

Medieninformation

Kontakt:

Elisabeth Lokai-Fels

Tel. 0911-3 23 12 58

Elisabeth.lokai-fels@electrolux.com

Veggie Love: Fünf Fakten über die vegetarische Küche

September 2017

Tofu statt Fleisch: Wer vegetarisch lebt, liegt voll im Trend. Zum Welt-Vegetarier-Tag am 1. Oktober verrät AEG fünf spannende Fakten über die fleischlose Küche – und gibt leckere Rezepttipps zum Nachkochen.

Veggie boomt

Laut Vegetarierbund (VEBU) haben sich rund acht Millionen Deutsche der fleischlosen Ernährung verschrieben¹. Und auch global setzt sich der Vegetarismus-Trend immer mehr durch: Weltweit leben heute bereits circa eine Milliarde Menschen vegan oder vegetarisch – der Großteil davon kommt aus Indien, wo es inzwischen sogar einige rein vegetarische Fast-Food-Ketten gibt. Wer selbst auch fleischlos genießen möchte, kann die Veggie-Burger aber auch ganz einfach in der eigenen Küche zubereiten. Hier geht es zum Rezept:

<http://geschmackssachen.aeg.de/autosense-rezept-faked-hamburger/>

Vegetarier ist nicht gleich Vegetarier

Menschen, die sich überwiegend vegetarisch ernähren, aber auf Fleisch und Fisch nicht komplett verzichten, nennt man Flexitarier. Laut einer im Auftrag des VEBU durchgeführten Forsa-Studie bezeichnen sich rund 42 Millionen Deutsche „Teilzeitvegetarier“. Darüber hinaus gibt es noch weitere Untergruppen: So verzehren zum Beispiel die Ovo-Lacto-Vegetarier auch Milchprodukte und Eier, während die Lacto-Vegetarier auf Eier verzichten und Veganer sich ausschließlich von Pflanzenkost ernähren.

Gemüse richtig zubereiten

Studien zeigen, dass Vegetarier im Schnitt schlanker sind als Fleischesser, einen niedrigeren Cholesterinspiegel haben und seltener an Herz-Kreislauf-Erkrankungen leiden. Wichtig ist allerdings, dass man als Vegetarier auf eine ausreichende Zufuhr an Eiweiß, Vitamin B12, Eisen, Vitamin D und Zink achtet. Neben Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten sollte deshalb natürlich auch viel frisches Gemüse auf dem Speiseplan stehen. Tipp: Karotten, Kohlrabi, Kürbis und Co. nicht im Kochtopf zubereiten, da bei dieser Garmethode ein großer Teil der Geschmacksstoffe und Vitamine im Kochwasser hängen bleibt. Die perfekte Alternative stellt hier das Sous Vide-Verfahren dar, denn durch die Garung in einem versiegelten Vakuumbbeutel bleiben Aromen und Nährstoffe besonders gut erhalten. Diese Funktion ist praktischerweise schon in den Multi-Dampfgarer SteamPro von AEG integriert, der dank schonendem Dampf und intelligenter Technik ein optimales Ergebnis garantiert.

Attraktive Promi-Vegetarier

Auch Hollywood hat Heißhunger auf Tofu und Sojabratlinge: Viele Stars und Sternchen sind bekennende Vegetarier oder leben gar strikt vegan. Und einigen von ihnen wird deswegen sogar ein ganz besonderer Preis verliehen: Die Tierschutzorganisation Peta USA kürt alljährlich den attraktivsten Promi-Vegetarier.

Electrolux Hausgeräte GmbH
Fürther Straße 246
DE-90429 Nürnberg

*49 911 323 0

www.electrolux.de

www.aeg.de

<http://newsroom.electrolux.com/de>

Sitz der Gesellschaft: Nürnberg |
Geschäftsführung: Brian Fogh
Registergericht: HRB 20603 |
USt-IdNr: DE 811117185

¹ <https://vebu.de/veggie-fakten/entwicklung-in-zahlen/anzahl-veganer-und-vegetarier-in-deutschland/>

2017 wurden Ruby Rose, Jenna Dewan Tatum und Maggie Q ausgezeichnet. Zu den Gewinnern der letzten Jahre gehörten unter andere Liam Hemsworth, Miley Cyrus, Jared Leto oder auch Kristen Bell.

Vegane Mensa und Veggie-Wiesn

Auch die Gastronomie hat sich auf die Nachfrage an vegetarischen Gerichten eingestellt: So gibt es beispielsweise an der FU Berlin seit 2010 eine Mensa, in der ausschließlich vegetarisch und vegan gekocht wird. Und sogar auf dem Oktoberfest können Veggie Lover nach Herzenslust schlemmen – zu den Spezialitäten gehörten in diesem Jahr unter anderem Ricotta-Spinat-Serviettenknödel, Sellerieschnitzel oder Bio-Mandel-Sesamtofu. Und auch AEG-Spitzenkoch Christian Mittermeier ist ein großer Fan der gesunden Veggie-Küche. Sein Lieblings-Gericht zum Nachkochen ist Kohlrabilasagne mit Mozzarella und Tomate. Hier geht's zum Rezept:

<http://geschmackssachen.aeg.de/vegetarische-lasagne-vom-sternekoch/>

Unsere Mission bei Electrolux ist es, Geschmacks-, Pflege- und Wohlfühl-Erlebnisse für ein angenehmeres und nachhaltiges Leben auf der ganzen Welt neu zu erfinden. Als ein führender, weltweiter Hersteller von Hausgeräten für den privaten und gewerblichen Einsatz, setzen wir unsere Kunden in den Fokus bei allem, was wir tun. Durch unsere Marken, zu denen unter anderem Electrolux, AEG, Anova, Frigidaire, Westinghouse und Zanussi gehören, verkaufen wir jährlich mehr als 60 Millionen Produkte an Kunden in über 150 Märkten. Im Jahr 2016 beschäftigte Electrolux 55.000 Mitarbeiter rund um den Globus und erzielte einen Umsatz von 12,8 Milliarden Euro. Weitere Informationen finden Sie unter www.electroluxgroup.com.