umstieg

Eine Veränderung der Ernährungsgewohnheiten sollte nicht unter Zwang stattfinden. Der Umstieg sollte mit Genuss verbunden sein. Deshalb sollte man neue Rezepte ausprobieren. Zusammenstellungen mit interessanten Gewürzmischungen und nicht alltäglichen Gemüsesorten lassen der Kreativität freien Lauf. Ausgetretene Pfade der deutschen Gemeinschaftsverpflegung sollte man daher verlassen.

Neue Anregungen aus allen Herren Länder haben in vielen Gastronomiebetrieben bereits Einzug gehalten. Stichworte sind die mediterrane, indische, oder chinesische Küche.

Beispiele

Bulgur - Amarant und Quinoa sind neben heimischen Getreidesorten wie Hafer, Gerste, Weizen, Hirse und Buchweizen wichtige Grundbestandteile für Füllungen oder eigenständigen Gerichten. Auberginen, Tomaten, Paprika, Zucchini sowie viele Pilzsorten warten nur darauf zu kulinarischen Höhenflügen erweckt zu werden.

Hülsenfrüchte bieten eine Vielfalt an Bohnen, Linsen, Kichererbsen, Sojabohnen, Mais, bieten ebenfalls in Kombination mit Eiern, Milch oder Käse einen hochwertigen Eiweißlieferanten.

Ein Nebenprodukt der Sojabohne ist der Tofu, mit diesem Produkt lässt sich nach der entsprechenden kräftigen Würzung eine unglaubliche Vielfalt von neuen Gerichten mit einem asiatischen Touch zaubern.

Wichtig

Der Umstieg auf die vegetarische Kost

Sollte ein Genuss ohne Zwang sein.

Neue Rezepte, fremde Gewürze lassen der Kreativität in der Küche freien Lauf.

**War es früher das Spiegelei mit Bratkartoffel oder die Gemüseplatte,
so ist es heute die Salattheke mit köstlichen Gemüse-Getreidegerichten.**

Wie begegnet die Krankenhausverpflegung diesen Anforderungen ?

Welche Lebensmittel verhindern einen Vitamin- und Mineralstoffmangel ?

Welche Antworten gibt sie den Einsteigern unter ihren Essensgästen ?

Wie setzt sich eine ausgewogene vegetarische Ernährung zusammen !

Wie vermeidet man einen Nährstoffmangel !

Die wichtigsten Hauptnährstoffe für Vegetarier

Kohlenhydrate

Bevorzugt: Getreide, Kartoffel, Gemüse und Hülsenfrüchte

Vermeiden: Zucker und Traubenzucker

Eiweiß

Empfehlenswert: Soja und Seitan

Hochwertige Kombinationen: Hülsenfrüchte-Getreide-Gemüse
Gemüse-Samen-Nüsse

Fett

Pflanzliche Kost benötigt einen höheren Anteil an ungesättigten Fettsäuren

Im Bratbereich kann leicht erhitztes Oliven- oder Rapsöl eingesetzt werden

Für Salat und Rohkost findet Oliven- Soja- Maiskeim- oder Sonnenblumenöl Verwendung

Für bereits gekochte Speisen kann eine nachträgliche Zugabe von den genannten Ölen

Empfohlen werden.

Eisen

Empfehlung: Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse, Apfel-Birnendicksaft-
Getrocknete Früchte (Aprikosen, Feigen, Rosinen)

Petersilie und frische Kräuter

Calcium

Empfehlung: Blattgemüse, Fenchel, Mandeln, Paranüsse, Tofu, Sesamsaat,
Kürbis- und Sonnenblumenkerne

Magnesium

Empfehlung: Blattgemüse, Nüsse, Bananen

Zink

Empfehlung: Vollkorngetreide, Nüsse, Hülsenfrüchte

Vitamin B1

Empfehlung: Weizenkeime, Sojabohnen, Sesamsamen, Sonnenblumenkerne, Mohnsamen, Amaranth, Kartoffel, Erbsen, Erdnüsse

Vitamin B2

Empfehlung: Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse

Vitamin B6

Empfehlung: Weiße Bohnen, Erdnüsse, Haselnüsse, Paprika, Bananen, Kichererbsen

Vitamin B12

Empfehlung: Müsli, Müsliriegel, Fruchtsäfte, Sojamilch, Hefepasten

Vitamin C

Empfehlung: Kiwi, Grapefruit, Johannisbeeren schwarz, Sanddorn, Zitrusfrüchte, Äpfel, Brokkoli, Fenchel, Rosenkohl

Folsäure

Empfehlung: Blattgemüse, Tomaten, Weintrauben, Vollkornbrot, Sojabohnen

Beta-Carotin

Empfehlung: Karotten, Brokkoli, Mangold, Löwenzahn, Fenchel, Grünkohl getrocknete Aprikosen, Melonen

Vitamin E

Empfehlung: Getreide, Keimöl,

Vitamin K

Empfehlung: Brokkoli, Kopfsalat, Rosenkohl

Häufig genannte Begriffe in der vegetarischen Küche

Was versteht man unter:

Ballaststoffe ?

Sie werden auch als pflanzliche Faserstoffe bezeichnet.

Sie sind nur in der pflanzlichen Kost enthalten.

Die faserartige Struktur dieser Nahrung bedarf einen höheren Kauaufwand, so dass die Nahrung langsamer verdaut wird. Dadurch wird eine hohe Kalorienzufuhr verhindert, der Speichelfluss wird erhöht und ist besonders gesund für die Zähne.

Faserstoffe sorgen für eine gute Verdauung und senken den Cholesterinspiegel

Was versteht man unter:

Antioxidative Schutzstoffe ?

Im Körper des Menschen werden Radikale produziert um Viren und Bakterien abzutöten.

Über die Umwelt nimmt der Körper weitere freie Radikale auf.

Sehr häufig mehr als wie der Organismus verkraftet. Dadurch kann es zu Störungen

Im Zellstoffwechsel kommen.

Enzyme versuchen, die Wirkung der freien Radikalen zu bremsen.

Sogenannte Antioxidantien verbessern die Enzymwirkung.

Zu diesen Schutzstoffen zählen:

Vitamin C

Beta-Carotin

Vitamin E

Pflanzliche Inhaltsstoffe (Farb- und Aromastoffe)

Wichtige Lebensmittel für die vegetarische Küche

- Bulgur** ist ein vorgekochter hydrothermisch vorbehandelter Weizen. Die Kleie wird nach anschließender Trocknung mechanisch entfernt. Wird als Beilage oder Füllung verarbeitet.
- Amarant** Amarant ist eine alte Kulturpflanze, sie ist kein Getreide. Genutzt werden die getreideähnlichen Körner, welche an Hirse erinnern. Amarant wird wie Getreide (Grütze) verarbeitet. Besonders wertvoll im Einsatz als **glutenfreies** Lebensmittel. Amarant hat einen hohen Eisengehalt.
- Kichererbsen** Ist eine stark **eiweißhaltige** Nutzpflanzenart aus der Unterfamilie der Schmetterlingsblütler innerhalb der Familie der Hülsenfrüchte. Mit der Erbse ist sie nicht verwandt. Am häufigsten wird sie fertiggekocht in Dosen angeboten. Getrocknete Samenkörner benötigen eine lange Einweichzeit. Circa 24 Stunden, danach wird sie weichgekocht. Kichererbsen werden meistens zu einem gut gewürzten Püree verarbeitet, das dann als Füllung oder Aufstrich weiter verwendet wird.
- Mungbohne** Die Mungbohne gehört zu der Familie der Hülsenfrüchte. Die Mungbohne kommt aus Indien. Sie wird in überwiegend in Asien angebaut. Verwendet wird sie als Sprossensalat, Wokgemüse oder zu Mehl verarbeitet. Die Mungbohne ist **leichter verdaulich** als die bekannten Gartenbohnen, hat jedoch weniger Eigengeschmack.
- Buchweizen** Ist bis heute ein wichtiges Getreide bei den Mongolen und stammt aus der Familie der Knöterichgewächse. Der Samen ist dreieckig wie die Buchecker. Verwendet wird der Buchweizen wie Weizen. Im Handel erhältlich in ganzer Form oder als Grütze, Grieß und Mehl. Der Name setzt sich aus Buchecker und Weizen (Buchweizen) zusammen. Buchweizen ist glutenfrei und eignet sich als diätetisches Nahrungsmittel.
- Wildreis** Ist ein Wassergras und nicht mit dem Getreide verwandt. Das Korn wird feucht geerntet und anschließend gedarrt. Dadurch entsteht die dunkle Farbe. Wildreis hat einen sehr aromatischen Geschmack und wird wie Reis verwendet.
- Lupinen** Die Süßlupine wächst im gemäßigten Klima auf. Lupinen gehören zur Ordnung der Hülsenfrüchte. Sie sind sehr eiweißreich und ein vielfältiges Lebensmittel für Vegetarier, Weizeneiweiß-, Milchzucker- und Soja-Allergiker. Lupinen sind in Form von Mehl, Milch oder Lupinentofu

erhältlich. Durch ihre Geschmacksneutralität sind sie vielseitig einsetzbar. (Brotaufstriche, Gebäcke, Süßspeisen, Gemüsebacklinge)

Kleine Kräuterkunde

Nicht nur für Vegetarier

Schnittlauch

Gehört zur Familie der Zwiebel

Gilt als das Küchenkraut

Passt zu Eierspeisen, Quark, Hüttenkäse und Salate

Rosmarin

Gibt Eintöpfen, Suppen und Gemüse einen unverwechselbaren Geschmack

Bestens geeignet für Getreidegerichte

Dill

Gibt den Gerichten einen leichten Kümmelgeschmack

Oregano

Mit dem Majoran verwandt, aber stärker im Geschmack

Unterstützt die italienische Geschmacksnote in den Gerichten

Zitronenmelisse

Ein ganzjährig wachsendes Kraut, besonders geeignet für Marinaden und zur Garnitur

Lorbeerblätter

Hauptkomponente jeder Gewürzmischung

Gibt Krautgerichten eine besondere Note

Bergamotten

Die Blütenblätter eignen sich zum garnieren von Salaten, eisgekühlte Drinks oder Früchtebecher

Bitte nicht verwechseln mit Bergamottorange

Apfelminze

Ein sehr zartes Mitglied in der Minzefamilie

Sehr sparsam verwenden in Saucen, Salaten und Gemüsegerichten

Borretsch

Enthält einen starken Gurkengeschmack , wird als Salatgewürz verwendet.

Die blauen Blüten dienen zur Verzierung

Thymian

Im Geschmack mit dem Majoran verwandt

Wird häufig mit Salbei zusammen verwendet

zum Würzen von Auberginen, Pilzen, Karotten und Getreidegerichten

Liebstockel

Sellerieartiger würziger Geschmack

Unterstützt den Geschmack von Saucen.

Kleingeschnitten gibt es Gemüsesalaten den letzten Pfiff

Kerbel

Die Blättchen haben einen frisch- würzigen Geschmack

Zusammen mit Brunnenkresse und Petersilie ergeben sie ein köstliches Kräuteromelette

Vegetarische Küche muss nicht langweilig sein.

Viele interessante Rezepte wurden in den letzten Jahren entwickelt.

Eine Vielfalt von Anregungen gingen von der indischen-chinesischen-italienischen und griechischen Küche aus.

Auch für einen „Gourmet“ kann die vegetarische Küche einen Hochgenuss bedeuten.

Vegetarische Rezepte die aus dem Rahmen fallen

Gemüse-Couscous

Zutaten für 10 – 15 Portionen

600 g Couscous
300 g getrocknete Kichererbsen (über Nacht einweichen)
100 ml Erdnussöl
300 g Zwiebel in Scheiben
4 Knoblauchzehen geschält und gepresst
300 g grüner Paprika
300 g Karotten
300 g Auberginen in Scheiben
5 Kartoffel geschält und geviertelt
300 g gewürfelter Kürbis
100 g Sultaninen
½ El Cayennepfeffer
1 El gemahlener Cumin
1 El Paprikapulver
50 g Butter
300 g gewürfelte Tomaten

Zubereitung

Couscous mit 450 ml lauwarmen gesalzenem Wasser übergießen
Umrühren und circa 30 Minuten quellen lassen.

Auf ein leicht eingeöltes halbhohes Konvektomatblech verteilen
Danach im Konvektomat mit Dampf circa 15 –20 Minuten garen.

Kichererbsen mit dem Einweichwasser
(Erbsen müssen mit Wasser bedeckt sein)
Circa 1 Stunde zugedeckt köcheln lassen.
Danach abgießen und zur Seite stellen.

Öl in einer großen Kasserolle erhitzen
Zwiebel – Knoblauch - Paprika und Karotten darin anbraten,
Zucchini – Kartoffel – und Kürbis hinein geben
mit etwas Wasser angießen und zugedeckt circa 20 Minuten kochen lassen.
Kichererbsen, Sultaninen, Cayennepfeffer, Cumin, Paprikapulver, Salz und Pfeffer dazu
geben und nochmals aufkochen.
Würfeltomaten und Butter auf den Couscous verteilen
Danach die Gemüsemischung mit ein wenig Kochflüssigkeit darüber geben.

Heiß servieren.

Auberginen – Zwiebel – Tomaten - Pfannkuchen

Zutaten für 10 Portionen

10 Pfannkuchen
800 g Auberginen
Salz
100 ml Öl
300 g Zwiebel in sehr dünne Scheiben geschnitten
800 g gewürfelte Tomaten
250 g Cheddarkäse
2 – 3 El angerührtes Weizenmehl
1 El gehackter Oregano
Pfeffer schwarz aus der Mühle
Semmelbrösel

Zubereitung

Auberginen in 1-2 cm große Würfel schneiden
Auf ein Sieb geben
Mit Salz bestreuen und cirka 20 Minuten ziehen lassen
Danach mit kaltem Wasser abspülen
Gut abtropfen lassen
Die Auberginen mit der Hälfte des Öl goldbraun anbraten
Warm stellen
Mit dem restlichen Öl die Zwiebel goldbraun anbraten
Die Tomatenwürfel zufügen und musig einkochen
Auberginenwürfel und 2/3 vom Cheddarkäse unterrühren
Den Käse schmelzen lassen
Danach das Gemüse mit dem angerührten Mehl leicht abbinden
Die Füllung auf die Pfannkuchen geben – aufrollen
In eine feuerfeste gefettete Form geben mit Semmelbrösel und dem restlichen Käse bestreuen.
Im vorgeheizten Ofen überbacken

Dazu passt grüne Bohnen und Joghurt

Nuß-Linsen-Schnitte

Zutaten für 10 Portionen

450 g gemahlene Nüsse (Haselnuss und Mandel)
400 g gekochte Linsen
200 g gewürfelter Sellerie
250 g gehackte Zwiebel
3 geschälte und gehackte Knoblauchzehe
500 g gewürfelte Tomaten (Dose)
150 g Butter
4 Eier (verquirlt)
½ El gehackter Oregano
Salz
Pfeffer schwarz gemahlen

Zubereitung

Backofen oder Konvektomat auf 200 Grad vorheizen
Nüsse -Linsen -Sellerie -Zwiebel und Knoblauch mischen
Tomatenstücke zu einem dicken Mus verkochen
Butter im Tomatenmus schmelzen lassen
Etwas abkühlen lassen

Eier, Kräuter Salz und Pfeffer dazugeben
Alle Zutaten miteinander vermengen
Auf ein leicht geöltes halbhohe Back- oder Konvektomatblech geben
Im Ofen circa 1 Stunden backen
Abkühlen lassen und mit dünnem Weizenschrot-Toast servieren.

Kräuter-Kartoffel an Knoblauchsauce

Zutaten für 10 Portionen

1,5 kg mehlig kochende Kartoffel
80 g Butter
80 g Kürbiskerne
2 mittelgroße Zwiebel
100 g gemischte Kräuter (Petersilie- Zitronenmelisse, Basilikum, Salbei)
3 Eier
70 g Magerquark
etwas Meersalz
Pfeffer aus der Mühle (schwarz)
Muskatnuss frisch gerieben
100 g Semmelbrösel
etwas Butterfett

120 g Frischkäse
170 g Joghurt
1 El Senf
etwas Zitronensaft
1 schwach gehäufter El Honig
Salz
4 Knoblauchzehen gehackt
Gänseblümchenblüten
2 Bund Schnittlauch

Zubereitung

Kartoffel in der Schale kochen
Abschälen und heiß durch die Kartoffelpresse drücken
2/3 der Butter einarbeiten
Kürbiskerne leicht anrösten
Grob hacken
Zwiebel fein würfeln in der restlichen Butter anbraten

Kräuter kurz abbrausen- gut abtrocknen und fein schneiden
Zusammen mit Quark, ei, Salz und Pfeffer, Semmelbrösel, Kürbiskerne
Sowie den Zwiebel in die Masse einarbeiten.
Wenn nötig mit Semmelbrösel noch zusätzlich andicken

Nochmals abschmecken

Mit Eisportionierer kleine Kugeln formen etwas andrücken und danach
in heißem Butterfett auf beiden Seiten knusprig goldbraun braten.

Frischkäse, Joghurt, Senf, Zitronensaft, Honig, Salz und Pfeffer
zu einer sämigen Sauce verrühren. Abschmecken
Die Kartoffelkuchlein mit Schnittlauch und Gänseblümchenblüten garnieren.
Zusammen mit der Knoblauchsauce servieren.

Vegetarische Ernährung und Umweltschutz

Kurz und bündig

Laut einer Studie werden bei der Produktion von einem Kilo Rindfleisch 6,5 kg CO₂ eingesetzt. Die gleiche Menge Obst verbraucht nur 0,5 kg CO₂
Gemüse verbraucht nur 150 g CO₂.

Fazit: Fünf goldene Regeln für eine umweltgerechte Speisenplangestaltung

- Pflanzliche Lebensmittel aus der Region
- Saisonale Gemüse und Obst aus dem Freilandanbau
- Nachhaltig erzeugte Lebensmittel
- Frische und wenig verarbeitete Lebensmittel
- Auf tiefgefrorene Lebensmittel möglichst verzichten.

Eine Meinung aus der Wissenschaft:

Die Beiträge der Rinderhaltung zum Treibhauseffekt sind ähnlich groß wie die des gesamten Autoverkehrs, wenn man die Waldrodung für Rinder und Futtermittel mit einbezieht.

Die Verwandlung von Savannen in Wüsten, die Erosion in Berggebieten, der übermäßige Wasserbedarf der Rinder, der gigantische Energiebedarf der Mastviehhaltung sind einige Gründe dafür, dass wir mit jedem Pfund Rindfleisch der Umwelt schwer zusetzen.....

Ernst U. v. Weizsäcker
Leiter des Wuppertal-Instituts für Klima, Umwelt und Energie