

## Tierisches Eiweiss - Austauschprogramm

Folgende Produkte enthalten verhältnismässig grosse Mengen tierisches Eiweiss und sollten deshalb im Rahmen einer vitalstoffreichen Vollwerternährung sparsam verwendet werden: Fleisch, Fisch, Wurst, Eier, Quark, Milch, Joghurt und Käse.

Rahm und Butter können vom ernährungsphysiologischen Standpunkt problemlos verzehrt werden, da sie viel Fett und wenig tierisches Eiweiss enthalten. Rohrahm und rohe Butter (nicht über 42 °C erhitzt) sind zu bevorzugen.

Bei bestimmten Krankheitsbildern wie allergischen Erkrankungen, einer mangelnden Infektabwehr oder Erkrankungen des Bewegungsapparates sollte auf tierisches Eiweiss ganz verzichtet werden.

Wer auch Butter und Rahm meiden möchte, findet ebenfalls ein paar Anregungen (mit „vegan“ gekennzeichnet).

Produkt mit tierischem Eiweiss	Ersatzprodukt ohne tierisches Eiweiss bzw. mit sehr wenig tierischem Eiweiss
Eier für die Feuchtigkeit in Gebäcken, Kuchen, Muffins, etc.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vegetarisch: 1 EL Butter (20 – 30 g) = 1 Ei</li> <li>• Vegan: ½ - 1 reife, pürierte Banane = 1 Ei (Banane schmeckt im Gebäck leicht durch)</li> <li>• Vegan: 80 g pürierter Apfel = 1 Ei, geeignet für Muffins und feuchte Teige (Apfelgeschmack verliert sich beim Backen)</li> </ul>
Eier zum Binden von Suppen und Saucen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vegan: fein gemahlene Ölsaaten, z. B. Leinsamen - 2 EL gemahlene Leinsamen mit 3 EL Wasser vermennt = 1 Ei</li> <li>• Vegan: fein gemahlener Reis, Dinkel, Hart- oder Buchweizen</li> <li>• Vegan: 1 EL Johannisbrotkernmehl = 1 - 2 Eier, geeignet zum Verdicken von kalten Desserts &amp; Glace, Saucen &amp; Suppen</li> </ul>
Eier, Milch oder Quark bei der Teiglockerung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vegan: Hefe als Backtriebmittel verwenden + zerkleinerte Ölsaaten hinzugeben</li> <li>• Vegan: 1 EL kaltgepresstes Öl + 1 EL Weinsteinbackpulver + 2 – 3 EL Wasser = 1 Ei</li> <li>• Vegetarischer Milchersatz: Mischung von 50% Rahm mit 50% Wasser</li> </ul>
Eier bei Bratlingen oder Klössen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vegetarisch: 2 - 3 EL Crème fraîche = 1 Ei</li> <li>• Vegetarisch: 1 EL Butter mit 1 EL Dinkel, Hart- oder Buchweizen = 1 Ei</li> </ul>
Mayonnaise	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vegetarisch: 3 EL Crème fraîche mit 1 TL Senf, 3 EL Öl, Pfeffer und Salz mischen</li> <li>• Vegan: 3 EL Mandelmus mit 1 TL Senf, 3 EL Öl, Pfeffer und Salz mischen</li> </ul>

Produkt mit tierischem Eiweiss	Ersatzprodukt ohne tierisches Eiweiss bzw. mit sehr wenig tierischem Eiweiss
Käse oder „mit Käse überbacken“	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vegetarisch: Sauerrahm + Semmelbrösel</li> <li>• Vegetarisch: Crème fraîche mit gemahlenem oder geschrotetem Dinkel, Nüssen oder Ölsaaten</li> <li>• Vegetarisch: Crème fraîche mit fein geriebenen, gekochten Kartoffeln</li> <li>• Vegan: fein gemahlene oder geflockte Sonnenblumenkerne</li> <li>• Veganer Käse: 1 EL fein gemahlener Naturreis + 120 g Cashews im Mixer mischen, 1 TL Agar-Agar + 400 ml Wasser + 1 TL Steinsalz + 1 EL Zitronensaft hinzugeben, unter Rühren aufkochen und abkühlen lassen</li> <li>• Veganer Mozzarella: 100 g eingeweichte Cashews (Einweichzeit: 20 min) + 70 ml Wasser + 30 ml Zitronensaft + Prise Salz + 1 TL Flohsamenschalen im Mixer pürieren, in Gefäss abfüllen und im Kühlschrank abkühlen lassen</li> </ul>
Sauerrahm und Quark	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Veganer Sauerrahm: 100 g eingeweichte Cashews/Mandeln (Einweichzeit: 20 min) + 70 ml Wasser + 30 ml Zitronensaft + Prise Salz + Gewürze (nach Geschmack) im Mixer pürieren</li> <li>• Veganer Sonnenblumenrahm: 100 g eingeweichte Sonnenblumenkerne (Einweichzeit: 20 min) + 80 ml Wasser + 30 ml Zitronensaft + Prise Salz + Gewürze (nach Geschmack) im Mixer pürieren</li> </ul>
Butter	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vegan: kaltgepresste Öle (z. B. Oliven,- Sonnenblumen,- Leinsamen,- Kürbiskern- oder Baumnussöl)</li> <li>• Vegan: natives Kokosöl</li> <li>• Vegane Reiscreme: 10 – 20 g fein gemahlener Naturreis + 110 ml Wasser kurz aufkochen und abkühlen lassen, kann mit Salz, getrockneten/frischen Kräutern und weiteren Zutaten verfeinert werden</li> </ul>
Milch und Rahm	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vegane Nussmilch/veganer Rahm: 3 EL eingeweichte Cashews/Mandeln (Einweichzeit: 20 min) im Mixer fein pürieren (oder Cashew/Mandelmus verwenden), 200 ml Wasser + Prise Vanille + ggf. 1 – 2 Datteln hinzugeben, nochmals mixen</li> </ul>