

Pflanzliche Alternativen – Grundlagen, Herstellung und Rezepte

Quelle für nachfolgende Alternativen und Rezepte:

<https://proveg.com/de/ernaehrung/pflanzliche-alternativen/>

Zur Gruppe der Ersatzprodukte gehören:

- Fleisch- und Wurst-Ersatz auf Basis von Eiweiß (Getreide, Hülsenfrüchte)
- Sahne, Joghurt und Milchersatzprodukte auf Basis von Hülsenfrüchten, Getreide oder Nüssen und ggf. Bakterienkulturen
- Käse-Ersatz, auf Basis von Nüssen und Kernen (z.B. Cashewnuss, Sonnenblumenkerne, Walnüsse), Kokos- oder Palmfett, Hefeflocken, Stärke oder auf Basis von Sojabohnen
- Butter-Ersatz aus Soja-, Raps-, Kokos- oder Palmöl, meist mit pflanzlichem Lecithin und Zitronensäure
- Ei-Ersatz (als Emulgator, Binde- oder Lockerungsmittel, Schaumbildner)

Eigenständige Alternativen:

- Tofu (überwiegend auf Basis von Sojabohnen, Lupinen – und Raps)
- Pflanzendrinks
- Nussmuse als Brotaufstrich oder als Saucengrundlage

Vegane Gelatine: 10 vegane Binde- und Geliermittel als Gelatine - Ersatz

Gelatine ist weder vegetarisch noch vegan

Gelatine wird aus den Häuten und Knochen toter Tiere gewonnen und ist daher für eine vegan – vegetarische Ernährung ungeeignet. Leider ist das tierische Produkt immer noch Bestandteil vieler Süßigkeiten wie Gummibärchen, Bonbons und Lakritz. Auch in Molkereiprodukten wie Halbfettmargarine, fettreduzierten Käsesorten oder Pudding wird es zum Teil verwendet.

Zur Herstellung von Säften, Essigen oder alkoholischen Getränken wie Wein kann Gelatine ebenfalls zum Einsatz kommen. Da Gelatine meist nur während der Produktion zur Klärung dient, muss sie als sogenannter Hilfsstoff laut aktueller Gesetzeslage nicht auf der Verpackung deklariert werden. Aus diesem Grund sollte auf Produkte zurückgegriffen werden, die mit dem V – Label als vegan oder vegetarisch gekennzeichnet sind. Dieses Siegel berücksichtigt die Herkunft von Produktionshilfsstoffen.

Gelatine in Kosmetik, Medikamenten und Nahrungsergänzungsmitteln

Gelatine kann in Kapseln von Medikamenten und Nahrungsergänzungsmitteln sowie in Kosmetika wie Shampoos und Masken enthalten sein. Grund ist der geringe Kostenaufwand. Für Kapseln kann auch veganer Gelatine-Ersatz wie Cellulose oder Carrageen verwendet werden. Hier hilft ein Blick auf die Packungsbeilage oder die Nachfrage beim ärztlichen Fachpersonal oder in der Apotheke. Mittlerweile sind viele gelatinefreie Medikamente auf dem Markt erhältlich.

Nahrungsergänzungsmittel und Kosmetika, die mit dem V- Label gekennzeichnet sind, enthalten keine Gelatine.

Gelatine - Ersatz: vegane Binde- und Geliermittel

Binde- und Geliermittel gehören zu den Lebensmittelzusatzstoffen. Ihre Aufgabe besteht darin, Lebensmitteln durch Verdickung und gegebenenfalls Gelbildung eine bestimmte Konsistenz zu geben. Sie quellen in Wasser oder anderen Flüssigkeiten auf und geben verschiedenen Speisen eine sämige bis feste Konsistenz. Wer gern Süßigkeiten, Konfitüren, Desserts, Sahne- oder Obsttorten zubereitet, kann aus einer Vielzahl von pflanzlichen Binde- und Geliermitteln wählen.

1. Beliebtes veganes Geliermittel: Agar - Agar

Als der beliebteste pflanzliche Gelatine-Ersatz gilt Agar - Agar, das aus getrockneten Rotalgen gewonnen wird.

Agar - Agar benötigt keinen Zucker, um zu gelieren, und ist ideal für alle, die alternative Süßungsmittel verwenden oder Zucker reduzieren möchten. Mit diesem geschmacksneutralen Gelatine-Ersatz kann fast jede Speise zubereitet werden, für die ansonsten Gelatine zum Einsatz kommt wie Tortenguss oder Gelee.

Damit Agar - Agar geliert, muss es kurz aufgekocht werden. Wird es zu lange gekocht, verliert es seine Bindefähigkeit.

Für die Zubereitung von Süßspeisen, die nicht erhitzt werden dürfen, eignet sich Agar - Agar nicht.

Erhältlich ist das Geliermittel meist als Pulver in Reformhäusern, Biomärkten und ausgewählten Supermärkten. In verarbeiteten Lebensmitteln enthaltenes Agar - Agar wird mit der Nummer E 406 gekennzeichnet.

2. Gelatine - Ersatz aus Braunalgen: Alginat

Alginat werden aus getrockneten und gemahlene Braunalgen bestimmter Arten extrahiert. Die Alternative zu Gelatine wird hauptsächlich von der Lebensmittelindustrie und in Gastronomiebetrieben eingesetzt.

Verwendung findet Alginat unter anderem als Geliermittel, etwa für Marmeladen, Gelees, Puddings, Backwaren und Eis. Das Gelier- und Bindemittel Alginat findet sich außerdem vielfach in Tiefkühlprodukten, Mayonnaisen und Salatsoßen. Alginat wird mit den Nummern E 401, E 402, E 403, E 404 und E 405 gekennzeichnet. Wer mit Alginaten kochen oder backen möchte, wird in Apotheken oder verschiedenen Onlineshops fündig.

Mangoeis

Zutaten

250 g Mango

2,5 TL Alginat

50 g Zucker

50 ml Fruchtsaft etwa von der Mango

1 TL Limettensaft alternativ Zitronensaft

Zubereitung

1. Die Mango schälen, entkernen, klein schneiden und pürieren.
2. Das Alginat mit einem Teil des Zuckers vermischen.
3. Das Zuckergemisch in den Fruchtsaft einrühren und vollständig auflösen.
Danach etwa 3 Minuten stehen lassen, sodass eine Art Fruchtmasse entsteht.
4. Den restlichen Zucker und den Limettensaft in die Fruchtmasse einrühren und für etwa 3–4 Stunden in den Gefrierschrank stellen.

3. Vegane Gelatine aus Rotalgen: Carrageen

Carrageen wird aus verschiedenen Rotalgenarten gewonnen. Da es in Flüssigkeiten aufquillt, eignet es sich als Verdickungs- und Geliermittel. Obwohl Carrageen und Agar-Agar aus Rotalgen gewonnen werden, unterscheiden sie sich hinsichtlich der Gewinnung und den Eigenschaften.

Carrageen geliert zwar nicht so stark wie Agar-Agar, aber die entstandenen Gele von Carrageen schmelzen wieder, wenn sie erwärmt werden. Unter der Nummer E 407 wird Carrageen in Fertigprodukten wie Pudding, **Suppen**, Eiscreme, Süßigkeiten und Soßen eingesetzt.

Auch die Klärung von Wein ist mithilfe von Carrageen möglich, so dass auf Gelatine als Hilfsmittel verzichtet werden kann.

Laut europäischer Öko-Verordnung darf Carrageen auch für Bioprodukte verwendet werden. Es ist in Apotheken oder über verschiedene Onlineshops erhältlich.

4. Gelatine-Ersatz für eine cremige Konsistenz: Guarkernmehl

Guarkernmehl wird aus gemahlene Samen der Guarpflanze gewonnen und ist unter der Nummer E 412 als Lebensmittelzusatzstoff in der EU zugelassen.

Das Gelier- und Verdickungsmittel kann viel Flüssigkeit binden und Speisen stark zähflüssig machen. Zucker verringert jedoch die gelierende Wirkung.

Guarkernmehl muss nicht erhitzt werden, um Speisen anzudicken. Es verleiht Eis, Suppen, Soßen und anderen Lebensmitteln eine cremige Konsistenz und findet auch bei Marmeladen und Gelees Verwendung.

Guarkernmehl wird in Reformhäusern und Biomärkten sowie in ausgewählten Supermärkten angeboten.

Veganer Ei Ersatz

Zutaten

300 g Maismehl

30 g Johannisbrotkernmehl

Zubereitung

1. Maismehl und Johannisbrotkernmehl gut vermischen. Die Mischung mehrfach durchsieben und mit einem Löffel durchrühren.
2. Den veganen Ei-Ersatz in ein luftdichtes Gefäß füllen. Bei Bedarf pro zu ersetzendem Ei 2 TL der Mischung mit 40 ml Wasser verrühren.

5. Vielseitiges veganes Bindemittel: Johannisbrotkernmehl

Johannisbrotkernmehl (E 410) wird aus den Samen des Johannisbrotbaums gewonnen.

Es wird zum Binden von Suppen, Soßen, Dressings, Desserts und Süßspeisen verwendet.

Außerdem kann Johannisbrotkernmehl die Konsistenz von Tortenguss verbessern und Backwaren auflockern.

Als Bindemittel eignet sich Johannisbrotkernmehl anstelle von Mehl, Stärke oder Eigelb für Soßen, Suppen und Mayonnaisen.

Dieses Bindemittel ist nicht nur geschmacksneutral, für seine Verwendung muss die Speise noch nicht einmal aufgekocht werden.

Kaufen lässt sich Johannisbrotkernmehl in Reformhäusern und Biomärkten sowie teilweise in Supermärkten.

6. Veganes Bindemittel aus Kartoffeln: Kartoffelstärke

Wie der Name schon verrät, wird Kartoffelstärke aus Kartoffeln gewonnen. Als sogenannte Speisestärke findet sie ihren Einsatz bei Tortengüssen, Puddings, Cremes oder Suppen. Auch viele Weingummiproduzenten verwenden den unkomplizierten Gelatine-Ersatz.

Kartoffelstärke benötigt zum Verdicken Hitze, weshalb sie sich nicht für die Zubereitung von Speisen eignet, die nicht erhitzt werden dürfen.

Erhältlich ist Kartoffelstärke in den meisten Supermärkten und beim Discounter. Wer sie lieber in Bioqualität kaufen möchte, wird in Reformhäusern und Biomärkten fündig.

Veganer Tortenguss

Zutaten

1 EL Kartoffelstärke
1 EL Zucker eventuell etwas mehr
250 ml Wasser kalt

Zubereitung

1. Kartoffelstärke und Zucker mit einem Teil des Wassers anrühren.
2. Das restliche Wasser zum Kochen bringen, die Masse einrühren und unter Rühren kurz aufkochen lassen.
3. Nun unter Rühren etwas abkühlen lassen und den entstandenen Guss auf dem Kuchen verteilen. Für einen fruchtigen Tortenguss kann auch Saft anstelle des Wassers verwendet werden.

7. Speisestärke als Bindemittel für erhitzbare Gerichte: Maisstärke

Maisstärke gehört wie Kartoffelstärke in die Gruppe der Speisestärken und findet vor allem als Bindemittel für Suppen und Soßen ihren Einsatz. Auch Süßspeisen wie Puddings, Cremes oder rote Grütze werden mit ihr angerührt. Maisstärke benötigt zum Verdicken Hitze, weshalb sie sich nicht für die Zubereitung von kalten Süßspeisen eignet.

Rote Grütze

Zutaten

500 g Beeren gemischt

300 g Sauerkirschen

3 EL Maisstärke

250 ml Kirschnektar alternativ roter Johannisbeernektar

75 g Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

1 Zitrone davon die Schale, grob zerteilt

Zubereitung

1. Die Beeren und Kirschen verlesen, putzen und waschen. Die Speisestärke mit etwas Kirschnektar verrühren, bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind.
2. Den restlichen Nektar mit dem Zucker, dem Vanillezucker und der Zitronenschale in einem großen Topf aufkochen. Die angerührte Stärke unter Rühren in den kochenden Nektar gießen und für 2–3 Minuten bei schwacher Hitze köcheln. Dabei ständigiterrühren.
3. Beeren und Kirschen mit in den Topf geben, vorsichtig unterheben und kurz mitkochen.
4. Zitronenschale entfernen und die rote Grütze in Dessertschalen umfüllen. Dabei gegebenenfalls Frischhaltefolie auf die Oberfläche der heißen Masse legen, damit sich keine Haut bildet.
5. Die rote Grütze kann nach dem Abkühlen nach Bedarf mit Vanillesoße, Sahne, frischen Früchten und Schokolade garniert servieren.

8. Vegane Gelatine aus Äpfeln: Pektin

Pektin ist ein pflanzliches Geliermittel. Der Gelatine-Ersatz wird vor allem aus Äpfeln und Zitronen gewonnen, ist aber auch in Zuckerrüben, Himbeeren, Johannisbeeren, Quitten und anderen Früchten enthalten. Meist ist die vegane Alternative zu Gelatine in reiner Form erhältlich, zum Beispiel als Apfelpektin. Pektin hat als Lebensmittelzusatzstoff die Bezeichnung E 440. Es lässt sich in Pulverform oder flüssig kaufen. Pektin eignet sich für Marmelade und Gelee. Außerdem kann es für die Zubereitung von Speiseeis und Tortenguss verwendet werden. Für das Einkochen von Marmelade sind 15 g Pektin für 1 kg Früchte ausreichend. Ebenso wie Agar-Agar kann Pektin nicht kalt angewendet werden. Die Gelatine-Alternative ist in Apotheken oder über verschiedene Onlineshops erhältlich.

Heidelbeere – Zitronen – Marmelade

Zutaten

1 kg Heidelbeeren

1,3 kg Zucker

2 Zitronen große, davon den Abrieb und den Saft

170 ml Pektin flüssig

Zubereitung

1. Die Heidelbeeren, Zucker, Zitronenabrieb und Zitronensaft in einem großen Topf mischen und unter Rühren zum Kochen bringen.
2. Den Topf kurz von der Herdplatte nehmen, das Pektin einrühren und wieder zum Kochen bringen. Für etwa 1–2 Minuten köcheln lassen.
3. Vom Herd nehmen und noch heiß in sterilisierte Schraubgläser füllen.

9. Körniger Gelatine-Ersatz: Sago

Sago ist ein Stärkeerzeugnis in Form kleiner Körnchen. Das Bindemittel wird aus dem stärkereichen Mark verschiedener Pflanzenarten wie der Sagopalme oder Kartoffeln gewonnen.

Es quillt in heißer Flüssigkeit etwa um das Dreifache auf und wirkt beim Abkühlen stark bindend.

Damit die Flüssigkeit nicht breiig wird, sollte Sago nur so lange gekocht oder eingeweicht werden, bis die Kügelchen weich sind, aber noch ihre Form behalten. Der vegane Gelatine-Ersatz eignet sich gut zum Eindicken von Puddings, Fruchtgrützen oder Suppen.

Sago wird in Reformhäusern und Biomärkten sowie in ausgewählten Supermärkten angeboten.

10. Kohlenhydrat als veganes Bindemittel: Xanthan

Xanthan ist ein Kohlenhydrat, das mithilfe der Bakterien „Xanthomonas campestris“ hergestellt wird.

Dafür sind auch gentechnisch veränderte Organismen (GVO) zugelassen. Ohne GVO darf Xanthan auch in Biolebensmitteln verwendet werden. Als Lebensmittelzusatzstoff trägt es die Nummer E 415.

Xanthan ist gut wasserlöslich und macht Flüssigkeiten zähflüssig oder gelartig.

Das pflanzliche Gelier- und Verdickungsmittel wird unter anderem in Backwaren, Eis, Fruchtsäften, Suppen und Soßen sowie Marmeladen und Gelees eingesetzt.

Xanthan ist in Apotheken und Onlineshops erhältlich.