

# Inhaltsverzeichnis

<b>Hintergrund zur pflanzlichen Ernährung</b>	7	<b>Bindemittel, Geliermittel und Süßungsmittel</b>	96
<b>Vegetarismus – von gestern bis heute</b>	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
<b>Beweggründe Ihrer Gäste</b>	13	<b>Spezialisierung</b>	105
1 Klima und Umwelt	14	<b>Spezielle Ernährungsformen und Zubereitungsarten</b>	106
2 Ethik	16	1 Besondere Ernährungsformen und Zubereitungen	107
3 Gesundheit	19	2 Vegane Backwaren	112
<b>Nachhaltigkeit in der Küche</b>	27	3 Dimensionen des Geschmacks	117
<b>Zertifizierung und Gütesiegel</b>	31	<b>Rezepturen entwickeln und Gerichte präsentieren</b>	120
<b>Pflanzliche Warenkunde</b>	35	1 Rezepturen schreiben	121
<b>Grundlagen der pflanzlichen Küche</b>	36	2 Kreative, ganzheitliche Menüs	123
1 Sechs Basisregeln für die pflanzliche Küche	37	<b>Getränke</b>	130
1.1 Zutaten	37	<b>Küchen der Welt</b>	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
<b>Obst und Gemüse</b>	45	1.5 Indonesien	142
1 Gemüse, Obst und seine Vielfalt	46	1.6 Vietnam	142
<b>Sprossen und Keimlinge</b>	52	2 Mittel- und Südamerika	143
<b>Nüsse, Ölsaaten und pflanzliche Öle</b>	56	2.1 Brasilien, Bolivien, Peru und Ecuador	143
<b>Hülsenfrüchte</b>	66	2.2 Mexiko	144
<b>Getreide</b>	72	2.3 Kuba	145
<b>Alternative Produkte in der vegetarischen und veganen Küche</b>	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	<b>Management und Marketing</b>	153
3 Alternativen zu Eiern	90	<b>Pflanzliche Küche in der Gemeinschaftsverpflegung</b>	154
		<b>Management und Marketing für vegetarisch-vegane Restaurants</b>	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
	<b>Rezepturen</b>	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