

Vegetarische oder vegane Alternativen

In vielen, vor allem traditionellen Gerichten, ist Fleisch ein wichtiger Bestandteil. So gibt es z.B. Braten mit Gemüse und Kartoffeln oder Steak und Wurst vom Grill. In der vegetarischen und veganen Ernährung wird seit langer Zeit versucht den Fleischanteil durch Alternativen zu ersetzen. Hier finden beispielsweise Gemüse wie Zucchini und Auberginen ihren Weg in Grill, Pfanne und Kochtopf, ebenso wie Pilze, Käse oder ähnliches. Mittlerweile lassen sich unzählige Rezepte online und in Kochbüchern finden.

Um Fleisch in Gerichten durch vegetarische oder vegane Alternativen zu ersetzen, gibt es verschiedenste Pflanzen oder Produkte:

1. Gemüse

Ebenfalls wird Gemüse als Alternative zu Fleisch verwendet. So wird zum Beispiel Blumenkohl gebraten und paniert an Stelle von Hähnchen- oder Fisch verwendet. Neben vielen weiteren kommen auch Kohlrabi, Aubergine oder auch Mais als Alternative zu Fleisch in einigen Gerichten zum Einsatz.

2. Jackfrucht

Eine zunehmend beliebte Option als Alternative zu Fleisch ist die Jackfrucht. Hierbei handelt es sich um eine tropische Frucht, die ihren Ursprung in Indien hat. Im unreifen Zustand hat die Jackfrucht ein neutrales Aroma und kann dadurch Gewürze und Aromen gut aufnehmen. In Gerichten dient sie als Ersatz für Schweine- oder Geflügelfleisch, z.B. in Currys oder als Pulled Pork.

Bezogen auf die Nährstoffe weist die Jackfrucht einen hohen Gehalt an Ballaststoffen auf, ist aber arm an Protein und diesbezüglich nicht mit Fleisch vergleichbar.

3. Pilze

Auch einige Pilze sind beliebte Alternativen zu Fleisch. So gibt es Sorten, wie beispielsweise Shiitake, Champignons oder Portobello, welche eine fleischige Textur aufweisen und durch einen „umami“-Geschmack gekennzeichnet sind, welcher häufig mit Fleisch assoziiert wird. Sie finden so ihren Einsatz anstatt Fleisch auf Burgern, als Steaks oder in Ragouts und Aufläufen. Pilze sind relativ einfach anzubauen und gedeihen in vielen Klimazonen. Pilze haben einen hohen Wassergehalt, liefern aber dennoch wichtige Mikronährstoffe. Vorteilhaft ist des Weiteren ihr geringer Fett- und Cholesteringehalt.

4. Käse

Auch Käse wird teilweise als Ersatz für Fleisch verwendet. So wird zum Beispiel Halloumi in vegetarischen Burgern verwendet oder bildet als Grillkäse eine Alternative zu Wurst und Steak. Des Weiteren ersetzen verschiedene Käsearten Fleisch in Gebäck, Aufläufen oder Salaten.

Diese alternativen Rezepte versuchen nicht Fleisch zu imitieren, sondern zu ersetzen. Im Ergebnis entstehen kreative Gerichte, die dazu beitragen, die Vielfalt in der Ernährung zu steigern. Es handelt sich jedoch nicht um Fleischersatz in der Definition des Diskurses, da diese Produkte den Geschmack, Aussehen, Textur oder Geruch von Fleisch nicht nachzunahmen versuchen.