



Ersatz gesucht?

Zum Ersetzen tierischer Lebensmittel bzw. von Lebensmitteln mit tierischen Bestandteilen stehen zahlreiche pflanzliche Alternativen zur Verfügung.



Für Fleisch:

- Fleischersatz auf Sojabasis für verschiedenste Gerichte: Tofu und Tempeh
- Verschiedene Produkte, wie Wurst, Würstchen, Schnitzel: Seitan (Weizenbasis), Lupine (Hülsenfrucht)
- Burger & Frikadellen: Sojafleisch (-granulat), Haferflocken, schwarze Bohnen, Kichererbsen, Grünkern (Dinkelkorn)
- Sauce Bolognese: Sojafleisch, Sonnenblumenkerne
- Sonstige Früchte, z. B. Austernpilz, Sellerie, Jackfrucht



Für Eier:

- als Bindemittel für herzhaftes Gebäck: Sojamehl, Lupinenmehl, Pfeilwurzelsstärke, Aquafaba und Kichererbsenmehl
- für Rührei: Tofu oder Kichererbsen-/Pasta-Püree
- beim Backen von Süßspeisen: Bananen, Avocado und Apfelmus
- als Eischneeersatz: Aquafaba
- für Quiches und Aufläufe: pürierter Seidentofu oder Cashew-Nusscreme



Für Tiermilch:

- Lupinenmilch, Getreidemilch, Kokosmilch, Mandelmilch, Reismilch, Hafermilch, Sojamilch oder Nussmilch



Für Joghurt/Quark:

- Lupinenjoghurt, Sojajoghurt, Sojaquark, Seidentofu, Produkte aus Cashewkernen



Für Käse beim Überbacken:

- Nährhefe, Seidentofu, Seitan, Hefeschmelz, Mandelcreme, gequollene Cashewkerne, geriebener Blumenkohl, gequollene gemahlene Flohsamenschalen, Nussmuse mit Wasser



Für Honig:

- Agavensirup, Ahornsirup, Invertzuckercreme („Kunsthonig“), veganer Löwenzahnhonig, Reismalz, Zuckerrübensirup, Yacónsirup



Für Gelatine:

- Agar, Fruchtpektin, Johannisbrotkernmehl, Guarkernmehl, gemahlene Flohsamenschalen, Kartoffelstärke, Maisstärke



Für Sahne:

- Sahneersatz, der auf Milchersatzprodukten basiert (z.B. Sojasahne, Lupinensahne, Hafersahne, Reissahne, Mandelsahne), weißes Mandelmus