

Fragenkatalog ohne Antworten

Definitionen und Hintergrund

1. Definieren Sie die Begriffe 'vegan' und 'vegetarisch'.
2. Definieren Sie den Begriff 'flexitarisch'.
3. Nennen Sie einige berühmte Veganer und Veganerinnen.
4. Was sind die Hauptargumente für Vegetarismus?
5. Was sind die Hauptargumente für Veganismus?
6. Was sind die ethischen Hauptargumente um auf tierische Produkte zu verzichten?
7. Warum werden auch in der Ei- und Milchproduktion Tiere getötet?
8. Was sind die gesundheitlichen Hauptargumente um auf tierische Produkte zu verzichten?
9. Was sind die ökologischen Hauptargumente um auf tierische Produkte zu verzichten?
10. Wie trägt Veganismus zu einem nachhaltigen Lebensstil bei?
11. Gibt es Sojaanbaugebiete in Österreich?
12. Ungefähr welcher Anteil des weltweit produzierten Sojas wird für Tierfutter verwendet?

Gütesiegel

13. Nennen Sie die zwei wichtigsten vegan-vegetarischen Gütesiegel. Wer vergibt sie in Österreich?
14. Warum können Fruchtsäfte, Wein und Essig für vegan lebende Menschen problematisch sein?
15. Warum kann Käse für vegetarisch lebende Menschen problematisch sein?
16. Was kann in Süßwaren (wie Gummibärchen) und Suppen enthalten sein, was für vegetarisch oder vegan lebende Menschen problematisch ist?

Gesundheit

17. Nennen Sie 3 vegane Eiweißquellen.
18. Nennen Sie 3 vegane Eisenquellen.
19. Nennen Sie 3 vegane Kalziumquellen.

20. Nennen Sie 3 vegane Omega-3-Fettsäure-Quellen.

21. Was sind die Vorteile einer veganen Ernährung für laktoseintolerante Menschen?

Milchalternativen

22. Nennen Sie 3 Alternativen zu Kuhmilch.

23. Woraus und wie kann man pflanzlichen Käse herstellen?

24. Wie kann man Speisen käsigen Geschmack verleihen ohne Käse zu verwenden?

25. Welche pflanzlichen Alternativen zu Topfen kennen Sie?

26. Welche pflanzlichen Alternativen zu Sauerrahm kennen Sie?

27. Welche pflanzlichen Alternativen zu Obers kennen Sie?

28. Welche pflanzlichen Alternativen zu Joghurt kennen Sie?

Fleischalternativen

29. Zählen Sie die 3 gängigsten Fleischalternativen auf.

30. Beschreiben Sie die Herstellung von Seitan.

31. Woraus besteht Tofu und wie wird er hergestellt?

32. Was ist TVP und wie verwendet man es?

33. Was ist bei der Zubereitung von TVP zu beachten?

Alternativen von Ei, Bindemitteln, und Backzutaten

34. Welche Ei-Ersatzprodukte gibt es? Nennen Sie 3.

35. Wie kann man den Geschmack von Eiern erzeugen ohne Eier zu verwenden?

36. Nennen Sie 3 alternative Süßungsmittel.

37. Nennen Sie 3 alternative Bindemittel.

38. Welche Alternativen zu Milkschokolade gibt es?

39. Welche pflanzlichen Alternativen zu herkömmlicher Butter gibt es?

40. Was sind die gängigsten Gelatine-Alternativen? Wie wendet man sie an?

Soßen, Suppen, Fonds

41. Beschreiben Sie die Herstellung von heller Soße.

42. Beschreiben Sie die Herstellung von brauner Soße.

Aufstriche

43. Welche Rohmaterialien eignen sich gut als Basis für Aufstriche?

44. Beschreiben Sie 2 vegane Aufstriche Ihrer Wahl.

45. Was sind die Grundzutaten von Hummus?

Geschmacksgebung

46. Beschreiben Sie Umami als Geschmacksträger.

47. Nennen Sie 3 Algenarten, die sich gut zum Würzen eignen.

Spezialisierung

48. Welche Sprossen kennen Sie?

49. Was sind grüne Smoothies? Was ist ihr Zusatznutzen?

50. Nennen Sie 3 Gerichte der österreichischen Küche, die Sie veganisieren können.

51. Nennen Sie die Zutaten für ein typisch österreichisches Gericht Ihrer Wahl.

52. Worauf ist bei der Zubereitung von veganem Geschmorten und Kurzgebratenem zu achten?

53. Wie würden Sie eine vegane Brettjause zusammenstellen?

54. Nennen Sie 3 vegane Gerichte aus der asiatischen Küche.

55. Nennen Sie 3 vegane Gerichte aus der mediterranen Küche.

56. Nennen Sie 3 vegane Gerichte aus der afrikanischen Küche.

Marketing

57. Nennen Sie die Zielgruppen für vegane Küche.

58. Wie sind die Kostenfaktoren für die vegane Küche verglichen mit der herkömmlichen Küche?

59. Nennen Sie Bezugsquellen für vegane Alternativen.

60. Warum vegan in der Gemeinschaftsverpflegung? Welche wirtschaftlichen Vorteile gibt es?

61. Wie kommuniziert man eine vegane Speisekarte an seine Kundschaft?