



glas-futter.de

FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN – PROTEINFOOD

### Was bedeutet vegetarisch und was gibt es noch ?

Eure Reaktionen zeigen uns, dass ihr unsere neue Symboleinteilung der Rezepte hilfreich und übersichtlich findet.

**Neu ist dabei „vegetarisch“** Was verstehen wir darunter?



Foto Klaus Rupp

### **vegetarisch=kein Fleisch, kein Fisch (auch keine Meeresfrüchte)**

Unsere vegetarischen Gerichte können also durchaus tierische Produkte wie Eier, Honig, Gelatine oder Milchprodukte enthalten.

Jede weitere Differenzierung mögen die jeweiligen Überzeugungstäter selbst vornehmen:

**vegan gleich** kein Fisch, kein Fleisch, keine tierischen Produkte

**bio vegan gleich** ausschließliche Verwendung von Bioprodukten

**pescetarisch** kein Fleisch, aber Fisch und tierische Produkte

**flexitarisch gleich** ab und an Fleisch oder Fisch, aber meist alles biologisch

**frutarisch gleich** vegan plus keine Pflanzen, die durch die Ernte sterben ggf. nur vom Baum gefallenes Obst

Bei der Verwendung unserer vegetarischen Rezepte kann jeder die entsprechenden Ersatzprodukte verwenden, damit das Gericht seiner Esseinstellung entspricht (z.B. Mandelmilch, Agar-Agar,...).

Viel Spaß beim Nachkochen!