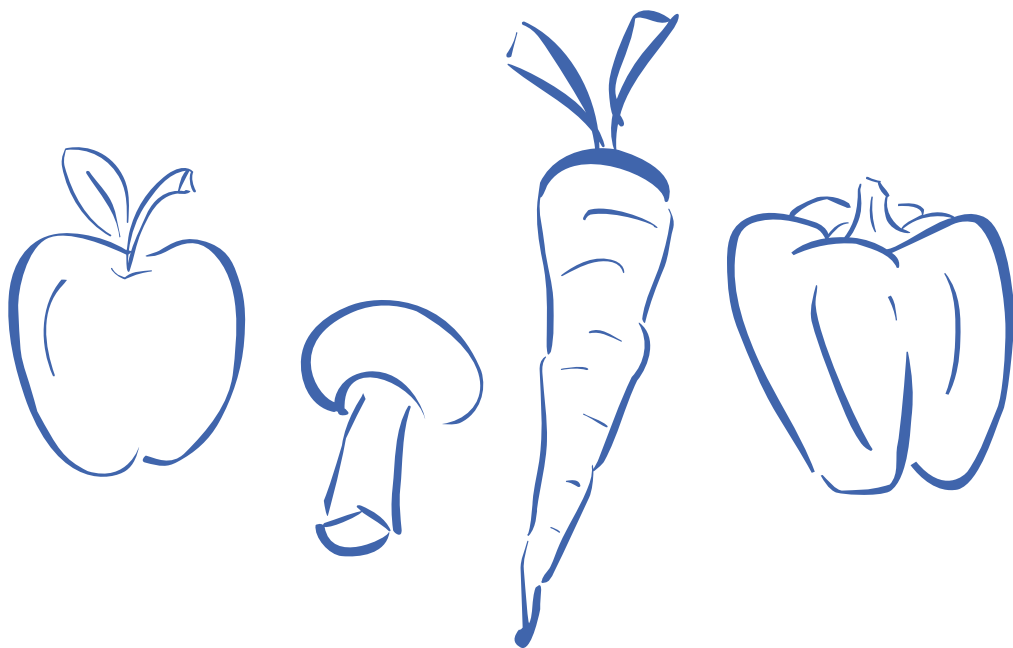


Vegetarisch essen in der Jugendherberge?



Gar kein Problem!

**Tipps, Anregungen und Rezepte vom
Vegetarier-Bund Deutschlands e.V. (VEBU)**
Mitglied im Deutschen Jugendherbergsverband

Liebe Herbergseltern, liebe Köche/innen, liebe Mitarbeiter/innen!

Die Zahl der Vegetarier/innen liegt in Deutschland mittlerweile bei rund 10 % – seit Jahren mit steigender Tendenz. Die Jugendbefragung Timescout (2006) fand heraus, dass es für 32 % der weiblichen Befragten und 8,7 % der männlichen Befragten zwischen 11 und 29 Jahren „sehr wichtig“ oder „wichtig“ ist, dass die Ernährung möglichst wenig Fleisch enthalte.

Die Gründe für die vegetarische Ernährung sind vielfältig: die gesundheitlichen Vorteile, tierethische Motive, Klimaschutz, Umweltverschmutzung durch die Massentierhaltung und die Ressourcenverschwendung durch die Produktion von tierischen Lebensmitteln.

Wussten Sie beispielsweise, dass für die Erzeugung von einer tierischen Kalorie durchschnittlich 7 pflanzliche Kalorien benötigt werden? (mehr Infos zum Thema erhalten Sie beim Vegetarier-Bund Deutschlands e.V.)

Die vegetarische Ernährung ist gesund und lecker und versorgt den Menschen problemlos mit allen notwendigen Nährstoffen. Herausragende Beispiele für die Fitness von Vegetariern/innen sind beispielsweise Spitzensportler wie der Olympiasieger Carl Lewis, Ex-Tennisstar Martina Navratilova und der Bodybuilder Bill Pearl.

Gemäß unserer Zielsetzung und als Mitglied des DJH-Verbandes liegt es uns am Herzen, auch in den Jugendherbergen die gesunde vegetarische Ernährung zu verbreiten. Daher wollen wir Ihnen in Form dieser Informationsbroschüre Hinweise und Tipps rund um die vegetarische Ernährung geben und einige lang erprobte rein pflanzliche Großküchenrezepte vorstellen, um Ihren Alltag zu erleichtern. In der Rubrik „Bezugsquellen“ haben wir einige Großhandelsanbieter von vegetarischen Produkten zusammengestellt.

Wir bedanken uns herzlich für Ihr Interesse und Ihre Bemühungen.

Sollten Sie noch Fragen haben, stehen wir Ihnen gern zur Verfügung.

**Ihr Vegetarier-Bund Deutschlands e.V.
(VEBU)**

i.A. Ilona Witten



Wer isst was?

Unter den Vegetariern/innen werden drei Gruppen unterschieden: die Ovo-lakto-Vegetarier/innen, die Lakto-Vegetarier/innen und die Veganer/innen. Allen Vegetariern/innen ist gemein, dass sie weder Fleisch noch Fisch essen. Ovo-lakto-Vegetarier/innen verzehren Produkte, die Eier und Milch enthalten. Lakto-Vegetarier/innen essen kein

Fleisch, Fisch und keine Eier, aber sie trinken Milch und essen Milchprodukte. Veganer/innen essen gar nichts vom Tier, d.h. sie ernähren sich zu 100% pflanzlich. Die Gruppe der Veganer stellt die kleinste Gruppe der Vegetarier dar, steigt aber in den letzten Jahren, gerade unter Jugendlichen, stetig an.

Was meint die Wissenschaft zur vegetarischen Ernährung?

Die vegetarische Ernährung versorgt den Menschen in jeder Lebenslage mit allen notwendigen Nährstoffen. Der höhere Anteil an Obst, Gemüse und Getreide macht sie sogar meist zu der gesünderen Alternative.

So verwundert es nicht, dass zahlreiche, in den letzten Jahrzehnten durchgeführte Studien die gesundheitlichen Vorteile der fleischlosen Ernährung festgestellt haben: Vegetarier/innen weisen weniger Herz- und Kreislauferkrankungen, ein geringeres Krebsrisiko bei den meisten Krebsarten, ein häufigeres Idealgewicht, ein geringeres Osteoporose-Risiko, eine

höhere Lebenserwartung usw. auf (siehe „Zum Weiterlesen“ Seite 11).

Auch die richtig angewandte vegane Ernährung wird heute als gesunde Ernährungsvariante gewertet, so stellt beispielsweise die American Dietetic Association (ADA) and Dietitians of Canada, die größte Vereinigung von Ernährungsexperten/innen der USA, in ihrem Positionspapier 2003 fest: „Gut geplante vegane Ernährung oder andere Arten vegetarischer Ernährung sind für alle Phasen des Lebens geeignet, einschließlich Schwangerschaft, Stillzeit, frühe Kindheit, Kindheit und Jugend.“

Einige Anregungen zu den Mahlzeiten

- ✔ **Sojamilch und Reismilch** (im Handel erhältlich und ungeöffnet lange haltbar) ersetzen Kuhmilch. Als Alternative zum Joghurt tierischen Ursprungs gibt es **Sojajoghurt**.
- ✔ **Vegetarische und vegane Brotaufstriche** und Aufschnitt erfreuen nicht nur das Vegetarier-Herz! Sie sind im Handel, in Supermärkten, Bioläden und Reformhäusern und in größeren Mengen bei einigen Großhändlern (siehe Bezugsquellen, S. 11) vorhanden.
- ✔ Zahlreiche **Fleischersatzprodukte** ersetzen das Stück Fleisch: vegetarische Schnitzel, Koteletts, Hackbällchen, Würstchen oder auch die pflanzlichen Eiweißträger Seitan und Tofu (Bezugsquellen, S. 11).
- ✔ Verwenden Sie für Suppen und Saucen **Gemüse- anstatt Fleischbrühe!**
- ✔ Das pflanzliche Gelmittel **Agar-Agar** ersetzt **Gelatine**, die aus schlecht verwertbaren Teilen des Tieres hergestellt wird.
- ✔ Zum Verfeinern gibt es **vegane Sahne** und **vegane Joghurt!**
- ✔ **Nüsse und Samen** bereichern nicht nur das Müsli zum Frühstück, sondern auch den Salat.
- ✔ Bei Auflaufgerichten ersetzt **Gomasio** (gerösteter und gesalzener Sesam), je nach Gericht auch mit Paniermehl gemischt, den Käse.
- ✔ Unser Vorschlag: Zu jeder Mahlzeit eine leckere vegetarische Alternative anbieten!
- ✔ Schnell zuzubereitende schmackhafte vegetarische Tellergerichte wie Nudel- und Reisgerichte sowie Gemüsekuchen sind Ihnen zweifelsohne bekannt. Auf den folgenden Seiten stellen wir Ihnen weitere lang erprobte rein pflanzliche Großküchenrezepte vor.

Eier mit der Nummer „3“ sind Käfigeier, sprich die Henne hat weniger Lebensraum als ein DIN A4-Blatt zur Verfügung und sieht in ihrem kurzen Leben nie Tageslicht. Eine tierfreundliche Alternative sind Eier aus der Freilandhaltung „1“ oder noch besser die Eier aus der Biohaltung „0“.



Rein pflanzliche Rezepte

Alle Rezeptangaben sind für 25 Personen

Um es sowohl den Ovo-lakto-Vegetariern/innen, den Lakto-Vegetariern/innen und den Veganern/innen recht zu machen, sind alle nachfolgenden Rezepte rein pflanzlich (= vegan).

Borschtsch

Zutaten:

2500 g Rote Beete, 500 g Möhren,
500 g Sellerie, 500 g Lauch,
500 g Kartoffeln, 1500 g Weißkohl,
500 g Zwiebeln.

Zwiebeln würfeln, in Öl anschmoren, das gewürfelte bzw. in Streifen geschnittene Gemüse zugeben. Dann mit ca. 5 l Gemüsebrühe auffüllen. 10 Lorbeerblätter, Salz, Pfeffer, Piment, Koriander und ca. 5 Essl. Obstessig dazu geben und abschmecken. Nach Bedarf mit Sojacreme abschmecken.

Grünkohl

Zutaten:

1000 g Zwiebeln,
5 Gläser (à 480 g) Grünkohl,
750 g Möhren,
500 g Hafergrütze,
750 g gehackte Mandeln.

Zwiebeln würfeln, in Öl anschmoren, in Scheiben geschnittene Möhren und den Grünkohl dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit einem 1 Liter Gemüsebrühe auffüllen, garen lassen. Hafergrütze unterrühren und mitgaren, Mandeln dazugeben.

Variante: Grünkohlaufauf

Für die Zubereitung nur die Hälfte der Mandeln (375 g) verwenden. Den Grünkohl in eine gefettete Auflaufform geben, mit der anderen Hälfte der Mandeln bestreuen und überbacken.

Chili no Carne

Zutaten:

1500 g eingeweichte Kidneybohnen,
1000 g gewürfelte Zwiebeln,
1000 g gewürfelte rote Paprika,
2000 g passierte Tomaten,
5 Knoblauchzehen.

Zwiebeln würfeln, in Öl anschmoren, Paprika zufügen, abgetropfte Kidneybohnen, Tomaten und fein geschnittenen Knoblauchzehen dazu geben und köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Chili abschmecken.

Paella vegetariana

Zutaten:

1500 g Langkornreis,
500 g Zwiebeln,
10 Knoblauchzehen,
2500 g Porree,
500 g Erbsen,
250 g schwarze Oliven,
Safranfäden.

Langkornreis kurz in Öl anschmoren, gewürfelte Zwiebel und Knoblauchzehen dazu geben und mit Gemüsebrühe auffüllen. Mit Safranfäden, Zitronenschale, Salz und Pfeffer abschmecken und gar kochen. Porree, Erbsen und klein geschnittene Oliven auf den Reis geben und noch ca. 15 Min. garen lassen.

Reis-Bratlinge *50 Portionen (je 180 g), pro Person 2 Bratlinge*

Zutaten:

5,4 kg (24 Tassen) gekochten braunen Reis, 360 g (6 Tassen) weiche Brotkrumen, 3,4 kg (12 Tassen) gemischtes fein gehacktes Gemüse (Staudensellerie, Kürbis, Karotten, Zwiebeln etc.).

Alle Zutaten gut vermischen und abschmecken. Pro Bratling eine drei Viertel Tasse der Mischung verwenden und insgesamt 50 Bratlinge von circa 2 cm Dicke formen. In einer gefetteten Pfanne bei mittlerer Hitze von jeder Seite 8 Minuten braten.

Dieses Rezept ist der Publikation *Vegetarian Quantity Recipes* von Debra Wasserman entnommen.



Grünkernbraten auf Möhren–Lauchgemüse

Grünkernbraten

Zutaten:

1500 g fein gemahlener Grünkern,
1000 g grob gemahlener Grünkern,
1000 g sehr fein geriebene Möhren,
500 g fein gehackte Zwiebeln,
5 fein gehackte Knoblauchzehen,
500 g Mehl.

Grünkern, Möhren, Zwiebeln und Knoblauch in Öl anschmoren. Mit ca. 0,5-0,7 l Gemüsebrühe auffüllen, ca. 20 min ausquellen lassen und mit Paprika, Pfeffer und Salz würzen. 2 Essl. Essig und Mehl untermengen, bis ein geschmeidiger, gut formbarer Teig entsteht. Weitere 20 Min. quellen lassen, zu einem Laib formen und ca. 40 Min. backen. Als Ergänzung können Pinienkerne untergemischt werden.

Möhren-Lauch-Gemüse

Zutaten:

2500 g Möhren,
2500 g Porree,
1000 g Bananen,
ca. 5 Knoblauchzehen,
750 g Erdnüsse,
1 l Sojacreme oder Joghurt.

Möhren und Porree in Öl anschmoren, klein geschnittene Bananen und fein gehackte Knoblauchzehen dazu geben. Mit Gemüsebrühe auffüllen und dünsten, bis sie „Biss“ haben. Sojacreme (oder Joghurt) unterheben und mit Salz, Pfeffer, Curry und Honig abschmecken.

Großmutter's Kohlrouladen

Zutaten für die Sauce:

1575 g Tomatenmark (Dose),
500 ml kaltes Wasser,
210 ml Apfelsaftkonzentrat,
120 g geschälte und gewürfelte Äpfel.

Zutaten für die Füllung:

25 Weißkohlblätter,
360 g gehackte Karotten,
180 g gehackte Paprika,
150 g gehackter Staudensellerie,
300 g frische gehackte Pilze,
1200 g gekochter Reis,
450 g rohes Weißkraut (in feine Streifen geschnitten),
210 g Rosinen.

Alle Zutaten für die Sauce in einem Suppentopf 30 Minuten köcheln lassen, bis eine homogene Flüssigkeit entstanden ist. Mit Pfeffer und Knoblauchpulver abschmecken.

Die Kohlblätter ca. 3 Minuten dämpfen. In einem eingefetteten Brattopf Karotten, Paprika, Staudensellerie und Pilze dünsten, bis sie braun sind. Reis zugeben und mit Pfeffer abschmecken. Je einen Esslöffel der Füllung in die Mitte eines jeden Kohlblattes geben und einrollen.

Die Hälfte der Sauce in eine Backofenform füllen. Die Rouladen hineingeben und mit dem in dünne Streifen geschnittenen Kohl, den Rosinen und geriebenem Ingwer (ca. 30 g) bestreuen. Mit der restlichen Sauce bedecken und ca. eine Stunde lang bedeckt backen.

Dieses Rezept ist der Publikation Vegan in Volume von Chef Nancy Berkoff entnommen.





Eintopf mit Kartoffeln, Spinat und Linsen

Zutaten:

1,35 kg getrocknete kleine braune Linsen,
3 l Gemüsebrühe,
0,5 l Wasser,
540 g gehackte Zwiebeln,
180 g gehackter Staudensellerie,
1,35 kg tiefgefrorener Spinat (gehackt und aufgetaut),
1,125 kg in dünne Scheiben geschnittene Kartoffeln (vorzugsweise rote),
210 ml Zitronensaft,
30 g geriebene Zitronenschale,
240 g gehackte Minze

In einem Suppentopf Linsen, Brühe und Wasser circa 15 Minuten zugedeckt köcheln lassen. In einem zweiten Suppentopf Zwiebeln und Staudensellerie dünsten, bis sie gar sind. Linsen, Flüssigkeit, Spinat und Kartoffeln hinzufügen. Bei geringer Hitze köcheln, bis die Kartoffeln und die Linsen weich sind. Es sollte genügend Flüssigkeit vorhanden sein, damit das Gericht die Konsistenz eines Eintopfes erhält. Falls die Flüssigkeit verdampft ist, Gemüsebrühe oder Wasser zufügen. Kurz vor dem Servieren Zitronensaft, geriebene Zitronenschale und Minze unterrühren.

Dieses Rezept ist der Publikation *Vegan in Volume* von Chef Nancy Berkoff entnommen.

Vegetarische Ernährung

Vegetarische Ernährung ist gesund, ressourcenschonend und ein wichtiger Beitrag zum Tier- und Umweltschutz.

Unser Vorschlag: Einmal pro Woche ein rein pflanzliches leckeres Tellergericht für alle!

Kleines Glossar

Agar-Agar: Geliermittel aus Meeresalgen.

Erdnusscreme: Als Brotaufstrich und als Würzmittel zu verwenden.

Gomasio: Gerösteter und gesalzener Sesam, ersetzt Parmesan bei Nudelgerichten, geeignet auch zum Überbacken.

Humus: Kichererbsenpüree, sehr eiweißreich, bereichert jede Mahlzeit.

Käse: Da für die Herstellung von Hart- und Schnittkäse oftmals noch Lab aus dem Kälbermagen verwendet wird, lehnen viele Vegetarier/innen diesen Käse ab. Mittlerweile gibt es neben den Bioanbietern auch viele konventionelle Anbieter, die mikrobielles Lab verwenden.

Lupinenprodukte: Sie werden aus der Süßlupine hergestellt, eiweißreich, als Snacks, Schnitzel etc. erhältlich.

Miso: Milchsauer vergorene Paste aus Sojabohnen, Salz und meist Getreide; würzt Saucen und Suppen.

Reismilch: Aus Süßreis gewonnen, kann leicht zu Pudding und zu Cremes verarbeitet werden, ersetzt Kuhmilch.

Seitan: Fermentiertes Weizenprodukt; wichtiger Eiweißträger; lässt sich wunderbar als Fleischersatz verwenden, gebraten als Kotelett, paniertes „Schnitzel“ oder als Geschnetzeltes.

Sojabohne: Eiweißreiche Hülsenfrucht mit allen 8 essenziellen Aminosäuren; aus ihr werden diverse Produkte, wie Tofu, Tempeh und milchähnliche Produkte wie Sojamilch, -joghurt und -sahne hergestellt.

Tahin: Mus aus gerösteten gemahlene Sesamsamen; kann als Brotaufstrich oder als Würze verwendet werden.

Tamari: Sojasauce, salziges Würzmittel.

Tempeh: Wird aus gekochten gelben Sojabohnen hergestellt, wichtiger Eiweißträger, sehr mineral- und vitaminhaltig, enthält alle 8 essenziellen Aminosäuren; braten oder frittieren.

Tofu: Ist ein Sojaprodukt, wichtiger Eiweißträger, wenig Fett und kein Cholesterin; enthält alle 8 essenziellen Aminosäuren; gewürfelt und in Sojasauce mariniert eine leckere Bereicherung für den Salat; in Scheiben gebraten zum Gemüse etc.



Bezugsquellen

VEGA-FROST Tiefkühlkost, Vertrieb und Versand vegetarischer und veganer Nahrungsmittel (von Schnitzeln, Koteletts, Hackbällchen, Aufschnitt, Würstchen bis zu veganem Eis): Bernd & Gerda Pallaschke GbR, Hauptstraße 22, D-19073 Dümmer, www.vega-frost.de, info@vega-frost.de, Tel. 038 69-599 501, Fax 038 69-599 502

Multikost (bietet u. a. auch vegetarische Kost für Großküchen an, wie Lupinen-Spezialitäten, Snacks, Gemüseterrinen – biozertifizierter Betrieb): CFM Multikost Lebensmittel GmbH, Im Industriegelände 4, 33775 Versmold, www.multikost.de, info@multikost.de, Tel. 054 23-476 771, Fax 054 23-476 772

Alberts Tofuhaus (Tofu, Seitan, Lupinenprodukte uvm. aus kbA): Inh. Albert Hess, Hauptstraße 13, 67308 Lautersheim, www.alberts-tofuhaus.de, info@alberts-tofuhaus.de, Tel. 063 51-437 18, Fax 063 51-69 01

alles-vegetarisch.de – Online-Shop (400 vegetarisch/vegane Produkte im Angebot, überwiegend aus kbA), alles-vegetarisch.de, Christian Kellner, An der Klinge 26, 94501 Beutelsbach, Tel. 085 43-624 499, Fax 085 43-624 498, www.alles-vegetarisch.de, service@alles-vegetarisch.de

Regionale Bio-Großhändler siehe Internet, z. B. www.bioverzeichnis.de

Praktische Produkt- und Einkaufstipps finden Sie auf der Internetseite www.vegetarisch-einkaufen.de

Zum Weiterlesen

GROSSKÜCHENREZEPTE:

Essen in großer Runde. Vegetarische Rezepte für viele Gäste, große Familie und Gemeinschaftsküchen von Keld Hyldig, 224 S., ISBN-10 3772510841, ISBN-13 978-3772510847 (zzt. noch über Amazon beziehbar).

in engl. Sprache: **Vegan in Volume**, Vegan Quantity recipes for every occasion, by Chef Nancy Berkoff, R.D., The Vegetarian Resource Group, Baltimore, USA
272 Seiten / 125 Rezepte für 25 oder mehr Personen, Menüpläne uvm., ISBN 0-931411-21-1, \$ 20;

Vegetarian Quantity Recipes, by Debra Wasserman, Sally Clinton, Reed Mangels (Ph.D., R.D.), The Vegetarian Resource

Group, Baltimore, USA

28 Rezeptkarten für 25/50 Portionen mit Nährwertanalysen, Foodservice Newsletters und diversen Flugblättern. ISBN 0-931411-08-4, \$15. Beide Publikationen können zusätzlich Versandkosten beim Herausgeber bestellt werden: The Vegetarian Resource Group, PO Box 1463, Baltimore, MD 21203, USA, www.vrg.org

GESUNDHEIT:

- Leitzmann, Claus: Vegetarismus. Beck Verlag, München 2. Aufl. 2007.
- Studie der ADA auf der Internetseite www.vebu.de.
- VEBU-Flyer „Vegetarisch gesund genießen“, „Gesundheit!“ und „100% vegan“

**Vegetarische Ernährung ist gesund,
ressourcenschonend und ein wichtiger
Beitrag zum Tier- und Umweltschutz.**

**Ein herzliches Dankeschön
für Ihre zusätzliche Mühe!**

vebu



**Vegetarier-Bund
Deutschlands e.V.**

Herausgeber:

Vegetarier-Bund Deutschlands e.V. (VEBU)

Geschäftsstelle: Blumenstr. 3, 30159 Hannover

Tel. 0511 - 363 20 50, Fax 0511 - 363 20 07

www.vebu.de, info@vebu.de