

Q&A

Hier wollen wir einige von den häufig gestellten Fragen beantworten und hoffen damit, zusätzlich zum Webinar Wissen zu vermitteln und offene Punkte zu klären.

Frage: Wo findet man die neuen österreichischen Ernährungsempfehlungen?

Antwort: Die neuen Ernährungsempfehlungen sowie die neue Ernährungspyramide und den nachhaltigen Teller finden Sie auf der Seite des Bundesministeriums:

[Österreichische Ernährungsempfehlungen](#)

Frage: Sollte man gänzlich auf Fleisch verzichten?

Antwort: Ein Verzicht auf Fleisch ist nicht notwendig. Wenn man sich an die empfohlenen Mengen von ein bis zwei Portionen pro Woche hält und Wert auf gute Qualität und Tierwohl legt, muss man auch nicht auf Fleisch verzichten. Fleisch liefert wertvolle Inhaltsstoffe wie Eiweiß, Eisen, Vitamin A und B sowie Zink und Selen. Jedoch isst der Durchschnitts-Österreicher achtmal so viel Fleisch wie empfohlen wird und das sollte reduziert werden.

Wir treffen tagtäglich circa drei Mal am Tag die Entscheidung, was auf unseren Teller landet. Wenn man sich bewusst des Öfteren für ein vegetarisches Gericht entscheidet und für sich die Menge an Fleisch und Wurstwaren reduziert, leistet man bereits einen wertvollen Beitrag für Gesundheit und Klima.

Frage: Ich vertrage Hülsenfrüchte nicht, welche Alternativen gibt es?

Antwort: Zu aller erst sei gesagt: Hülsenfrüchte sind blähend und werden anfangs oft nicht gleich vertragen. Hierfür gibt es ein paar Tipps für die Zubereitung, langsame Steigerung der Mengen, Garzeiten etc., die man berücksichtigen kann. Diese sind auf einer Folie zusammengefasst. Sollten Sie aufgrund von Krankheiten (z.B. Gicht) oder Unverträglichkeiten (z.B. Histaminunverträglichkeit) wenig oder keine Hülsenfrüchte verzehren, sind Lupinen und Erbsen eine gute Alternative. Sowohl Süßlupinen, als auch Erbsen enthalten wenig Histamine bzw. Purine. Süßlupinen setzen jedoch Histamine im Körper frei – hier ist es wichtig die Menge langsam zu steigern und die Toleranzschwelle zu testen. Als pflanzliche Eiweißquelle eignen sich sonst Vollkorngetreide (besonders (Pseudo-)Getreide wie Hafer, Dinkel, Buchweizen und Hirse), Nüsse (Achtung bei Histamin, Nüsse sind Histaminliberatoren) und Samen. Eintöpfe können mit Bulgur oder Grünkern zubereitet werden. Auch pflanzliche Pattys können mit Grünkern und Hanfsamen zubereitet werden.

Frage: Welchen pflanzlichen Drink würden Sie empfehlen?

Antwort: Wir empfehlen Dinkel- oder Haferdrink, da diese regional sind und in Tests bzgl. Rückständen auch am besten abgeschnitten haben. Man muss jedoch erwähnen, dass nur der Sojadrink bezüglich Eiweißgehalt, mit Kuhmilch mithalten kann. Alle anderen pflanzlichen Drinks enthalten kaum Eiweiß. Wichtig bei der Wahl eines Pflanzendrinks ist, dass er ungezuckert ist.

Frage: Ist ein veganer Käse auf Kokosbasis oder der tierische Käse auf Milchbasis nachhaltiger?

Antwort: Viele vegane Alternativen enthalten billige Fette wie Kokos- oder Palmfett. Hier ist natürlich der tierische Käse auf Milchbasis nachhaltiger und auch gesünder. Die neuen österreichischen Ernährungsempfehlungen befürworten zwei Portionen Milch und

Milchprodukte pro Tag. Somit kann eine Portion Käse pro Tag und eine Portion Milch, Joghurt oder Topfen ohne weiters konsumiert werden.

Es muss nicht auf alternativen, veganen Käseersatz ausgewichen werden. Andere Jausen-Alternativen sind selbst gemachte Aufstriche aus Hülsenfrüchten, Nüssen, Samen und Gemüsesorten.

Frage: Wie kann ich sicherstellen, dass Soja nicht genmanipuliert ist?

Antwort: Wenn Sie beim Kauf von Soja bzw. Sojaprodukten drauf achten, dass als Herkunftsland EU-Land oder bestenfalls Österreich angeführt ist, können Sie sichergehen, dass es sich um kein genmanipuliertes Soja handelt. Der Anbau von GVO-Soja ist in der EU nämlich verboten.

Frage: Bekommt man genug Kalzium, wenn man auf Milch und Milchprodukte verzichtet?

Antwort: Kalzium ist auch in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten wie z.B. Sesamsamen, Mohn und Gemüse wie Brokkoli und Grünkohl. Sesamsamen können zum Backen, über Salate oder auch als Sesampaste eingesetzt werden. Mit Sesampaste kann man Aufstriche zubereiten oder zum Binden von Soßen verwenden. Auch kalziumreiches Mineralwasser (> 300 mg/l) oder mit Kalzium angereicherte Pflanzendrinks sind gute Kalziumlieferanten.

Frage: Sind Bohnen aus der Dose gleich gesund, wie wenn man sie selbst einweicht?

Antwort: Hülsenfrüchte sind immer ein Pluspunkt egal ob aus der Dose oder selbstgekocht. Sie liefern vor allem bei einer pflanzenbasierten Kost viel Eiweiß und Ballaststoffe. Bohnen aus der Dose sind bereits vorgekocht und werden konserviert. Aus ökologischer Sicht sind natürlich getrocknete Hülsenfrüchte, die selbst eingeweicht und gekocht werden besser. Dosen sowie auch Glas haben gewisse ökologische Nachteile, jedoch muss man auch immer den heutigen Zeitdruck mitbedenken. Aus unserer Sicht ist es wichtig, kleine Schritte zu setzen. Wenn Sie Zeit und Geduld zur Planung Ihres Speiseplans haben, ist es natürlich nachhaltiger selbst einzuweichen und zu kochen. Sie leisten jedoch schon einen wertvollen Beitrag, wenn Sie überhaupt zu Hülsenfrüchten greifen.