



Vegetarische Ernährung

Vegetarische Ernährung

- Ernährungswweise, bei der überwiegend oder ausschließlich pflanzliche Nahrung aufgenommen wird. **Es werden keine Lebensmittel vom toten Tier gegessen.**
- Milch, Eier und Honig sowie daraus hergestellte Produkte werden meist verzehrt (Ovo-lakto-Vegetarier).

Vegane Ernährung

- Ernährungswweise, bei der **vollständig auf Lebensmittel tierischer Herkunft verzichtet wird.**

Vegetarisch essen ist jedoch keine einheitliche Ernährungsweise, sondern kann verschieden praktiziert werden: Teilweise wird nur auf Fleisch, Fleischwaren und Fisch verzichtet. Daneben gibt es Vegetarier, die vollständig alle Lebensmittel meiden, bei deren Herstellung Bestandteile von geschlachteten Tieren verwendet werden, zum Beispiel geklärter Apfelsaft, wenn mit Gelatine geklärt wurde.

Tagespflegepersonen, vor allem wenn sie selbst kochen, sollten im Vorfeld klären, in welcher Weise die vegetarische Ernährung praktiziert wird. Anschließend muss überlegt werden, inwiefern die Umsetzung praktikabel ist. Eine nur fleisch- und fischfreie Verpflegung kann ohne zusätzlichen Aufwand realisiert werden. Die vollständige Freiheit von Zutaten oder technischen Hilfsstoffen, die von toten Tieren stammen, erfordert einen Mehraufwand beim Einkauf. Speisenanbieter bieten auch vegetarisches Essen an.

Für **Kindertagesstätten** bieten Speisenanbieter üblicherweise vegetarische Menülinien an.



Gesetzliche Regelungen

Die Leitsätze des Lebensmittelrechtes beschreiben die Verkehrsauffassung bestimmter Lebensmittelgruppen (nicht rechtsverbindlich).

Vegan sind Lebensmittel, die keine Erzeugnisse tierischen Ursprungs sind und bei denen auf allen Produktions- und Verarbeitungstufen keine Zutaten (einschließlich Zusatzstoffe, Trägerstoffe, Aromen und Enzyme), Verarbeitungshilfsstoffe oder Nichtlebensmittelzusatzstoffe, die auf dieselbe Weise und zu demselben Zweck wie Verarbeitungshilfsstoffe verwendet werden, die tierischen Ursprungs sind, in verarbeiteter oder unverarbeiteter Form zugesetzt oder verwendet worden sind. Mikroorganismen (Bakterien, Hefen und Pilze) sind nichttierischen Ursprungs und werden gegebenenfalls auch in Lebensmitteln verwendet, die als „vegan“ ausgelobt werden.

Vegetarisch sind Lebensmittel, die die Anforderungen an vegane Lebensmittel erfüllen, bei deren Produktion jedoch abweichend davon Milch, Kolostrum, Farmgeflügeleier, Bienenhonig, Bienenwachs, Propolis oder Wollfett/Lanolin aus von lebenden Schafen gewonnener Wolle, oder deren Bestandteile oder daraus gewonnene Erzeugnisse zugesetzt oder verwendet worden sein können.



Bezeichnungen für vegetarische und vegane Produkte

Generell darf die **Aufmachung und Kennzeichnung von Lebensmitteln nicht täuschend sein**. Hersteller müssen daher vegetarische oder vegane Produkte so kennzeichnen, dass es nicht mit einem Fleischerzeugnis oder Milcherzeugnis zu verwechseln, sondern eindeutig als vegetarisch oder vegan erkennbar ist.

Für einige Lebensmittel gilt ein Bezeichnungsschutz. Dies betrifft für Käse, Milch und Milchprodukte, die entsprechend der gesetzlichen Vorgaben ausschließlich aus Milch - dem Gemelk landwirtschaftlicher Nutztiere - bestehen dürfen.

Bezeichnungen wie „vegane Käse“ oder „Hafermilch“ sind folglich nicht zulässig.

Lebensmittel mit geschützter Ursprungsbezeichnung und geschützter geografischer Angabe dürfen ebenfalls nicht als vegetarisch oder vegan vermarktet werden, das heißt, „vegetarische Nürnberger Bratwürstchen“ oder „vegane Dresdner Stollen“ sind nicht zulässig.

Bezeichnungen wie „vegetarische Bratwurst“, „Vegane Lyoner“ u. a. sind erlaubt, wenn Irreführung ausgeschlossen ist. (Fleischerzeugnisse und ihre Bezeichnungen werden nur durch die Leitsätze des Lebensmittelrechtes geregelt, die nicht rechtsverbindlich sind.)

Bezeichnungen wie „vegetarische Hühnerkeule“ oder „vegane Seelachs“ sind jedoch nicht erlaubt.

Problemfelder bei der Produktauswahl

Wer in der Tagesbetreuung vegetarische oder vegane Ersatzprodukte einsetzt, muss sich bewusst sein, dass diese Produkte nicht das gleiche Nährstoffprofil aufweisen wie die entsprechenden tierischen Produkte:

Veganer Block mit Parmesangeschmack

Zutaten:

Wasser, Kokosnussfett, modifizierte Stärke, Kartoffelstärke, Meersalz, Reisprotein, Aromen (vegan), Olivenextrakt, Farbstoff Beta-Carotine

Nährwertangaben je 100 g		→ Weniger Vitamine und Mineralstoffe, da keine Milch enthalten
Brennwert	279 kcal	
Fett	17 g	→ Weniger Fett
davon ges. FS	16 g	
Kohlenhydrate	30 g	→ Mehr Kohlenhydrate
davon Zucker	0,3 g	
Eiweiß	1,6 g	→ Weniger Eiweiß
Salz	3,5 g	→ Mehr Salz

Parmigiano Reggiano

Zutaten:

Milch, Salz, Lab

Nährwertangaben je 100 g	
Brennwert	279 kcal
Brennwert	392 kcal
Fett	28,4 g
davon ges. FS	18,7 g
Kohlenhydrate	0 g
davon Zucker	0 g
Eiweiß	33 g
Salz	1,63 g
Calcium	1178 mg

- Vor dem Kauf sollte daher das Zutatenverzeichnis und die Nährwerttabelle geprüft werden. Sofern nötig, sollte das Ersatzprodukt durch frische Lebensmittel, die die fehlenden Nährstoffe enthalten, ergänzt werden.
- Es handelt sich dabei oft um hochverarbeitete Produkte, die eine ernährungsphysiologisch ungünstige Zusammensetzung haben können. Besser wäre es also, zu frischen Lebensmitteln oder gering verarbeiteten Produkten (z.B. Natur-Tofu) zu greifen. Fleisch kann auch einfach durch Hülsenfrüchte ersetzt werden. Umsetzungsideen wären beispielsweise Linsenbolognese oder Kidneybohnenbratlinge.
- Viele Produkte werden nährstoffangereichert, um einen ähnlichen Nährstoffgehalt zu erzielen. Art und Umfang liegen in der Verantwortung der Hersteller. Die Anreicherungsverordnung regelt den Zusatz von Vitaminen und Mineralstoffen. Höchstmengen liegen jedoch nicht vor.

