



# Vegan Essen – Was steckt dahinter?

Eine Projektarbeit von Antonia Schmid aus den Jahren 2015/2016

Betreuende Lehrperson René Müller

Volksschule Lenk





## Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	3
Was bedeutet vegan? .....	4
Ersatzprodukte .....	5
Fleischersatz .....	5
Tofu .....	5
Seitan .....	5
Milchersatz .....	5
Sojadrinks .....	5
Getreidedrinks (Hafer-, Korn-, Hirsedrink) .....	5
Reisdrink .....	5
Mandeldrink .....	5
Rahmersatz .....	5
Mandelmousse .....	5
Käseersatz .....	5
Eierersatz .....	6
Kichererbsenmehl .....	6
Seidentofu .....	6
Apfelmus .....	6
Bananen .....	6
Kala Namak .....	6
Tomatenmark .....	6
Honig .....	6
Agavendicksaft .....	6
Birnel .....	6
Ist vegan zu leben gesünder? .....	7
Vitamin D .....	7
Vitamin B12 .....	7
Selbstversuch (5 Tage vegan leben) .....	8
Geplanter Menüplan: .....	8
Umsetzung Menüplan .....	9
Montag 29.02.2016 .....	10
Dienstag 01.03.2016 .....	10
Mittwoch 02.03.2016 .....	10
Donnerstag 03.03.2016 .....	11

---

Freitag 04.03.2016 .....	11
Samstag 05.03.2016 .....	11
Fazit zu der veganen Woche .....	12
Kosten.....	12
Rezepte .....	13
Spaghetti Sojabolognese .....	13
Schokoladen-Bananen Kuchen.....	14
Gersten und Linseneintopf mit Saisongemüse und Salat.....	15
Vegane Gemüselasagne.....	16
Linsen-Mangold-Curry.....	17
Tofubulleten .....	18
Gemüse Topf mit Goldhirse .....	19
Schokoladen-Kirsch-Muffins .....	20
Verwendete Produkte: .....	21
Reflexion.....	22
Schlusswort/Dank.....	22
Literaturverzeichnis .....	23
Abbildungsverzeichnis .....	23
Anhang .....	24
Arbeitsjournal .....	24

## **Vorwort**

Was ist „vegan“? Diese Frage habe ich mir schon oft gestellt, denn ich weiss, dass vegane Produkte nichts mit Tieren zu tun haben. Aber was genau besser daran sein sollte, weiss ich nicht. Ich selbst bin jemand, der zum Beispiel Schokolade, Rahm und Fleisch über alles liebt. Auf das zu verzichten, stelle ich mir schwierig vor. Was also ist vegan und welche Bedeutung hat es – dies möchte ich mit dieser Projektarbeit herausfinden und erklären.

## **Ziele**

Ich will wissen, was vegan bedeutet.

Ich will einen Selbstversuch machen, indem ich 5 Tage vegan lebe.

Ich will nicht-vegane Produkte und vegane Produkten miteinander vergleichen.

## Was bedeutet vegan?

Vegan zu leben bedeutet, dass man auf die Umwelt und Tiere achtet. Hauptsächlich will man als Veganer, dass keine Tiere sterben müssen und sie auch nicht ausgebeutet werden (Tierversuche). Zusätzlich achtet man dadurch auf die Ernährung und auf die Umwelt. (Vegan for Starters, 2015, S. 9)

Vegan zu leben, stelle ich mir nicht einfach vor, da die vierte Stufe der Essenspyramide komplett ersetzt werden muss. Auch darf mit einer veganen Ernährung zum Beispiel ein einfacher, leckerer Zopf nicht mehr gegessen werden. Die alltägliche Struktur und Abläufe müssen folglich umgekrempelt werden.

## Die vegane Ernährungspyramide

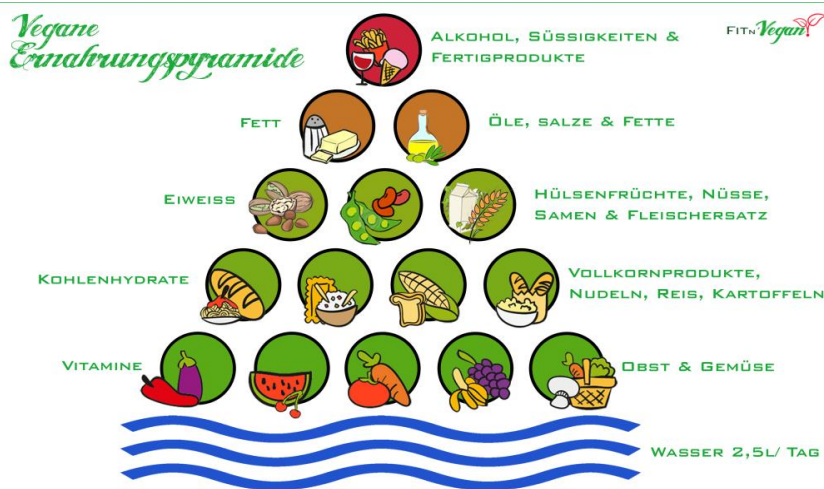


Abbildung 1: Die vegane Ernährung (fitnvegan.de, 2016)

Auf den ersten Blick ändert sich nicht viel. Jedoch sieht man, dass die Stufe „Eiweisse“ ersetzt wird. Wie und durch was genau ist in der folgenden Tabelle aufgezeigt.

Produkt	Alternativprodukte
Fleisch	Hülsenfrüchte Sojaprodukte Tofu Seitan
Milch	Sojadrinks Getreidedrinks (Hafer-, Korn-, Hirsedrink) Reisdrink Mandeldrink
Rahm	Sojarahm Haferrahm Reisrahm
Käse	No-Muh-Käse (schmeckt wie Parmesan) Cheesly-Mozarella
Eier	Mehl zum Binden (Kichererbsenmehl & Sojamehl) Seidentofu (z.B für Rührei) Banane Apfelmus Kala Namak (Schwarzes Salz)
Honig	Agavendicksaft Birnel Selbst gemachter Löwenzahnhonig (besteht aus Löwenzahnblüten)

## Ersatzprodukte

### Fleischersatz

Der wohl bekannteste Fleischersatz, von welchem alle schon einmal gehört haben, ist Tofu.

**Tofu** ist ein traditionelles asiatisches Lebensmittel auf einer Soja-Basis. Er hat so gut wie keinen Geschmack und liefert viel Eiweiss, Aminosäuren<sup>1</sup> und wertvolle Vitamine und Mineralstoffe.

**Seitan** besteht aus Weizeneiweiss. Er hat eine fleischähnliche, faserige Struktur und enthält wenig Fett und viel pflanzliches Eiweiss.

### Milchersatz

Milchersatz gibt es viele, jedoch dürfen diese nicht direkt „Milch“ genannt werden, deshalb nennt man sie Drinks.

#### Sojadrinks

Ein Sojadrink wird folgendermassen hergestellt: Zuerst werden die Sojabohnen geerntet, gewaschen und schliesslich für 12 Stunden eingeweicht, danach werden sie mit Wasser vermischt und püriert. Die entstandene Sojapaste wird in einem riesigen Dampfkochtopf gekocht und anschliessend durch ein Sieb gestrichen.

#### Getreidedrinks (Hafer-, Korn-, Hirsedrink)

Diese Drinks werden ähnlich wie der Sojadrink hergestellt: pürieren, ruhen lassen, nochmal pürieren mit wenig Öl und danach durchs Sieb streichen.

#### Reisdrink

Für den Reisdrink nimmt man vorgekochten Reis und püriert ihn zusammen mit Wasser, man kann auch noch Vanillemark oder Agavendicksaft hinzugeben, wenn man den Drink etwas süsser möchte. Jedoch sollte man beachten, dass der Reisdrink an sich auch schon süss ist. Nach dem Pürieren streicht man das Gemisch durch ein Sieb.

#### Mandeldrink

Dazu weicht man ganze Mandeln 8-10 Stunden in Wasser ein. Nach dem Abschütten werden diese zusammen mit Wasser püriert. Auch hier kann man Agavendicksaft zum Süssen verwenden.

### Rahmersatz

Rahmersatz wird eigentlich gleich wie die Drinks hergestellt, zusätzlich gib es aber auch die Mandelmousse.

#### Mandelmousse

Die Mandelmousse wird aus pürierten Mandeln und wenig Öl hergestellt. Nach dem Pürieren der Mandeln gibt man Öl und Mandeln in eine Küchenmaschine und verrührt das Ganze auf hoher Stufe 20 Minuten, danach muss die Mousse noch 15 Minuten ruhen lassen, bevor sie abgefüllt werden kann.

### Käseersatz

Käseersatz wird aus Wasser, Milch-, Soja- oder Bakterieneiweissen und Pflanzenölen wie Palmöl hergestellt. Dazu kommen Emulgatoren, Salz, Geschmacksverstärker,

---

<sup>1</sup> Aminosäure ist die kleinste Basis von Eiweiss

Farbstoffe und Aromastoffe. Für die Herstellung erwärmt man das Pflanzenöl, dieses wird mit einer vorgefertigten Trockenmischung und Wasser vermischt. Nachdem die Mischung erhitzt wurde, werden die Aromakonzentrate eingerührt. Der Käseersatz wird abgepackt und gekühlt.

### **Eierersatz**

Ein Ei hat folgende Eigenschaften:

**Lockerung:** Das Eiweiss nimmt beim Schlagen Luft auf. Es bildet so den lockeren Eiweiss Schnee (zum Beispiel für ein Biskuit).

**Bindung:** Das Ei bindet; dies geschieht, wenn beim Erhitzen die Eiweissstoffe gerinnen. (für Kuchenteig).

Die verschiedenen Ersatzmöglichkeiten ersetzen einzeln jeweils nur eine Eigenschaft des Eis:

**Kichererbsenmehl** hat eine bindende Eigenschaft und ersetzt im Mix 1 Esslöffel Kichererbsenmehl und 2 Esslöffel Wasser ein Ei.

**Seidentofu** ist ein guter Ei-Ersatz für Cremes und Füllungen, er hat eine bindende Wirkung. 50 – 60 Gramm Seidentofu ersetzen ein Ei.

**Apfelmus** passt gut in einen feuchten Teig oder Muffins. Der Apfelgeschmack geht beim Backen fast ganz verloren. 60 – 80 Gramm Apfelmus ersetzen ein Ei.

**Bananen** passen auch gut in Muffins oder eignen sich zum Kochen. Eine halbe Banane ersetzt ein Ei.

**Kala Namak**, auch schwarze Salz genannt, kommt an den Eiergeschmack heran und eignet sich deshalb sehr gut für vegane Omeletten.

**Tomatenmark** ist ein natürliches Bindemittel und passt gut in einen pflanzlichen Burger, etwa 1 Esslöffel ersetzt ein Ei.

### **Honig**

Honig ist ein natürliches Süßungsmittel. Da aber für Veganer der Honig den Bienen "gestohlen" wird, ist er kein veganes Produkt. Als Ersatz eignen sich:

**Agavendicksaft** wird aus Kakteen gemacht.

**Birnel** ist ein konzentrierter Birnensaft.

Selbst gemachter **Löwenzahnhonig**, der aus Löwenzahnblüten besteht.

## Ist vegan zu leben gesünder?

Ob Veganer und Veganerinnen gesünder leben, ist sehr umstritten. Im Grunde kann man nur sagen, dass es vom allgemeinen Lebensstil abhängt, wie gesund man lebt. Da sich Veganer und Veganerinnen mehr mit der Ernährung auseinandersetzen, achten sie auch generell auf einen gesunden Lebenswandel, was bedeuten kann, dass sie viel Sport treiben oder nicht rauchen.

Vorteile einer veganen Ernährung sind, dass sich bestimmte Darmerkrankungen, Gallensteine oder Rheuma reduzieren lassen, da die vegane Nahrung weniger gesättigte Fettsäuren und Cholesterin enthält. Jedoch gibt es dafür andere Probleme, wie der Mangel an den Vitaminen D und B12, welche beide hauptsächlich in tierischen Produkten vorkommen.

### Vitamin D

Vitamin D ist ein sehr wichtiges Vitamin für die Entwicklung unserer Knochen, denn es ist an der Aufnahme von Kalzium beteiligt. Ein Mangel kann besonders bei Kindern schwerwiegende Folgen haben: Die Knochen können sich nicht richtig entwickeln und wachsen. Vitamin D wird auch vom Körper selbst produziert, wobei auch die Sonne einen wichtigen Anteil daran hat, jedoch reicht dies, vor allem in den Wintermonaten, nicht aus. Das Problem ist, dass Vitamin D nur in nicht-pflanzlichen Eukaryoten<sup>2</sup> vorkommt. Das bedeutet, dass man dies nur durch tierische Produkte zu sich nehmen kann. Deshalb sollten Veganer um einem Vitamin D- Mangel vorzubeugen auf Nahrungsergänzungsmittel zurückgreifen.



Abbildung 2: Nahrungsergänzungstabletten (G+J Living & Food GmbH, 2016)

### Vitamin B12

Vitamin B12 wird nicht vom Körper selbst hergestellt, jedoch ist es sehr wichtig für die Zellteilung, die Bildung von roten Blutkörperchen und den Stoffwechsel. Das Vitamin B12 kommt, wie das Vitamin D, ausschliesslich in tierischen Lebensmitteln vor. Ein Mangel zeigt sich durch folgende Symptome: dauerhafte Müdigkeit, ständige Nervosität, Konzentrationsschwäche und Depressionen. Wer als Veganer keinen Vitamin B12 Mangel riskieren will, sollte auf „Functional Food“, wie angereicherte Sojadrinks oder Säfte zurückgreifen. (Wikipedia, 2016) (G+J Living & Food GmbH, 2016)

<sup>2</sup> Eukaryoten sind alle Lebewesen, deren Zelle einen Zellkern besitzt.



## Selbstversuch (5 Tage vegan leben)

In der siebten Woche erstellte ich zusammen mit meiner Mutter den Menüplan. Wir legten auch fest, dass sie mir beim Kochen hilft. Meine Menüs sollten Fleischersatz-Produkte enthalten, jene meiner Mutter zumeist Hülsenfrüchte. Der Menüplan änderte sich im Verlauf der Woche, da wir meistens zu viel gekocht hatten.

### Geplanter Menüplan:

Wochentag:	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Frühstück					
Mittagessen	Vegane Bolognese	Gersten & Linseneintopf mit Saison Gemüse und Salat	Gemüsela-sagne Vegan for Starters S 66	Kartoffel-Gemüse-küchlein Tip Topf S 226 Seitan Buletten Vegan for Starters S 84	Gemüse-Römer-topf mit Bulgur
Abendessen	Apfel mit Nussfüllung	Spinat-Kartoffel-Minestrone 20-Minuten-Küche S 32	Linsen-Mangold-Curry Blatt	Kürbissuppe mit Ingwer & Rüebl	Lauchkuchen Blatt
Süßes	Schokoladen Torte Vegan for Starters S 118			Schokoladen-mousse Vegan for Starters S 112	

Menü von Antonia

Menü von Marianne

## Umsetzung Menüplan

Wochentag:	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Frühstück					
Mittagessen	Vegane Bolognese	Gersten & Linseneintopf mit Saison Gemüse und Salat	Gemüselasagne Vegan for Starters S 66	Linsen-Mangold-Curry Blatt mit Seitan Buletten Vegan for Starters S 84	Gemüse-Römertopf mit Bulgur
Abendessen	Apfel mit Nussfüllung	Reste: Vegane Bolognese	Gersten & Linsen Suppe	Reste: Gemüselasagne	Kürbissuppe mit Ingwer & Rüebl
Süßes	Schokoladen-Bananen-Kuchen				Schokoladen-Kirsch-Muffins

Menü von Antonia

Menü von Marianne

Die Umsetzung des Menüplans gelang uns eigentlich gut: Wie bereits erwähnt, mussten wir manchmal ein Rezept streichen, da wir noch Resten hatten.

### Montag 29.02.2016

Heute begannen die Vorbereitungen für meinen Selbstversuch. Ich musste wegen einem Zahnarzt-Termin nach Bern und so konnte ich auch noch Lebensmittel, die man bei uns nicht bekommt, einkaufen. Dies war nicht sehr einfach, denn in diesem Coop konnte man sich nur schwer orientieren. Nachdem sich herausgestellt hatte, dass sie keinen schlagbaren Sojarahm hatten, war ich gezwungen, den Menüplan zu ändern. Deshalb gibt es in dieser Woche keine Schokoladentorte und auch keine Mousse. Auch Mandelmousse hatte es nicht und so kaufte ich mir die Zutaten, um sie selbst herzustellen.

Das Herstellen war aber viel schwieriger, als ich gedacht hatte und so misslang mir dieses Rezept.

### Dienstag 01.03.2016



Abbildung 4: Vegane Spaghetti Bolognese



Abbildung 3: Schokoladen-Bananen Kuchen

Heute stand Spaghetti Bolognese auf dem Menüplan. Anstatt Fleisch verwendete ich Bio Soja Granulat aus dem Aldi.

Rohstoff: Frankreich / Produktion: Schweiz

Zudem gab es einen Schokoladen-Bananen Kuchen, der auf dem Schokoladenkuchen-Rezept von Sven Epiney basiert.

Am Anfang war das Essen sehr speziell und ich musste mich zuerst daran gewöhnen. Jedoch gelang mir dies schnell.

*Kommentar von Marianne: Die vegane Bolognese hat mir sehr gut geschmeckt! Eigentlich war fast kein Unterschied zur "Fleischbolognese" festzustellen. Nur im Biss war sie anders. Der Schokoladen-Bananenkuchen hatte einen ausgeprägten Bananengeschmack und war sehr fein und schön feucht.*



Abbildung 5: Gersten und Linseneintopf

### Mittwoch 02.03.2016

Heute war meine Mutter an der Reihe mit Kochen, sie kochte ein Gersten- und Linseneintopf mit Saisongemüse und Salat.

*Kommentar von Antonia:*

*Mir schmeckte der Linsen-Gersten-Eintopf, es war mal etwas anderes, da wir eigentlich nie Linsen und Gersten essen. Der vegane Käse hätte meiner Meinung nicht unbedingt sein müssen.*

**Donnerstag 03.03.2016**

Abbildung 6: vegane Gemüse Lasagne

Heute durfte wieder ich kochen; es gab vegane Gemüse-Lasagne. Zum Abendessen gab es Gersten- und Linsen-Suppe.

*Kommentar von Marianne: Die Gemüse-Lasagne war fein und schön saftig. Der vegane Käse hat eigentlich recht gut geschmeckt.*

**Freitag 04.03.2016**

Heute kam Yasmin zum Essen. Ich kochte ein Linsen-Mangold-Curry mit Tofubuletten. Zum Abendessen gibt es für mich Lasagne und für Marianne den Gersten & Linseneintopf.



Abbildung 7: Linsen-Mangold-Curry mit Tofubuletten

*Kommentar von Yasmin:*

*Früher konnte ich mir nicht vorstellen, dass Essen ohne Fleisch überhaupt genießbar sein könnte. Und dass man alle tierischen Produkte so ersetzen kann, hätte ich auch nie gedacht. Aber nach diesem Essen habe ich definitiv gemerkt, dass man auch ohne all diese Produkte mehr oder weniger gut essen kann. Für mich wäre vegan leben aber trotzdem keine Option, denn so gut die Produkte auch ersetzt werden, für mich ist*

*es immer noch nicht so wie mit Fleisch und den normalen Zutaten.*

*Kommentar von Marianne: Dies war mein Lieblingsmenu der ganzen Woche!*

*Die Tofubuletten haben mir ausgezeichnet geschmeckt. Die Masse mit Seidentofu, Vollkornmehl/Paniermehl, getrockneten Tomaten, Zwiebeln und Kräutern kann nach Herzenslust fein abgeschmeckt werden. Dieses Rezept kann ich nur empfehlen! Es ist jedenfalls besser als irgendein Fertig-Hamburger! Das Linsen-Mangold Curry war ebenfalls sehr fein. Ich selber habe noch nie Kokosmilch zum Kochen verwendet. Dieses Rezept werde ich bestimmt noch öfters kochen, am liebsten mit Mangold/Krautstielen aus dem eigenen Garten. Im Gegensatz zu den bekannten Gerichten wie Bolognese und Lasagne ist diese Kombination mit Gemüse; Linsen, Curry und Kokosmilch doch recht aussergewöhnlich.*



Abbildung 8: Gemüse mit Goldhirse

**Samstag 05.03.2016**

Heute gab es Gemüseeintopf im Tupperware Ultra-Pro-Topf mit Goldhirse. Dieses Gericht kochte meine Mutter. Ich backte noch vegane Schokoladen-Kirsch Muffins.

*Kommentar von Antonia:*

*Der Gemüse Topf mit der Goldhirse fand ich super, er war sehr erfrischend. Auch die Goldhirse schmeckte mir gut, sie hatte etwas von einer Polenta.*

### Fazit zu der veganen Woche

Durch die Woche bin ich gut durchgekommen. Am Anfang war es für mich noch gewöhnungsbedürftig, jedoch hatte ich mich sehr schnell eingelebt. Der letzte Tag war dann wieder ein bisschen kritisch, denn ich bekam Lust auf ein Stück Fleisch. Jedoch habe ich auch diese kleine „Krise“ überwunden und bin stolz auf mich.

Einmal passierte es uns, dass wir aus Versehen Zwieback als Paniermehl benutzt haben, dieses enthält jedoch Milch.

### Kosten

Die Kosten liefen über das normale Haushaltsbudget, da wir ja sonst auch gegessen hätten.

Artikel	Menge	Preis	Total	E
Scheiben Classic	3	4.70	Fr. 14.10	x
Seidentofu	1	4.50	Fr. 4.50	t
Kokosmilch	1	3.90	Fr. 3.90	r
Alpro soya Cuisine	1	1.80	Fr. 1.80	a
Sojasun Cuisine UHT	1	2.50	Fr. 2.50	
Marg. Pflanzlich	1	1.85	Fr. 1.85	V
Spaghettoni	1	1.55	Fr. 1.55	e
Mandel Stäbchen	1	4.80	Fr. 4.80	g
Bio Agavendicksaft	1	6.30	Fr. 6.30	a
Cremant 50%	2	1.40	Fr. 2.80	n
<b>TOTAL</b>	<b>CHF</b>		<b><u>Fr. 44.10</u></b>	

Artikel	Menge	Preis	Total	N
Knoblauch	1	0.85	Fr. 0.85	o
Lauchstangen	1	2.20	Fr. 2.20	r
Knollensellerie	1	1.45	Fr. 1.45	m
Zwiebel	1	1.50	Fr. 1.50	a
Karotten	1	1.70	Fr. 1.70	l
Kürbisschnitz	1	3.20	Fr. 3.20	e
Aubergine	1	0.85	Fr. 0.85	s
Zucchetti	1	1.95	Fr. 1.95	
Bio Krautstiele	1	2.35	Fr. 2.35	G
Nüsslisalat	1	5.40	Fr. 5.40	e
Blattspinat	1	2.95	Fr. 2.95	m
Knorr Gemüsebouill.	1	7.95	Fr. 7.95	ü
Linsen rot 500G	1	2.40	Fr. 2.40	s
Cremant Tafel 200G	1	1.95	Fr. 1.95	e
<b>TOTAL</b>	<b>CHF</b>		<b><u>Fr. 30.70</u></b>	



## Rezepte

### Spaghetti Sojabolognese

Zutaten:

120 Gramm Sojagranulat  
 500 Gramm Barilla Spaghetti  
 4 dl Gemüsebillion  
 1/2 Zwiebel  
 2,5 Esslöffel Tomatenpüree  
 1,5 Esslöffel Mehl  
 1,5 dl Rotwein/Wasser  
 1,5 Dosen gehackte Tomaten  
 Gewürze



Abbildung 9: Spaghetti Sojabolognese

Das Soja-Granulat in kochende Gemüse-Bouillon geben und danach für 10 Minuten ziehen lassen. Das nun weiche Soja Granulat anbraten und würzen. In einem Topf Wasser für die Spaghetti zum Kochen bringen. Zu dem "Fleisch" die fein gehackten Zwiebeln geben, nach einigen Minuten kommt das Tomatenpüree hinzu, danach noch wenig Mehl. Alles zum Kochen bringen, dann mit Rotwein oder Wasser ablöschen, dazu kommen noch 1,5 Dosen gehackte Tomaten hinzu. Nun sprudelt das Salzwasser für die Spaghetti und es ist Zeit, diese hineinzugeben. Die Bolognese schmeckt man nochmals ab und deckt diese, auf niedriger Stufe, zu. Nachdem die Spaghetti al dente sind, richtet man das alles schön an.



Abbildung 10: Spaghetti Sojabolognese Step by Step

## Schokoladen-Bananen Kuchen

Durchmesser von 26 cm

145 Gramm Mehl  
235 Gramm Zucker  
2 Bananen  
175 Gramm schwarze Schokolade  
(am besten aus der Schweiz)  
145 Gramm Margarine  
1 dl Haferdrink  
1 Teelöffel Backpulver  
Puderzucker zum Bestäuben



Abbildung 11: Schokoladen-Bananen Kuchen

Zubereitung:

Den Backofen auf 250° C, Ober-Unterhitze vorheizen. Eine Kuchenform mit 26 cm Durchmesser mit Backpapier bespannen und den Rand mit wenig Margarine einfetten. Bananen in Scheiben schneiden und mit dem Haferdrink pürieren. Danach das Mehl, den Zucker und das Bananen-Püree in dem Handrührgerät vermischen. Die Margarine in einer Pfanne schmelzen lassen und die Schokolade hinzugeben, sobald diese geschmolzen ist mit der Zucker-Mehl-Bananen-Masse vermischen. Den Teig in die vorbereitete Kuchenform geben und in der unteren Hälfte des auf 250 Grad vorgeheizten Ofens 11-15 Minuten backen. Mit einem Zahnstocher oder Stricknadel eine Probe machen, ob der Kuchen schon genug gebacken ist. Nach dem Abkühlen den noch lauwarmen Kuchen mit Puderzucker bestäuben.



Abbildung 12: Schokoladen-Bananen Kuchen



## Gersten und Linseneintopf mit Saisongemüse und Salat

### Zutaten:

150 Gramm grüne Linsen  
 150 Gramm Gersten  
 3/4 Liter Wasser zum Einweichen  
 3/4 Liter Wasser (zum Kochen)  
 2 Lorbeerblätter  
 2 Nelken (oder Pulver)  
 1 Zwiebel  
 200 Gramm Lauch  
 200 Gramm Sellerie  
 200 Gramm Karotten  
 Olivenöl  
 Pfeffer, Salz  
 Weisswein  
 Sojarahm  
 veganer Käse



Abbildung 13: Gersten und Linseneintopf mit Saisongemüse und Salat

Die Linsen und Gersten ca. eine Stunde einweichen, dann das Wasser weggiessen. Das Wasser zum Kochen bringen, darin die Gersten und Linsen mit den Lorbeerblättern und den Nelken (oder etwas Nelkenpulver), etwa 30 Minuten kochen lassen. Die Zwiebeln fein hacken, Lauch, Sellerie und die Karotten fein würfeln. Das Gemüse mit Olivenöl anbraten bis es zusammenfällt. Das Ganze mit den Linsen und Gersten weitere 20 Minuten kochen bis alles gar ist. Mit Pfeffer, Salz und Weisswein würzen und noch weitere 10 Minuten ziehen lassen. Zum Schluss wird das Ganze noch mit Sojarahm und veganem Käse verfeinert.



Abbildung 14: Gersten und Linseneintopf mit Saisongemüse und Salat Step by Step

## Vegane Gemüselasagne

### Zutaten:

80 Gramm Soja Granulat  
2 dl Gemüse Bouillon  
1 Aubergine  
3 Zucchini  
2 Zwiebeln  
3 Knoblauchzehen  
3 Dosen gehakte Tomaten  
Olivenöl  
1 Bund Basilikum  
Pfeffer, Salz  
150 Gramm vegane Käsescheiben  
Barilla Lasagne Platten



Abbildung 15: Vegane Gemüselasagne

Den Backofen auf 220° C Ober-Unterhitze vorheizen. Die Aubergine und Zucchini waschen. Aubergine in Scheiben und Scheiben in Viertel schneiden. Zucchini längs halbieren und die Hälften in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen, vierteln und in Würfel schneiden. Das Gemüse mit Olivenöl in einer Bratpfanne 5 Minuten anbraten. Nach den 5 Minuten das Gemüse zudecken und auf niedriger Stufe weiter köcheln lassen. Für die Bolognese Sauce das Soja-Granulat in Gemüse Bouillon einweichen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und beides fein hacken. Die Zwiebeln mit wenig Olivenöl anbraten, dann noch den Knoblauch dazugeben und schliesslich das Soja Granulat auch noch anbraten. Das Ganze würzen. 3 Dosen gehakte Tomaten hinzugeben. das Ganze aufkochen. Basilikum waschen, in Streifen schneiden und darunterheben. Etwas Bolognese Sauce in die Auflaufform geben und mit Barilla Lasagne Platten belegen, danach kommt eine Schicht Gemüse, dann Sauce, Lasagne Platten, Gemüse und so weiter. Nun die Lasagne zugedeckt für 30 Minuten in den Ofen schieben. Nach den 30 Minuten die Lasagne für weitere 20 Minuten backen, dieses Mal aber nicht zugedeckt. Am Schluss die Lasagne für weitere 5 Minuten, mit veganen Käsescheiben belegt, nochmals backen. (Vegan for Starters, 2015, S. 66)



Abbildung 16: Vegane Gemüselasagne Step by Step



## Linsen-Mangold-Curry

Fertig in: 35 Minuten

Zutaten:

Wasser

200 Gramm Mangold

300 Gramm rote Linsen

2 Zwiebeln

1 Stück Ingwer (etwa 3 cm)

2 EL Margarine

1,5 Teelöffel Curry

1 Dose Kokosmilch (500 ml)

2 dl Gemüsebrühe

Salz

2 EL Ananas Saft



Abbildung 17: Linsen-Mangold-Curry

Mangold putzen und abspülen. In Blattrippen würfeln, die grünen Blätter in mundgerechte Stücke schneiden. Die Linsen auf einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Ingwer schälen. Zwiebeln würfeln und Ingwer hacken.

Margarine erhitzen und Zwiebeln und Ingwer darin glasig dünsten und Mangold zugeben, weiter andünsten. Linsen, Curry, Kokosmilch und Brühe zugeben. Mit Salz würzen und alles etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Abschmecken. (www.brigitte.de, 2016)



Abbildung 18: Linsen-Mangold-Curry Step by Step



## Tofubuletten

Zutaten:

1,5 Zwiebeln  
 4 getrocknete Tomaten in Öl  
 1 Esslöffel Margarine  
 Salz, Pfeffer  
 250 Gramm Seiden-Tofu  
 40 Gramm Senf  
 3 Esslöffel Vollkornmehl  
 2 Esslöffel Salatkräuter  
 0,5 Teelöffel Paprika (scharf)  
 50 Gramm Paniermehl  
 Sonnenblumen Öl



Abbildung 19: Tofubuletten

Zwiebeln schälen und fein hacken. Getrocknete Tomaten auch hacken. 1 Esslöffel Margarine in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln und die Tomaten darin bei mittlerer Hitze anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Seiden-Tofu mit einem Gummischauber zerkleinern. Mit Senf, Vollkornmehl, Salatkräuter, Paprika, Paniermehl, Zwiebeln und Tomaten mischen. Nochmals mit Salz und Pfeffer würzen und gut durch mischen. Mit zwei Esslöffel 10-12 Buletten formen. Das Sonnenblumen Öl in die Pfanne geben und die Buletten bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten anbraten. Zum Warmhalten die Buletten in den Ofen bei 150° C Unterhitze schieben. (Vegan for Starters, 2015, S. 84)



Abbildung 20: Tofubuletten Step by Step

## Gemüse Topf mit Goldhirse

im Tupperware Ultra pro 2 Liter

Zutaten

- 3 Esslöffel Olivenöl
- 6 kleine Tomaten
- Petersilie gehakt
- 3 mittelgrosse Zucchini
- 2 Peperoni
- 12 grosse Champignons
- halbe Zwiebel
- 1 Knoblauchzehen
- 1 kleiner Broccoli in Röschen
- Gewürz (Salz, Pfeffer, Kräuter...)
- Gemüsebouillon zum Streuen
- wenig Ketchup
- 150 Gramm Goldhirse



Abbildung 21: Gemüse Topf mit Goldhirse

Das Gemüse rüsten und in grobe Stücke schneiden, die Champignons vierteln. Die Zwiebel und der Knoblauch in dem Olivenöl andämpfen, dann zuerst die Peperoni, dann die Champignons und am Schluss die Zucchini hinzugeben und anbraten. Das Ganze würzen und mit wenig Ketchup mischen. Den Broccoli dazugeben, alles gut mischen und das Gemüse in den Ultra pro Topf geben. Das ganze Gericht 30 Minuten im Backofen garen. Die Tomaten hinzugeben und weitere 10 Minuten fertiggaren. Nochmals abschmecken und anrichten, mit der Petersilie bestreuen.

150 Gramm Goldhirse in 5 dl gesalzenes Wasser ca. 12 Minuten leicht köcheln lassen.



Abbildung 22: Gemüse Topf mit Goldhirse Step by Step

## Schokoladen-Kirsch-Muffins

### Zutaten

1 Dose Herz-Kirschen entsteint  
100 Gramm Zucker  
75 Gramm Margarine  
100 Gramm Schwarze Schokolade  
100 Gramm Mehl  
1 Teelöffel Backpulver  
Papierförmchen



Abbildung 23: Schokoladen-Kirsch-Muffins (RTL interactive GmbH, 2016)

Backofen auf 180° C vorheizen. Die Kirschen abtropfen und mit einem Mixer pürieren, danach mit dem Zucker mischen. Die Schokolade in eine Pfanne geben und auf mittlerer Stufe schmelzen lassen. Anschliessend die Margarine zur Zucker-Kirsch Masse hinzugeben und mit dem Handrührgerät mischen. Die geschmolzene Schokolade hinzugeben und nochmals rühren, das Mehl mit dem Backpulver mischen und auch hinzugeben. Den Teig nochmals glattrühren. Die Papierförmchen in ein Muffinblech stellen oder für eine schöne Form jeweils zwei Förmchen ineinander legen und auf eine Backblech stellen. Den Teig abfüllen und in der Mitte des Ofen etwa 15 Minuten bei 180° C backen.



Abbildung 24: Schokoladen-Kirsch-Muffins Step by Step



## Verwendete Produkte:

Diese Produkte sind extra für Veganer gemacht, natürlich kann man sie auch als Fleischliebhaber konsumieren.

### Milch Ersatz:

#### Sojadrink (Coop) 🍷

Sojadrink mag ich überhaupt nicht, er ist zu mehlig im Nachgeschmack, in Speisen wie zum Beispiel Eintöpfen kann man ihn aber gut verwenden.

#### Haferdrink (Coop) 👍

Der Haferdrink hat mich positiv überrascht, er kam der Milch sehr ähnlich. Er hatte auch einen Nachgeschmack, jedoch nicht so einen intensiven wie bei dem Sojadrink.

#### Kokosmilch (Coop) 🍷

Da ich persönlich Kokos nicht mag, mag ich auch die Kokosmilch nicht besonders, sie wird aber in vielen asiatischen Gerichten verwendet, wo man sie nicht mehr so intensiv schmeckt.

### Rahm Ersatz:

#### Alpro soya Cuisine (Coop) 👍

Ich war überrascht von diesem Soja Rahm, er war viel besser als die Milch und man schmeckte kaum etwas von Soja, er war auch nicht so sämig im Abgang wie der Sojadrink.

#### Sojasun Cuisine UHT (Coop) 🍷

Dieser Sojarahm war leicht süsslich, ich mochte das nicht.

### Sojagranulat

Das Sojagranulat habe ich im Aldi gekauft. 👍

Rohstoff Frankreich, Herstellung in der Schweiz.

Das Sojagranulat wird eingeweicht, anschliessend angebraten. Es sollte reichlich gewürzt werden und mit einer (zum Beispiel von Barilla) Tomatensauce schmeckt die Bolognese Sauce sehr gut und echt, nur an den Biss kommt sie nicht ran.

### Käse Ersatz:

#### Wilmersburger Käse (Coop) 🍷

Der Käse mag ich überhaupt nicht, er ist zu künstlich und man kann nicht definieren, nach was er schmeckt. Was mich auch stört, ist, dass er nicht schmilzt. Ich habe ihn für die Lasagne, als Bechamel Saucen Ersatz benutzt, was erstaunlich gut heraus kam.

Als Bechamel Saucen Ersatz kann er sich sehen lassen, ansonsten eigentlich nicht.

### Fleisch Ersatz:

#### Seiden-Tofu (Coop) 👍

Nur der Tofu alleine schmeckt nicht so gut, jedoch war ich sehr überrascht, wie gut er sich in meinen Tofu-Buletten macht. Ich war am Anfang nicht so überzeugt von den Sojaprodukten.

## Reflexion

### **Was ist mir gut gelaufen?**

Die vegane Woche habe ich gut gemeistert.

### **Was machte mir Freude?**

Die Woche mit dem Kochen, die Einkaufslisten schreiben und die Rezepte aussuchen. Etwas Neues auszuprobieren.

### **Was habe ich nicht gerne gemacht?**

Das Schreiben der Arbeit.

### **Was würde ich bei meiner nächsten Projektarbeit anders machen?**

Ich würde mir mehr Gedanken zum Thema machen und mich nur auf ein paar Unterthemen konzentrieren, diese von Anfang an auch aussuchen. Regelmässiger Arbeiten und von Anfang an gut planen.

### **Wovor hatte ich Angst?**

Angst hatte ich, dass ich nicht alles rechtzeitig fertig haben würde und dass es eine schlechte Note gibt.

## Schlusswort/Dank

Auf die Projektarbeit habe ich mich am Anfang sehr gefreut. Jedoch wurde mir schnell klar, dass diese schwerer wird als gedacht. Nachdem ich mein Thema gefunden hatte, wusste ich nicht, wo beginnen und so dauerte es eine ganze Weile, bis ich überhaupt begonnen habe. Das Planen fiel mir nicht so leicht. Ich hatte auch Probleme, mich auf wichtige Themen zu fokussieren. Ich hatte in diesem Jahr manchmal daran gedacht, dass Ganze an den Nagel zu hängen, weil es mir zu viel wurde. Jedoch hat mich meine Mutter immer unterstützt. Sie war auch eine grosse Hilfe in meiner veganen Woche. Dafür möchte ich ihr herzlich danken.



## Literaturverzeichnis

- (2015). In A. Hildmann, *Vegan for Starters*. Deutschland: Becker Joest Volk Verlag.  
(03. 03 2016). Von [www.britte.de](http://www.britte.de): Quelle:  
[http://www.britte.de/rezepte/rezepte/indische\\_kueche\\_linsen-mangold-curry?utm\\_source=RUN\\_essenundtrinken&utm\\_medium=text&utm\\_campaign=veeso\\_RUN](http://www.britte.de/rezepte/rezepte/indische_kueche_linsen-mangold-curry?utm_source=RUN_essenundtrinken&utm_medium=text&utm_campaign=veeso_RUN) abgerufen
- fitnvegan.de*. (07. 02 2016). Von <http://fitnvegan.de/wp-content/uploads/2014/09/pyramide-aktuell.png> abgerufen
- G+J Living & Food GmbH. (30. 03 2016). *livingathome*. Von <http://www.livingathome.de/kochen-feiern/kuechenwissen/1879-rtkl-leben-veganer-gesund-oder-ungesund> abgerufen
- RTL interactive GmbH . (07. 04 2016). *Kochbar*. Von [http://ais.kochbar.de/kbrezept/293669\\_219979/400x266/saftige-schoko-kirsch-muffins-rezept.jpg](http://ais.kochbar.de/kbrezept/293669_219979/400x266/saftige-schoko-kirsch-muffins-rezept.jpg) abgerufen
- Wikipedia*. (27. 03 2016). Von <https://de.wikipedia.org/wiki/Eukaryoten>  
<https://de.wikipedia.org/wiki/Eukaryoten> abgerufen

## Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Die vegane Ernährung ( <i>fitnvegan.de</i> , 2016) .....	4
Abbildung 2: Nahrungsergänzungstabletten (G+J Living & Food GmbH, 2016).....	7
Abbildung 3: Schokoladen-Bananen Kuchen .....	10
Abbildung 4: Vegane Spaghetti Bolognese .....	10
Abbildung 5: Gersten und Linseneintopf.....	10
Abbildung 6: vegane Gemüse Lasagne.....	11
Abbildung 7: Linsen-Mangold-Curry mit Tofubuletten.....	11
Abbildung 8: Gemüse mit Goldhirse .....	11
Abbildung 9: Spaghetti Sojabolognese .....	13
Abbildung 10: Spaghetti Sojabolognese Step by Step .....	13
Abbildung 11: Schokoladen-Bananen Kuchen .....	14
Abbildung 12: Schokoladen-Bananen Kuchen .....	14
Abbildung 13: Gersten und Linseneintopf mit Saisongemüse und Salat .....	15
Abbildung 14: Gersten und Linseneintopf mit Saisongemüse und Salat Step by Step..	15
Abbildung 15: Vegane Gemüselasagne .....	16
Abbildung 16: Vegane Gemüselasagne Step by Step.....	16
Abbildung 17: Linsen-Mangold-Curry .....	17
Abbildung 18: Linsen-Mangold-Curry Step by Step.....	17
Abbildung 19: Tofubuletten.....	18
Abbildung 20: Tofubuletten Step by Step .....	18
Abbildung 21: Gemüse Topf mit Goldhirse .....	19
Abbildung 22: Gemüse Topf mit Goldhirse Step by Step .....	19
Abbildung 23: Schokoladen-Kirsch-Muffins (RTL interactive GmbH , 2016) .....	20
Abbildung 24: Schokoladen-Kirsch-Muffins Step by Step.....	20

## Anhang

### Arbeitsjournal

Datum	Meine Arbeit Heute: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tätigkeiten (Was, Wo, Mit Wem)</li> <li>• Ergebnisse (Menge, Qualität, Erfolge, Probleme)</li> </ul>	Dauer	Wichtig für die Weiterarbeit: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einsichten</li> <li>• Nächste Arbeitsschritte</li> </ul>
05.11.15	Projekt Ziele formulieren & Vereinbarung unterschreiben Grobplanung & Arbeitsjournal	1h 30Min	Arbeitsjournal weiterführen Grobplanung & Feinplanung
12.11.15	Dropbox erstellen & Arbeitsjournal	1h 30Min	Vorwort & Ziele
26.11.15	Ziele, Vorwort & Recherche	1h 30Min	Vorwort & Recherche
03.12.15	Vorwort, Recherche, Kontakt mit ve-gan.ch & vegi-stiftung.ch	2h 10Min	Weiter in Kontakt belieben, weiter rechechieren
20.12.16	Doku, Vorwort	1h 30 Min	Doku
21.01.16	Dokumentation	1h 30 Min	Menü suchen
04.02.16	Menüplanung + Alternativprodukte	1h 30 Min	Menü plan weiter
12.02.16	Alternativ Produkte	1h 30 Min	Menüplanung
17.02.16	Menüplanung	2h	Noch weitere Rezepte
25.02.16	Alternativ Produkte	1h 30 Min	Einkaufsliste
29.02.16	Zutaten kaufen Mandel Mousse ist misslungen	Ganzer Tag	Beginn vegane Woche
01.03.16	Vegane Bolognese Schoko-Bananen Kuchen Dokumentation machen	Ganzer Tag	
02.03.16	Dokumentation	1h	Morgen kochen
03.03.16	Kochen, Dokumentation	Ganzer Tag	Kochen, Dokumentation
17.03.16	Dokumentation	1h 30 Min	Dokumentation
27.03.16	Dokumentation	1 h	Dokumentation
30.03.16	Dokumentation	2 h	Dokumentation
05.04.16	Dokumentation	2h 15 Min	Dokumentation
06.04.16	Dokumentation	45 Min	Dokumentation
07.04.16	Dokumentation	1h 90 Min	Korrekturen
13.04.16	Dokumentation	30 Min	Titelbild
14.04.16	Titelbild		Powerpoint