

Inhaltsverzeichnis

| | | | |
|--|----|--|-----|
| Hintergrund zur pflanzlichen Ernährung | 7 | Bindemittel, Geliermittel und Süßungsmittel | 96 |
| Vegetarismus – von gestern bis heute | 8 | 1 Süßstoffe | 97 |
| 1 Die Geschichte des westlichen Vegetarismus | 9 | 2 Binde- und Geliermittel | 98 |
| 2 Formen vegetarischer und veganer Ernährung | 10 | 2.1 Verwendung und Grundzubereitung | 102 |
| Beweggründe Ihrer Gäste | 13 | Spezialisierung | 105 |
| 1 Klima und Umwelt | 14 | Spezielle Ernährungsformen und Zubereitungsarten | 106 |
| 2 Ethik | 16 | 1 Besondere Ernährungsformen und Zubereitungen | 107 |
| 3 Gesundheit | 19 | 2 Vegane Backwaren | 112 |
| Nachhaltigkeit in der Küche | 27 | 3 Dimensionen des Geschmacks | 117 |
| Zertifizierung und Gütesiegel | 31 | Rezepturen entwickeln und Gerichte präsentieren | 120 |
| Pflanzliche Warenkunde | 35 | 1 Rezepturen schreiben | 121 |
| Grundlagen der pflanzlichen Küche | 36 | 2 Kreative, ganzheitliche Menüs | 123 |
| 1 Sechs Basisregeln für die pflanzliche Küche | 37 | Getränke | 130 |
| 1.1 Zutaten | 37 | Küchen der Welt | 137 |
| 1.2 Kochtechniken | 37 | 1 Asien | 138 |
| 1.3 Geschmack | 40 | 1.1 Indien | 138 |
| 1.4 Farbe | 42 | 1.2 China | 139 |
| 1.5 Schneidetechnik | 43 | 1.3 Japan | 140 |
| 1.6 Textur/Konsistenz | 43 | 1.4 Thailand | 141 |
| Obst und Gemüse | 45 | 1.5 Indonesien | 142 |
| 1 Gemüse, Obst und seine Vielfalt | 46 | 1.6 Vietnam | 142 |
| Sprossen und Keimlinge | 52 | 2 Mittel- und Südamerika | 143 |
| Nüsse, Ölsaaten und pflanzliche Öle | 56 | 2.1 Brasilien, Bolivien, Peru und Ecuador | 143 |
| Hülsenfrüchte | 66 | 2.2 Mexiko | 144 |
| Getreide | 72 | 2.3 Kuba | 145 |
| Alternative Produkte in der vegetarischen und veganen Küche | 81 | 3 Afrika | 145 |
| 1 Alternativen zu Fleisch und Fisch | 82 | 3.1 Nordafrika | 145 |
| 1.1 Die erste und zweite Generation | 82 | 3.2 Westafrika | 147 |
| 1.2 Die dritte Generation | 83 | 3.3 Ost- und Zentralafrika | 147 |
| 1.3 Die vierte Generation | 83 | 4 Europa | 148 |
| 1.4 Die Generation „Clean Meat“ | 83 | 4.1 Spanien und Portugal | 148 |
| 1.5 Alternativen zu Fisch | 85 | 4.2 Mediterrane Küche | 149 |
| 1.6 Verwendung und Aufbewahrung | 86 | 4.3 Griechenland und Türkei | 149 |
| 2 Alternativen zu Milch und Milchprodukten | 87 | 4.4 Italien | 149 |
| 2.1 Verwendung und Aufbewahrung | 90 | Management und Marketing | 153 |
| 3 Alternativen zu Eiern | 90 | Pflanzliche Küche in der Gemeinschaftsverpflegung | 154 |
| | | Management und Marketing für vegetarisch-vegane Restaurants | 159 |
| | | 1 Ein Fallbeispiel | 160 |

| | | |
|-----|--|---------|
| 2 | Veggie-Trend nutzen | 162 |
| 2.1 | Marktpotenzial | 162 |
| 2.2 | Wissenschaft | 163 |
| 2.3 | Zahlen in Österreich | 163 |
| 2.4 | Best Practice | 163 |
| 2.5 | Bestseller | 164 |
| 3 | Marketing-Mix – Der konzeptionelle Rahmen für mein Restaurant | 165 |
| | Rezepturen | 171 |
| | Basics/Grundlagen | 174 |
| | Vorspeisen und Suppen | 181 |
| | Hauptspeisen | 188 |
| | Snacks/Kalte Küche | 202 |
| | Getränke | 206 |
| | Süßes | 208 |
| | Glossar | 218 |
| | Stichwortverzeichnis | 220 |
| | Literaturverzeichnis | 225 |
| | Bildnachweis | 225 |