

KOSTENSTUDIE VEGAN

Vergleich der Lebensmittelkosten
ausgewählter omnivorer Gerichte
mit veganen Alternativen

**EINE UNTERSUCHUNG
IM AUFTRAG VON VEGANUARY**

AUTOR:INNEN:

Katrin Hammer, Dr. Stine Weder, Dr. Markus Keller

Forschungsinstitut für pflanzenbasierte Ernährung (IFPE)

HERAUSGEBER

Veganuary
PO Box 771
York
YO1 0LJ
Großbritannien

AUTOR:INNEN

Katrin Hammer, Dr. Stine Weder, Dr. Markus Keller
Forschungsinstitut für pflanzenbasierte Ernährung gGmbH
Am Lohacker 2
35444 Biebertal

GESTALTUNG

Rita Parente, Veganuary

VERÖFFENTLICHUNG

Dezember 2022

BITTE ZITIEREN ALS

Hammer K, Weder S, Keller M (2022): Kostenstudie vegan.
Vergleich der Lebensmittelkosten ausgewählter omnivorer Gerichte
mit veganen Alternativen. Biebertal.

Verfügbar unter

www.veganuary.com/de/kostenstudie-vegan

<https://ifpe-giessen.de/publikationen/#forschung>

VORWORT

Vegan ist voll im Trend. Weltweit probieren immer mehr Menschen eine rein pflanzliche Ernährung aus – auch in Deutschland. Denn was auf unsere Teller kommt, hat Auswirkungen auf uns und unsere Umwelt. Und die Vorteile von pflanzlichen Lebensmitteln und Alternativen gegenüber Tierprodukten sind nicht nur zahlreich, sondern spielen für Konsumentinnen und Konsumenten eine immer größere Rolle: Klima- und Umweltschutz, Tierwohl sowie auch gesundheitliche Aspekte sind Themen von höchster Aktualität und Relevanz.

Zu den bekannten Vorteilen einer pflanzlichen Ernährung kommt nun noch ein entscheidender hinzu: Man kann mit ihr sogar auch Geld sparen. Und das ist ein wesentlicher Faktor für die Konsumententscheidungen der Verbraucherinnen und Verbraucher.

Die vorliegende Studie zeigt, dass eine vegane Ernährung kostengünstiger sein kann, und zwar auch dann, wenn es um Alternativprodukte geht: Selbst typische fleischbasierte Klassiker wie Königsberger Klopse, Pizza Salami oder Rahmgeschnetzeltes, die in deutschen Haushalten sowie Kantinen häufig gegessen werden, sind in einer veganen Variante durchschnittlich kostengünstiger als mit tierischen Zutaten. Weitere Preisvorteile zeigen sich, wenn die Gerichte selbst zubereitet bzw. mehr frische als Fertigprodukte eingesetzt werden.

Diese Studienergebnisse kommen genau im richtigen Moment. Denn gerade in Zeiten von Krisen brauchen Menschen gangbare und leicht umsetzbare Lösungen, und in Zeiten finanzieller Unsicherheit zudem Optionen, die den Geldbeutel entlasten. Die pflanzenbasierte Ernährung stellt eine Lösung für all diese Herausforderungen dar und schmeckt obendrein auch noch gut!

Und das Beste: Wenn auch im nächsten Veganuary das Angebot pflanzlicher Produkte weiter wächst, steigt damit auch der Preisvorteil für alle weiter. Mitmachen lohnt sich also für uns alle – wie auch für unser Klima, unsere Umwelt und unseren Geldbeutel. Seien Sie dabei – wir freuen uns auf Sie!

**DR. KATHARINA WEISS-TUIDER
UND CHRISTOPHER HOLLMANN**

LEITUNG VEGANUARY DEUTSCHLAND

INHALTSVERZEICHNIS

1. HINTERGRUND UND FRAGESTELLUNG.....	5
2. METHODISCHE VORGEHENSWEISE.....	8
3. ERGEBNISSE.....	12
3.1 Gerichte mit Schweine- und/oder Rindfleisch	13
3.2 Gerichte mit Hühnerfleisch	24
3.3 Fischgerichte	26
3.4 Süße Speisen	27
4. DISKUSSION.....	28
5. FAZIT UND AUSBLICK.....	33
6. LITERATURVERZEICHNIS.....	35
ANHANG 1.....	37
ANHANG 2.....	44



1.

HINTERGRUND UND FRAGE- STELLUNG

1. HINTERGRUND UND FRAGESTELLUNG

Bereits seit den 1950er Jahren existieren in Deutschland allgemeine Ernährungsempfehlungen, die regelmäßig von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) erarbeitet, aktualisiert und publiziert werden.¹ Diese sollen der Bevölkerung helfen, eine gesundheitsfördernde sowie bedarfsgerechte Ernährung im Alltag umzusetzen. Dabei steht eine vollwertige Mischkost bislang im Fokus dieser Empfehlungen. Sie ist geprägt durch eine möglichst abwechslungsreiche Lebensmittelauswahl, wobei pflanzliche Lebensmittel die Basis bilden und durch tierische Lebensmittel ergänzt werden. Auf diese Weise sollen eine ausreichende Energie- und Nährstoffzufuhr sichergestellt sowie Wachstum, Entwicklung, Leistungsfähigkeit und Gesundheit des Menschen lebenslang gefördert bzw. erhalten werden.^{2,3} Parallel zu diesen allgemeinen Ernährungsempfehlungen zeigen aktuelle Entwicklungen, dass bezüglich der Lebensmittelauswahl ein Umdenken in der Bevölkerung stattfindet. Neben den Kriterien Geschmack und Gesundheit gewinnen Tierwohl sowie Aspekte der Nachhaltigkeit zunehmend an Bedeutung. Hier sind insbesondere die Auswirkungen unserer Ernährung auf Klima und Umwelt zu nennen. Auch die Wertschätzung für Lebensmittel und damit einhergehend das Interesse für Regionalität, Saisonalität und weitere Qualitätsmerkmale unserer Lebensmittel steigt.⁴

Die wissenschaftliche Beweislage für die Notwendigkeit einer umweltverträglichen und nachhaltigen Ernährung wächst stetig an.⁵ Untersuchungen zur Klimabilanz verschiedener Lebensmittel zeigen, dass tierische Produkte wie Fleisch und Milchprodukte im Vergleich zu pflanzlichen Lebensmitteln mehrheitlich einen größeren CO₂-Fußabdruck aufweisen.⁶ Ein Umstieg auf eine pflanzenbasierte Ernährung, bei der der Konsum tierischer Produkte deutlich eingeschränkt ist, sowie die Bevorzugung von regionalen und saisonalen Lebensmitteln kann einen wesentlichen Beitrag zur notwendigen Ernährungswende leisten.⁷ Die 2019 von der EAT-Lancet Kommission publizierte „Planetary Health Diet“ greift diese Thematik auf und gibt wissenschaftlich basierte Empfehlungen für eine global verträgliche Ernährungsweise, die sowohl die Gesundheit des Menschen als auch die des Planeten gleichermaßen berücksichtigt.⁸ Auch die DGE hat inzwischen Nachhaltigkeitsaspekte in ihre Empfehlungen, etwa den 10 Regeln für eine vollwertige Ernährung, integriert.⁹

In Deutschland ist der Anteil vegetarisch lebender Menschen laut Ernährungsreport 2021 des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft in einem Jahr von 5 % (2020) auf 10 % (2021) angestiegen. Der Anteil an Veganer:innen hat sich im Vergleich zum Vorjahr von 1 % auf 2 % erhöht. Diese Entwicklung greift auch die Lebensmittelindustrie auf. So wird das Angebot vegetarischer oder veganer Alternativen zu tierischen Produkten in deutschen Supermärkten immer breiter und vielfältiger. Diese Produkte werden insbesondere in jüngeren Bevölkerungsgruppen zunehmend nachgefragt.¹⁰ Insbesondere der Absatz von Fleischalternativen steigt kontinuierlich an.¹¹

¹ Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2021)b

² Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2021)c

³ Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2021)a

⁴ Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (2021a)

⁵ Bundeszentrum für Ernährung und Landwirtschaft (2019)

⁶ Reinhardt et al. (2020)

⁷ Institut für Energie- und Umweltforschung Heidelberg (2021)

⁸ Willett et al. (2019)

⁹ Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2021)a

Dennoch herrscht in vielen Teilen der Bevölkerung aus verschiedensten Gründen eine Skepsis gegenüber einer veganen Ernährung.¹² Hierzu zählen beispielweise Bedenken bezüglich der Nährstoffversorgung und die Angst vor möglichen Mangelerscheinungen, wenn Fleischersatzprodukte konsumiert werden.¹³ Unter anderem zeigen Studien, dass ein veganer Lebensstil häufig als teuer wahrgenommen wird.¹⁴ Eine Umfrage aus dem Jahr 2020 in Deutschland bestätigt dies. Befragt wurden Verbraucherinnen und Verbraucher zu ihren Beweggründen, eine vegane oder vegetarische Ernährung abzulehnen. Mit rund 25 % wurde die Antwort Alternativprodukte seien zu teuer am dritthäufigsten genannt. An erster Stelle stand „der gute Geschmack tierischer Produkte“, gefolgt von der fehlenden Bereitschaft, auf etwas zu verzichten.¹⁵ Auch wenn die Anteile in der Bevölkerung sinken, konsumiert die Mehrheit in Deutschland regelmäßig Fleisch.¹⁶

Vor diesem Hintergrund sollen im Rahmen eines stichprobenartigen Kostenvergleiches folgende Forschungsfragen beantwortet werden:

- Sind vegane Gerichte teurer als vergleichbare fleischhaltige Gerichte?
- Welche Kosten pro Portion entstehen jeweils in der omnivoren und veganen Variante?
- Welche Kosten entstehen bei konventioneller oder biologischer Zutatenauswahl?

¹⁰ Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (2021a), S. 12

¹¹ Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (2020)

¹² Bundesinstitut für Risikobewertung (2017), S.63

¹³ Weinrich (2018), S. 1819

¹⁴ Möstl et al. (2019), S. 132

¹⁵ POSPulse (2021)

¹⁶ YouGov (2019)



2.

METHODISCHE VORGEHENS- WEISE

2. METHODISCHE VORGEHENSWEISE

Um die Forschungsfragen zu überprüfen, wurden 20 in Deutschland beliebte omnivore Gerichte ausgewählt, denen jeweils mindestens ein veganes Äquivalent gegenübergestellt wurde. Betrachtet wurde bei jedem Gericht die Portionsmenge für eine Person. Diese ergibt sich aus den jeweils ausgewählten Rezepten. Zwischen den unterschiedlichen Gerichten kann es zu unterschiedlichen Portionsgrößen kommen, da diese rezeptabhängig sind. Innerhalb der zu vergleichenden Gerichtvarianten wurde jedoch stets auf eine identische Gesamtmenge geachtet. Bei manchen Gerichten wurden sowohl vollständig selbst zubereitete Varianten als auch teilweise oder komplett aus Fertigprodukten bestehende Varianten einbezogen. Ein Fertigprodukt ist in diesem Zusammenhang ein Produkt, für dessen Zubereitung üblicherweise keine weiteren Zutaten erforderlich sind.

Bei der Auswahl der Gerichte wurde darauf geachtet, typische fleischbasierte Gerichte zu wählen oder solche, die andere tierische Produkte beinhalten (**Tab. 1**). Außerdem wurden solche nicht-vegane Gerichte ausgewählt, die durch auf dem Markt vorhandene vegane Alternativen ersetzt werden können. Zudem wurde darauf geachtet, dass unterschiedliche Austauschprodukte für die tierischen Komponenten in den Vergleich integriert wurden.

Tabelle 1: Übersicht der 20 omnivoren Gerichte und der veganen Äquivalente (inklusive Zubereitungsart und gewählttem Fleischersatz)

Nr.	Gericht (omnivor)	Fleisch- oder Fischersatz (vegan)	Zubereitungsart
1	Spaghetti Bolognese (Hackfleisch)	Spaghetti Bolognese (Variante 1: feuchter Hackfleischersatz/Variante 2: Sojagranulat)	selbst gekocht
2	Lasagne Bolognese (Hackfleisch)	Lasagne Bolognese (Variante 1: Tofu/Variante 2: Sojagranulat)	selbst gekocht
3	Chili con carne (Hackfleisch)	Chili con carne (Sojagranulat)	selbst gekocht
4	Gulasch (Rindergulasch)	Gulasch (Jackfrucht)	selbst gekocht
5	Frikadellen mit Bratkartoffeln und Rotkohl (Hackfleisch)	Frikadellen mit Bratkartoffeln und Rotkohl (Sojagranulat)	selbst gekocht
5a	Frikadellen (Fertigprodukt) mit Bratkartoffeln und Rotkohl	vegane Frikadellen (Weizenbasis) mit Bratkartoffeln und Rotkohl	teilweise selbst gekocht
6	Kohlrouladen (Hackfleisch)	Kohlrouladen (Variante 1: feuchter Hackfleischersatz/Variante 2: Sojagranulat)	selbst gekocht
7	Königsberger Klopse (Hackfleisch)	Königsberger Klopse (Tofu)	selbst gekocht
8	Elsässer Flammkuchen (Speck)	Elsässer Flammkuchen (Tofu)	selbst gemacht
9	Maultaschen (Hackfleisch, Bratwurstbrät)	Maultaschen (Seitan)	selbst gemacht
9a	Maultaschen	vegane Maultaschen (Weizeneiweiß, Gemüsefüllung)	Fertigprodukt
10	Salami-Pizza	vegane Salami-Pizza	Fertigprodukt
10a	Salami-Pizza	vegane Salami-Pizza	selbst gemacht
11	Schnitzel mit Pommes	veganes Schnitzel (Sojabasis)	Fertigprodukte
11a	Schnitzel mit Pommes (Schweineschnitzel)	Schnitzel mit Pommes (Seitan)	selbst gemacht
12	Wiener Würstchen (Fertigprodukt) mit Kartoffelsalat	vegane Wiener Würstchen (Tofu und Weizeneiweiß; Fertigprodukt) mit Kartoffelsalat	teilweise selbst gekocht
13	Schweinegeschnetzeltes in Champignon-Rahmsoße mit Spätzlen (Fertigprodukt)	Sojaschnetzel in Champignon-Rahmsoße mit Spätzlen (Fertigprodukt)	teilweise selbst gekocht
14	Hühnerfrikassee (Hähnchen)	Hühnerfrikassee (Variante 1: feuchter Hähnchenersatz/Variante 2: Sojaschnetzel)	selbst gekocht
15	Paprika-Rahmgeschnetzeltes (Hähnchen)	Paprika-Rahmgeschnetzeltes (Variante 1: feuchter Hähnchenersatz/Variante 2: Sojaschnetzel)	selbst gekocht
16	Tortellini (Fertigprodukt mit Rindfleisch) mit Sahnesoße	vegane Tortellini (Gemüsefüllung/mit Kichererbsen/Füllung mit Käsealternative)	teilweise selbst gekocht
17	Kartoffelpuffer mit Apfelmus	-	Fertigprodukte
18	Thunfisch-Sandwich (Thunfisch)	Thunfisch-Sandwich mit veganem Thunfisch	selbst gemacht
19	Fischstäbchen (Fertigprodukt) mit Spinat und Kartoffeln	vegane Fischstäbchen mit Spinat und Kartoffeln	teilweise selbst gekocht
20	Kaiserschmarrn	-	selbst gemacht

Die verwendeten Rezepte können dem **Anhang 1** entnommen werden.

Alle Varianten der ausgewählten Gerichte wurden hinsichtlich ihres Preises und auch ausgewählter Nährwerte miteinander verglichen. Um die Kosten für jedes Gericht zu berechnen, wurden zunächst die Lebensmittelpreise der einzelnen Zutaten erhoben. Die Erhebung erstreckte sich von September bis November 2021 und erfolgte vor Ort in deutschen Supermärkten der Region Bayreuth sowie online. Diese Kombination wurde gewählt, da nicht jeder Lebensmitteleinzelhändler die Gesamtheit seiner Produkte inklusive zugehöriger Preise auf der entsprechenden Unternehmenswebseite zur Verfügung stellt. Online wurden primär die Preise von Produkten erhoben, die zwar im Sortiment des Marktes vorkommen, jedoch nicht in der Untersuchungsregion vor Ort erhältlich waren. Dabei wurde sichergestellt, dass die so ermittelten Preise keinen Aufschlag für eine Lieferung enthielten.

Eine Verbraucher:innenbefragung aus dem Jahr 2020 ergab, dass Aldi, Lidl, Rewe und Edeka in absteigender Reihenfolge die beliebtesten Supermärkte beziehungsweise Discounter in Deutschland sind.¹⁷ Da in dieser Untersuchung Supermärkte aufgrund ihres breiteren Sortiments im Fokus standen, erfolgte die Preiserhebung primär in einem Rewe-Markt in Bayreuth. Wenn Preise für bestimmte Produkte dort nicht zu ermitteln waren, wurde die Preiserhebung zunächst auf den lokalen Edeka-Markt (inklusive Edeka-Center) und dann lokal auf Kaufland bzw. online ausgeweitet.

Für alle Lebensmittel wurden Preise der verfügbaren konventionellen sowie der biologisch erzeugten Produkte erfasst. Waren einzelne Preise für Bio-Lebensmittel im Supermarkt nicht ermittelbar, wurde auf ausgewählte Bio-Supermärkte ausgewichen. Betrachtet man reine Bio-Supermärkte, so erzielte Denn's Biomarkt im Jahr 2020 den höchsten Nettoumsatz, gefolgt von Alnatura.¹⁸ Daher fiel die Wahl zunächst auf einen lokalen Denn's Biomarkt in Bayreuth. Fehlende Preise wurden in Alnatura-Märkten in Frankfurt und Gießen erhoben. **Tab. 2** zeigt die beschriebene Rangfolge.

Tabelle 2: Vorgehen bei der Auswahl der Lebensmitteleinzelhändler zur Preiserhebung

Betriebsform	1. Wahl	2. Wahl	3. Wahl
Supermarkt	Rewe	Edeka	Kaufland
Bio-Supermarkt	Denn's Biomarkt	Alnatura	nicht erforderlich

Pro Lebensmittel wurde schließlich, vorausgesetzt es gab mehrere äquivalente Produkte im Sortiment, der jeweils niedrigste und höchste Preis (pro kg) ermittelt. Insgesamt wurden demnach pro Lebensmittel vier Preise erhoben: der jeweils höchste und niedrigste kg-Preis der konventionell erzeugten Produkte sowie der jeweils höchste und niedrigste kg-Preis der biologisch erzeugten Variante (**Abb. 1**).

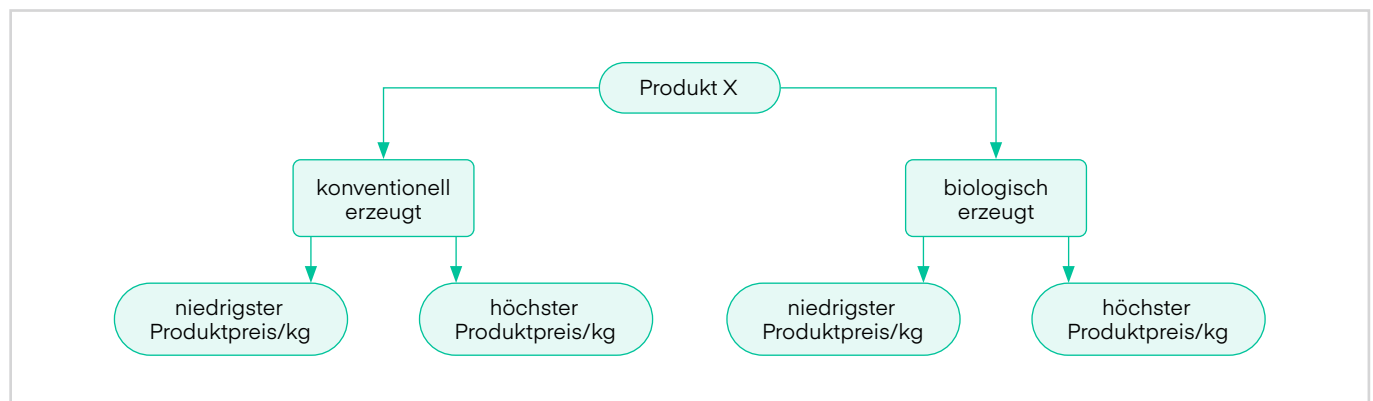


Abbildung 1: Schematische Darstellung des Vorgehens bei der Preiserhebung in den (Bio-)Supermärkten

¹⁷ Statista (2021)

¹⁸ Lebensmittelzeitung (2021)

Trotz dieses Vorgehens gab es Produkte, deren Preise dennoch nicht zu ermitteln waren. Deshalb wurde eine weitere Rangfolge definiert, um den Umgang mit diesen Produktpreisen festzulegen. Nach dieser Rangfolge wurden fehlende Preise konventionell erzeugter Produkte durch die vorhandene Bio-Preisspanne des betroffenen Produktes ersetzt und umgekehrt.

Damit die erhobenen Preise für anschließende Berechnungen verwendet werden können, müssen sie miteinander vergleichbar sein. Aus diesem Grund wurden einheitlich die kg-Preise pro Produkt erhoben. Da jedoch nicht alle Produkte im Handel mit kg-Preisen ausgezeichnet werden, waren vereinzelt Umrechnungen erforderlich. Dies galt für Produkte, die üblicherweise in Form von Stück-, Liter- oder Bundpreisen verkauft werden (detaillierte Übersicht siehe **Anhang 2**). Außerdem wurden im Rahmen der Preiserhebung saisonale Produktpreise berücksichtigt, um Verzerrungen der Ergebnisse zu vermeiden. Da die Preiserhebung maßgeblich in den Monaten September und Oktober stattfand, wurden die Preise von saisonalem Obst und Gemüse des Frühjahrs beziehungsweise Sommers nachträglich recherchiert. Bei konventionell erzeugter Ware konnten Preise über die wöchentlichen Markt- und Preisberichte der Bundesanstalt für Ernährung und Landwirtschaft recherchiert werden.¹⁹ Der Saisonkalender des Bundeszentrums für Ernährung bot Orientierung, welche Wochen hinsichtlich der gesuchten Produktpreise ausgewertet werden sollten.²⁰ Hier wurde jeweils der Monat gewählt, der für ein Produkt das größte Angebot aus heimischem Anbau mit gleichzeitig geringen Importen bietet. Mit Hilfe dieser Information wurden schließlich alle gelisteten Preise der jeweiligen Zeitspanne eines Produktes gemittelt und auf den kg-Preis umgerechnet. Um auch saisonale Obst- und Gemüsepreise von Bio-Anbietern zu erhalten, wurden insgesamt zwölf Anbieter kontaktiert. Primär wurden dabei vor allem Bio-Anbieter ausgewählt, die einen Lieferdienst betreiben und regelmäßig aktuelle Preislisten online veröffentlichen. Vier der kontaktierten Bio-Anbieter stellten daraufhin die benötigten Preise zur Verfügung, die ebenfalls gemittelt wurden.

Nachdem alle kg-Preise vollständig erhoben beziehungsweise berechnet waren, folgte die interne Qualitäts- und Fehlerkontrolle. Um die Kosten der veganen und omnivoren Varianten eines Gerichtes miteinander vergleichen zu können, wurden die kg-Preise der einzelnen Lebensmittel anschließend auf deren tatsächliche Verzehrsmenge (laut Rezept) umgerechnet. Da bereits bei der Auswahl der Gerichte darauf geachtet wurde, dass beide Varianten eines Gerichtes in etwa dieselben Gesamt-Lebensmittelmengen beinhalten, konnte so eine vergleichbare Basis geschaffen werden.

In einem nächsten Schritt folgte der Vergleich der Nährwertgehalte der Gerichte. Dabei stand die Gegenüberstellung der omnivoren Gerichte mit deren veganem Äquivalent im Fokus. Doch auch Unterschiede zwischen Fertigprodukten und selbst zubereiteten Gerichten konnten so dokumentiert werden. Der Vergleich umfasst in diesem Kontext die deklarierungspflichtigen Nährwertangaben, die sogenannten „Big 7“. Dazu zählen der Energie-, Protein-, Kohlenhydrat- und Fettgehalt, der Anteil gesättigter Fettsäuren, der Anteil an Zucker sowie der Salzgehalt.²¹ Um diese Nährstoffdaten zu generieren, wurden die Zutaten der einzelnen Gerichte in das Nährwertberechnungsprogramm Optidiet (GOE mbH, Linden) eingegeben. Die daraus berechneten Daten basieren demnach auf dem derzeit gültigen Bundeslebensmittelschlüssel (BLS 3.02). Im Falle fehlender Produkte in der Datenbank wurden die Nährstoffangaben des Herstellers herausgesucht und in der Programmdatenbank ergänzt. Dies war vor allem bei Ersatzprodukten für tierische Lebensmittel der Fall.

¹⁹ Bundesanstalt für Ernährung und Landwirtschaft (2021)

²⁰ Bundeszentrum für Ernährung (2020)

²¹ Bundesregierung (2016)

A close-up photograph of a plate of spaghetti topped with meatballs and fresh basil leaves. The plate is set on a rustic wooden table. In the background, there are more tomatoes and basil leaves. A large white number '3' is overlaid on the left side of the image.

3.

ERGEBNISSE

3. ERGEBNISSE

Nachfolgend werden die Ergebnisse der Untersuchung dargestellt. Dabei werden für jedes Gericht die berechneten Kosten omnivor vs. vegan sowie konventionell vs. Bio aufgezeigt. Die Übersicht beginnt mit Gerichten, die Schweine- und/oder Rindfleisch enthalten. Anschließend werden Gerichte mit Hühnerfleisch dargestellt, gefolgt von Fischgerichten und Süßspeisen.

3.1 GERICHTE MIT SCHWEINE- UND/ODER RINDFLEISCH

Abb. 2 zeigt die Ergebnisse des ersten Gerichts „Spaghetti Bolognese“. Dem traditionellen fleischhaltigen Gericht stehen hier zwei vegane Alternativen gegenüber. Beide basieren auf demselben Rezept, unterscheiden sich jedoch in der Wahl des Fleischersatzes. Die erste Alternative beinhaltet einen feuchten Hackfleischersatz, der nur angebraten werden muss, während die zweite Alternative Sojagranulat verwendet, das vor der Verarbeitung in Gemüsebrühe eingeweicht wird.

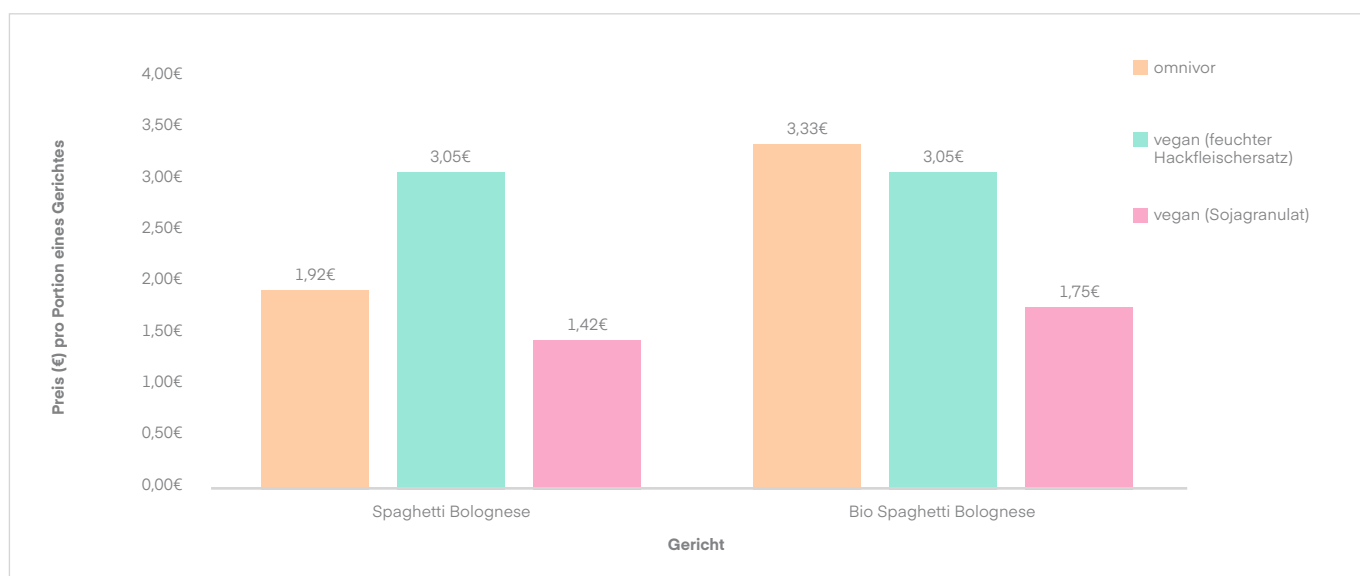


Abbildung 2: Lebensmittelkosten für eine Portion „Spaghetti Bolognese“ (~ 500 g) konventionell (links) und Bio (rechts) mit einer omnivoren und zwei veganen Gerichtvarianten

Die Gegenüberstellung zeigt, dass die Kosten für eine Portion der fleischhaltigen „Spaghetti Bolognese“ in Bio-Qualität insgesamt am höchsten sind. Bei den konventionell erzeugten Produkten ist die erste vegane Variante am kostenintensivsten. Ersetzt man jedoch das feuchte vegane Hackfleisch durch Sojagranulat, so sinkt der Preis pro Portion. In der Summe ist diese vegane Variante unabhängig von der Erzeugungsart am kostengünstigsten. **Tab. 3** zeigt jeweils die Einzelzutat, die den Preis dieser Gerichte prozentual am stärksten beeinflusst.

Tabelle 3: Darstellung der jeweils kostenintensivsten Zutat der einzelnen „Spaghetti Bolognese“-Varianten (in % der Gesamtkosten pro Portion)

Gericht/Erzeugungsart	konventionell	biologisch
Spaghetti Bolognese	Hackfleisch (44%)	Hackfleisch (61%)
vegane Spaghetti Bolognese (feuchte Hackfleischalternative)	veganes Hackfleisch, feucht (65%)	veganes Hackfleisch, feucht (61%)
vegane Spaghetti Bolognese (Sojagranulat)	passierte Tomaten (36%)	passierte Tomaten (38%)

Ein Vergleich der Nährwerte der jeweiligen Varianten ist **Tab. 4** zu entnehmen. Die beiden veganen Varianten haben dabei einen etwa 25 % geringeren Energiegehalt als das fleischhaltige Gericht.

Tabelle 4: Übersicht über die Nährwerte („Big 7“) der „Spaghetti Bolognese“-Varianten bezogen auf die Portionsgröße (~ 500 g)

Gericht/Nährwerte	Energie (kcal)	Protein (g)	KH (g)	davon Zucker (g)	Fett (g)	gesättigte Fettsäuren (g)	Salz (g)
Spaghetti Bolognese	863	48,7	65,5	8,2	43,4	14,5	0,4
vegane Spaghetti Bolognese (feuchte Hackfleischalternative)	651	38,7	69,0	10,6	20,8	2,3	2,2
vegane Spaghetti Bolognese (Sojagranulat)	635	34,8	78,1	13,2	17,6	2,2	0,3

Eine ähnliche Kostenverteilung pro Portion zeigt sich bei der Betrachtung der omnivoren und veganen Variante der „Lasagne Bolognese“ (Abb. 3). Ein Unterschied besteht im Fleischersatz der ersten veganen Variante der Lasagne. Statt feuchtem Hackfleischerersatz wurde hier zunächst Naturtofu verwendet, welcher in der zweiten Variante ebenfalls durch Sojagranulat ausgetauscht wurde.

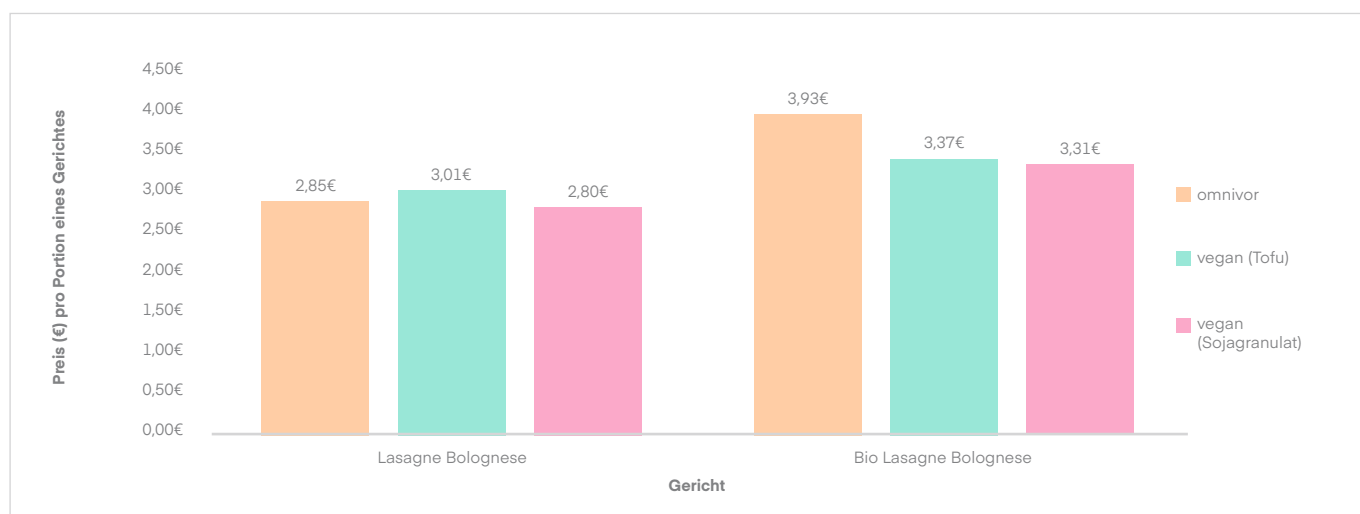


Abbildung 3: Lebensmittelkosten für eine Portion „Lasagne Bolognese“ (~ 700 g) konventionell (links) und Bio (rechts) mit einer omnivoren und zwei veganen Gerichtvarianten

Tab. 5 können die auf die Portionsgröße bezogenen kostenintensivsten Zutaten der einzelnen Gerichte entnommen werden.

Tabelle 5: Darstellung der jeweils kostenintensivsten Zutat der einzelnen „Lasagne Bolognese“-Varianten (in % der Gesamtkosten pro Portion)

Gericht/Erzeugungsart	konventionell	biologisch
Lasagne Bolognese	Hackfleisch (24%)	Hackfleisch (41%)
vegane Lasagne Bolognese (Naturtofu)	veganer Mozzarella (25%)	veganer Mozzarella (28%)
vegane Lasagne Bolognese (Sojagranulat)	veganer Mozzarella (27%)	veganer Mozzarella (28%)

Im Hinblick auf die Nährwerte der einzelnen Gerichtvarianten zeigte sich bei den veganen Varianten ein rund 20 % niedrigerer Energiegehalt (**Tab. 6**).

Tabelle 6: Übersicht über die Nährwerte („Big 7“) der „Lasagne Bolognese“-Varianten bezogen auf die Portionsgröße (~ 700 g)

Gericht/Nährwerte	Energie (kcal)	Protein (g)	KH (g)	davon Zucker (g)	Fett (g)	gesättigte Fettsäuren (g)	Salz (g)
Lasagne Bolognese	982	50,1	53,3	17,6	53,3	29,4	1,7
vegane Lasagne (Tofu)	816	25,6	79,7	8,0	37,6	21,0	2,2
vegane Lasagne (Sojagranulat)	789	25,1	85,3	8,0	32,4	20,0	3,0

Die Gerichte „Chili con Carne“ sowie „Gulasch“ enthalten wie die vorherigen Gerichte Rindfleisch. **Abb. 4** zeigt die jeweiligen Lebensmittelkosten pro Portion.

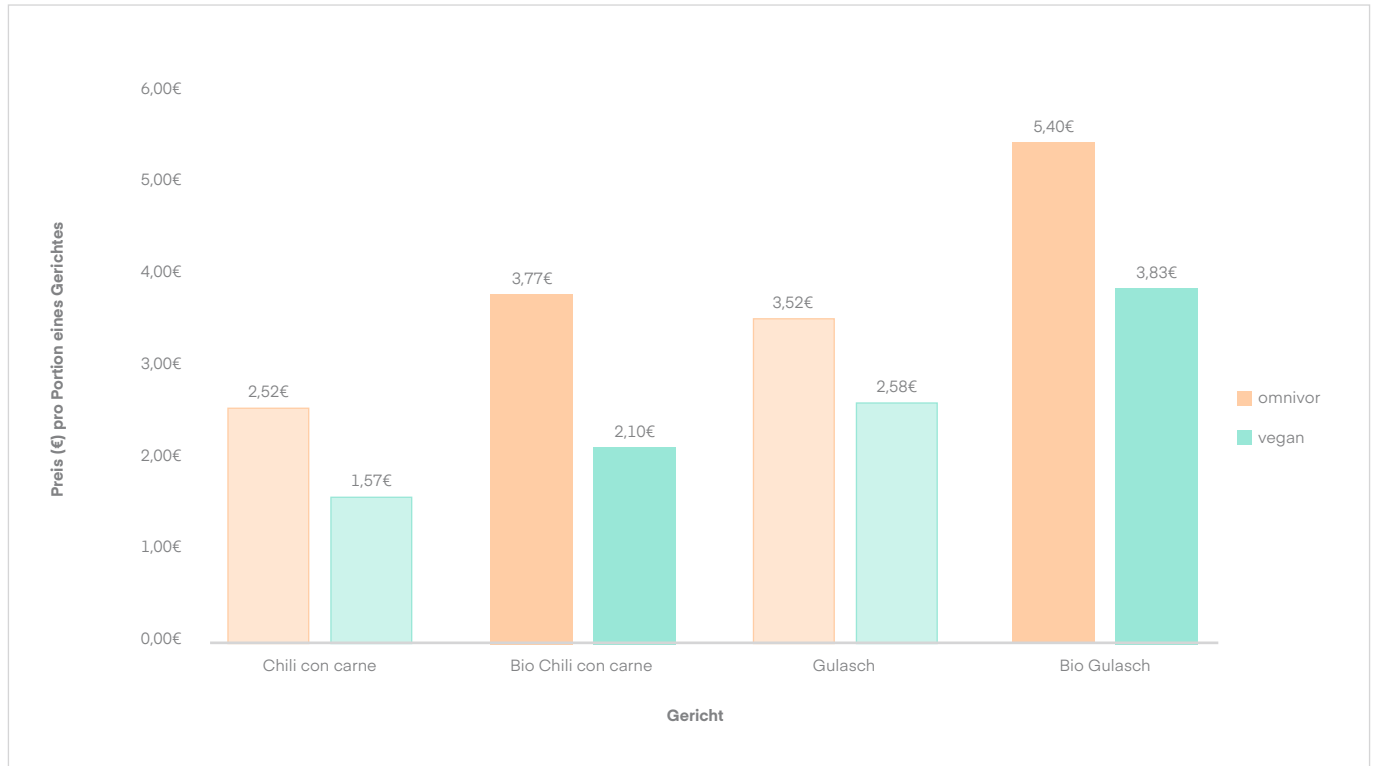


Abbildung 4: Lebensmittelkosten für eine Portion „Chili con carne“ (~ 500 g) und „Gulasch“ (~ 450 g) konventionell (links) und Bio (rechts) mit je einer omnivoren und veganen Gerichtvariante

Bei beiden Gerichten und unabhängig von der Erzeugungsart sind die fleischhaltigen Varianten kostenintensiver als die veganen Alternativen. Dabei sind die Varianten in Bio-Qualität tendenziell teurer als die, bei denen konventionelle Zutaten verwendet werden. **Tab. 7** zeigt, welche Einzelzutaten die jeweiligen Preise pro Portion am stärksten beeinflussen.

Tabelle 7: Darstellung der jeweils kostenintensivsten Zutat der Gerichte „Chili con carne“ und „Gulasch“ (in % der Gesamtkosten pro Portion)

Gericht/Erzeugungsart	konventionell	biologisch
Chili con carne	Hackfleisch, Rind (57%)	Hackfleisch, Rind (64%)
Chili con carne (vegan)	Sojagranulat (30%)	Sojagranulat (34%)
Gulasch	Rindergulasch (49%)	Rindergulasch (64%)
Gulasch (vegan)	Jackfrucht (53%)	Jackfrucht (59%)

Die zugehörigen Nährwerte der Gerichte veranschaulicht **Tab. 8**. Es ergibt sich für das „Gulasch“ vegan vs. omnivor ein vergleichbarer Energiegehalt, während das vegane „Chili con carne“ einen um etwa 40 % niedrigeren Energiegehalt aufweist als die fleischhaltige Variante.

Tabelle 8: Übersicht über die Nährwerte („Big 7“) der Gerichtvarianten des „Chili con carne“ und „Gulasch“ bezogen auf die Portionsgröße (~ 500 g Chili con carne/~ 450 g Gulasch)

Gericht/Nährwerte	Energie (kcal)	Protein (g)	KH (g)	davon Zucker (g)	Fett (g)	gesättigte Fettsäuren (g)	Salz (g)
Chili con carne	641	49,0	16,8	10,1	40,9	13,7	1,4
veganes Chili con carne	379	29,0	29,9	14,1	13,7	1,4	2,1
Gulasch	547	42,1	61,1	4,1	9,2	3,6	1,4
Gulasch mit Jackfrucht	528	14,7	73,1	4,1	13,6	1,9	1,9

In **Abb. 5** werden die Ergebnisse des Gerichts „Frikadellen mit Bratkartoffeln und Rotkohl“ dargestellt. Gezeigt werden die Kosten für die vollständig selbstgekochte Variante sowie eine teilweise selbstgekochte Variante, die anstelle selbst zubereiteter Frikadellen fertig gekaufte beinhaltet.

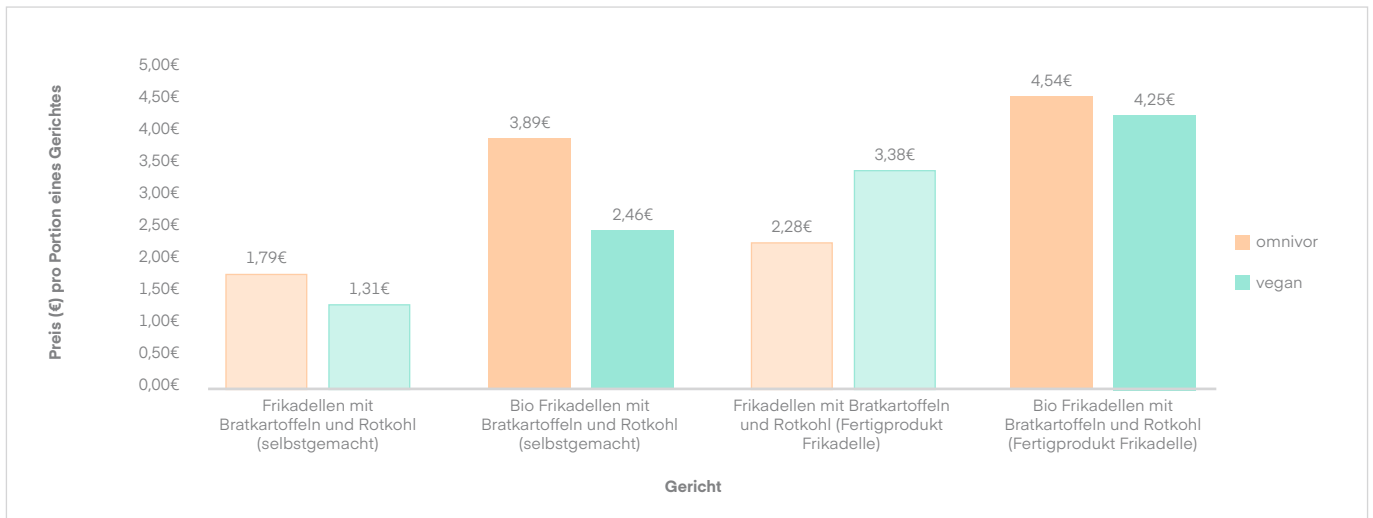


Abbildung 5: Lebensmittelkosten für eine Portion selbstgemachter sowie teilweise selbstgemachter „Frikadellen mit Bratkartoffeln und Rotkohl“ (~ 600 g) konventionell (links) und Bio (rechts) mit je einer omnivoren und veganen Gerichtvariante

Demnach sind die omnivoren Gerichtvarianten tendenziell kostenintensiver als die veganen Alternativen. Lediglich die Gerichtvariante mit veganen Frikadellen in Form eines Fertigproduktes und aus konventioneller Erzeugung hat einen höheren Preis als das omnivore Äquivalent. **Tab. 9** zeigt die für die Kostenunterschiede relevanten Einzelzutaten bzw. Bestandteile der Gerichte.

Tabelle 9: Darstellung der jeweils kostenintensivsten Zutat der Gerichtvarianten der „Frikadellen mit Bratkartoffeln und Rotkohl“ (in % der Gesamtkosten pro Portion)

Gericht/Erzeugungsart	konventionell	biologisch
Frikadellen mit Bratkartoffeln und Rotkohl (selbstgemacht)	Hackfleisch (47%)	Hackfleisch (52%)
Frikadellen mit Bratkartoffeln und Rotkohl (vegan, selbstgemacht)	Sojagranulat (28%)	Rotkohl (35%)
Frikadellen (Fertigprodukt) mit Bratkartoffeln und Rotkohl	Frikadellen (67%)	Frikadellen (66%)
Frikadellen (Fertigprodukt) mit Bratkartoffeln und Rotkohl (vegan)	vegane Frikadellen (78%)	vegane Frikadellen (62%)

Die Nährwerte der Gerichtvarianten können der **Tab. 10** entnommen werden. Der Energiegehalt des selbstgemachten veganen Frikadellengerichts ist etwa 25 % niedriger als bei der fleischhaltigen Variante. Bei den Fertigprodukten sind die Energiegehalte omnivor vs. vegan nahezu gleich.

Tabelle 10: Übersicht über die Nährwerte („Big 7“) der Gerichtvarianten der „Frikadellen mit Bratkartoffeln und Rotkohl“ bezogen auf die Portionsgröße (~ 600 g)

Gericht/Nährwerte	Energie (kcal)	Protein (g)	KH (g)	davon Zucker (g)	Fett (g)	gesättigte Fettsäuren (g)	Salz (g)
Frikadellen mit Bratkartoffeln und Rotkohl (selbstgemacht)	990	41,4	45,2	17,0	68,5	20,1	0,5
vegane Frikadellen mit Bratkartoffeln und Rotkohl (selbstgemacht)	754	29,6	55,5	20,1	41,7	15,7	1,5
Frikadellen mit Bratkartoffeln und Rotkohl (Fertigprodukt: Frikadelle vegan)	810	30,9	60,5	18,1	44,6	15,6	3,2
Frikadellen mit Bratkartoffeln und Rotkohl (Fertigprodukt: Frikadelle)	838	31,4	48,1	17,7	54,5	17,4	1,7

In **Abb. 6** werden „Kohlrouladen“ miteinander verglichen. Analog zu dem Vorgehen bei der „Spaghetti Bolognese“ wurden bei den veganen Kohlrouladen eine Variante mit feuchter Hackfleischalternative und eine mit Sojagranulat betrachtet.

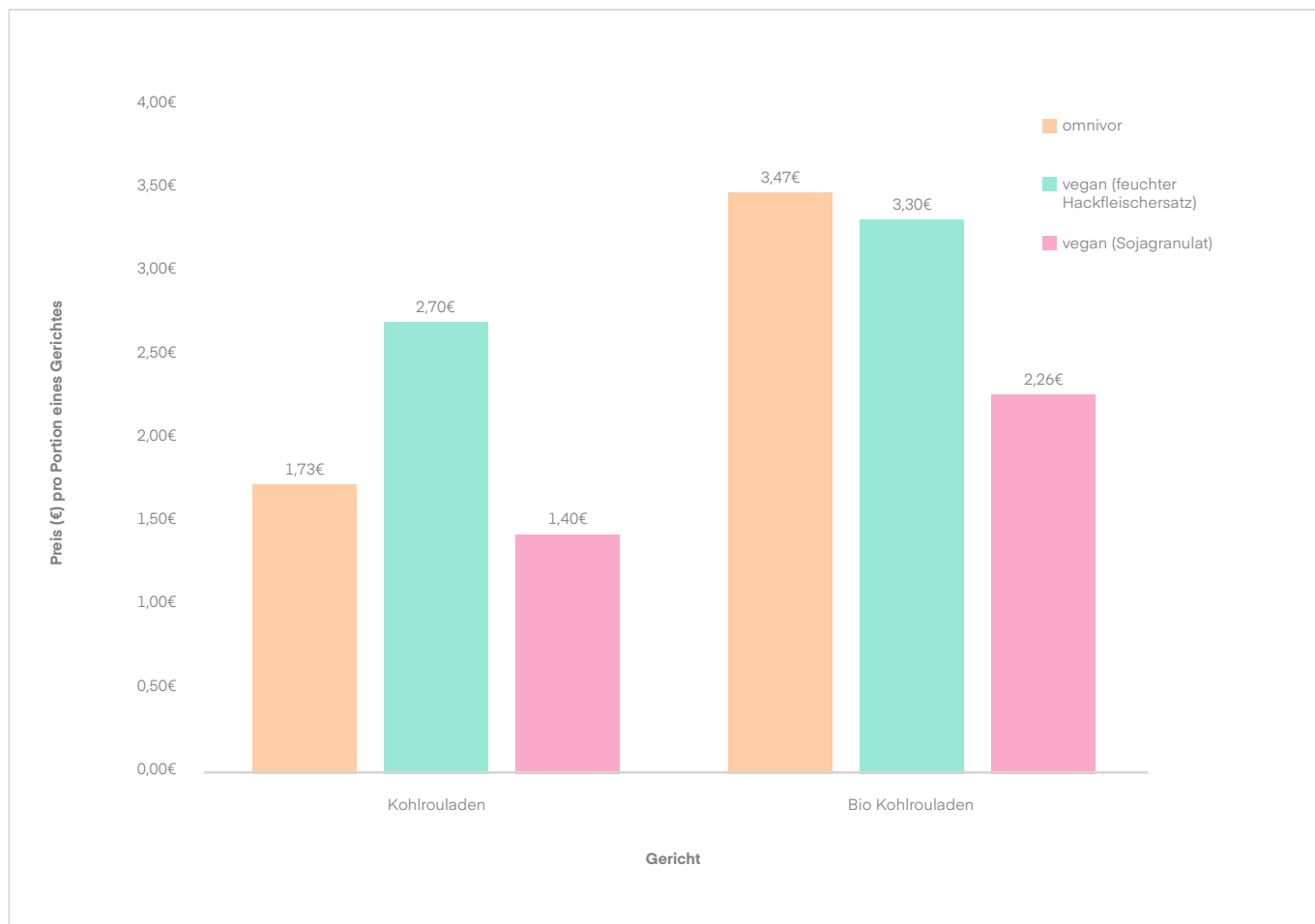


Abbildung 6: Lebensmittelkosten für eine Portion „Kohlrouladen“ (~ 700 g) konventionell (links) und Bio (rechts) mit einer omnivoren und zwei veganen Gerichtvarianten

Die kostenintensivsten Zutaten sich auch hier vergleichbar mit denen der „Spaghetti Bolognese“ (**Tab. 11**).

Tabelle 11: Darstellung der jeweils kostenintensivsten Zutat der Kohlrouladen-Varianten (in % der Gesamtkosten pro Portion)

Gericht/Erzeugungsart	konventionell	biologisch
Kohlrouladen	Hackfleisch, gemischt (39%)	Hackfleisch, gemischt (47%)
vegane Kohlrouladen (feuchte Hackfleischalternative)	veganes Hackfleisch (59%)	veganes Hackfleisch (45%)
vegane Kohlrouladen (Sojagranulat)	vegane Creme Fraiche (23%)	Weißkohl (31%)

Die zugehörigen Nährstoffwerte können **Tab. 12** entnommen werden. Auch hier weisen beide veganen Gerichtvarianten einen niedrigeren Energiehalt (ca. 15 %) auf als das omnivore Originalgericht.

Tabelle 12: Übersicht über die Nährwerte („Big 7“) der Gerichtvarianten der „Kohlrouladen“ bezogen auf die Portionsgröße (~ 700 g)

Gericht/Nährwerte	Energie (kcal)	Protein (g)	KH (g)	davon Zucker (g)	Fett (g)	gesättigte Fettsäuren (g)	Salz (g)
Kohlrouladen	886	38,8	63,8	14,8	48,3	25,8	1,4
vegane Kohlrouladen (feuchte Hackfleischalternative)	752	35,1	74,3	14,5	29,2	19,1	1,3
vegane Kohlrouladen (Sojagranulat)	747	31,9	81,6	14,5	26,7	19,1	1,3

Abb. 7 zeigt die Lebensmittelkosten pro Portion für die Gerichte „Königsberger Klopse“ und „Elsässer Flammkuchen“.

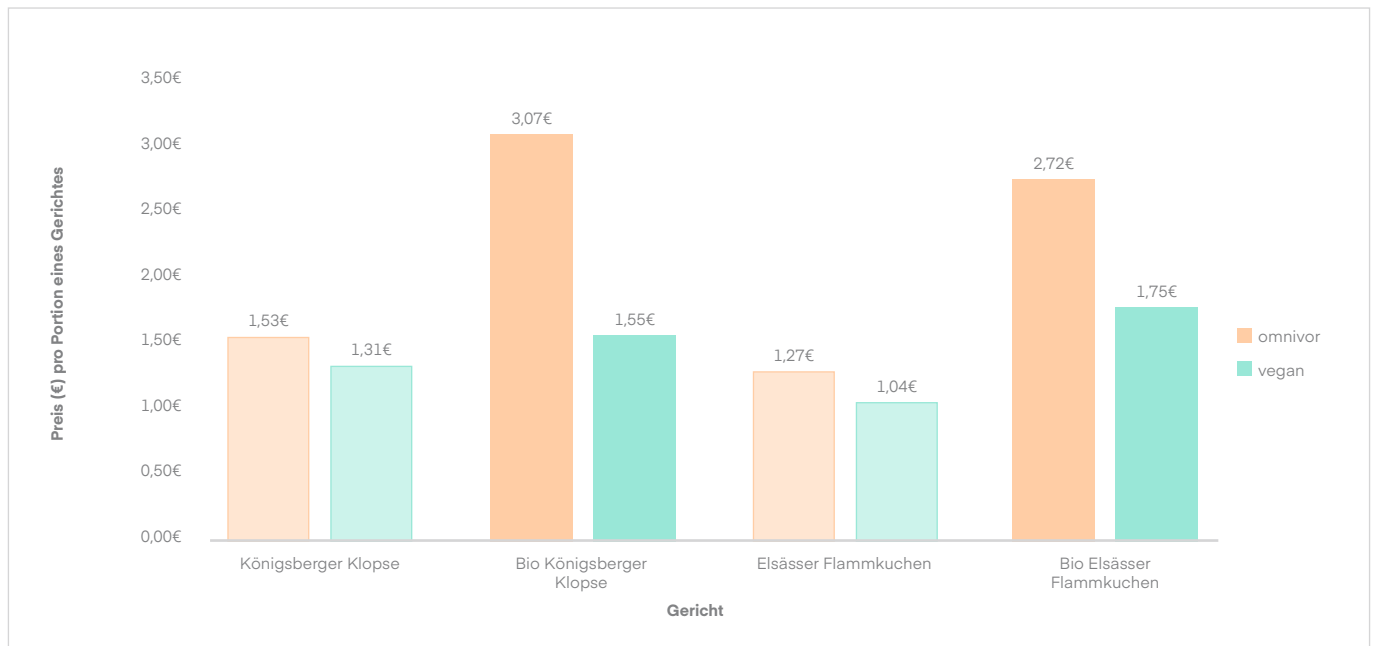


Abbildung 7: Lebensmittelkosten für eine Portion „Königsberger Klopse“ (~ 450 g) und „Elsässer Flammkuchen“ (~ 450 g) konventionell (links) und Bio (rechts) mit je einer omnivoren und veganen Gerichtvariante

Es zeigt sich bei beiden Gerichten ein Kostenvorteil der veganen Varianten, wenn jeweils konventionell erzeugte Zutaten gewählt werden. Betrachtet man beide Gerichte in Bio-Qualität, so fallen die Kostenunterschiede zwischen der veganen und omnivoren Variante größer und ebenfalls zu Gunsten der veganen Alternative aus. Im Falle der „Königsberger Klopse“ in Bio-Qualität entsteht die vergleichsweise größte Kostendifferenz zwischen den Ernährungsweisen. **Tab. 13** zeigt die jeweils kostenintensivsten Einzelzutaten der Gerichte.

Tabelle 13: Darstellung der jeweils kostenintensivsten Zutat der Gerichte „Königsberger Klopse“ und „Elsässer Flammkuchen“ (in % der Gesamtkosten pro Portion)

Gericht/Erzeugungsart	konventionell	biologisch
Königsberger Klopse	Hackfleisch, gemischt (55%)	Hackfleisch, gemischt (66%)
vegane Königsberger Klopse	Naturtofu (32%)	Naturtofu (27%)
Elsässer Flammkuchen	Speckwürfel (47%)	Speckwürfel (49%)
veganer Elsässer Flammkuchen	Räuchertofu (33%)	Oliveöl (46%)

Die zugehörigen Nährwerte der Gerichte sind in **Tab. 14** dargestellt. Die Energiegehalte der beiden „Flammkuchen“-Varianten unterscheiden sich kaum. Die veganen „Königsberger Klopse“ weisen hingegen einen etwa 26 % niedrigeren Energiegehalt auf als das omnivore Original.

Tabelle 14: Übersicht über die Nährwerte („Big 7“) der Gerichtvarianten der „Frikadellen mit Bratkartoffeln und Rotkohl“ bezogen auf die Portionsgröße (~ 600 g)

Gericht/Nährwerte	Energie (kcal)	Protein (g)	KH (g)	davon Zucker (g)	Fett (g)	gesättigte Fettsäuren (g)	Salz (g)
Königsberger Klopse	921	43,7	53,4	4,1	58,3	29,7	4,1
vegane Königsberger Klopse	679	31,5	56,3	4,8	33,8	12,9	3,8
Elsässer Flammkuchen	1100	31,6	148,0	3,7	40,6	12,2	0,1
veganer Flammkuchen	1086	29,0	148,0	4,7	39,3	11,3	0,1

In **Abb. 8** werden die Lebensmittelkosten für eine Portion selbstgemachter Maultaschen sowie fertig gekaufter „Maultaschen“ in Rinder- beziehungsweise Gemüsebrühe gegenübergestellt.

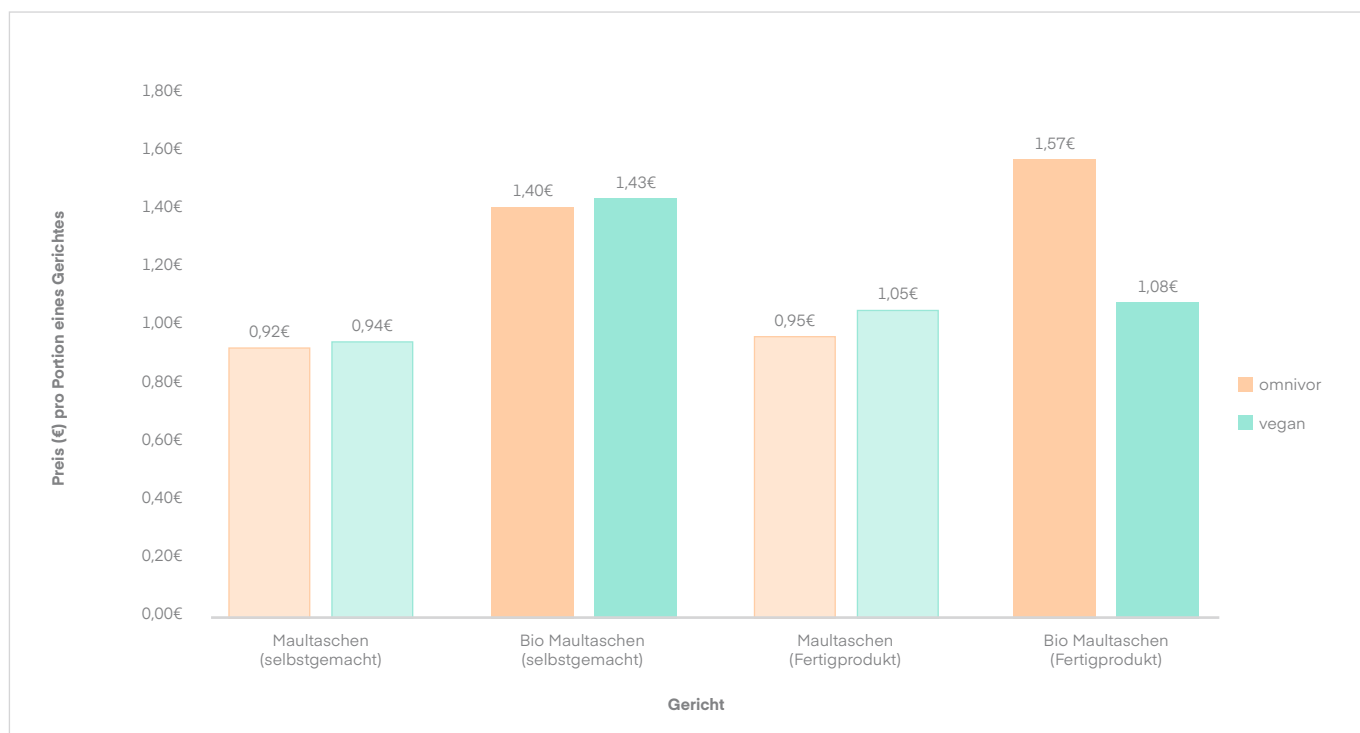


Abbildung 8: Lebensmittelkosten für eine Portion selbstgemachter sowie gekaufter „Maultaschen“ (~ 500 g) konventionell (links) und Bio (rechts) mit je einer omnivoren und veganen Gerichtvariante

Es ergibt sich pro Portion ein sehr geringfügiger Kostenunterschied zwischen den selbstgemachten sowie fertig gekauften veganen und omnivoren „Maultaschen“, wenn bevorzugt konventionell erzeugte Produkte verwendet werden. Betrachtet man dasselbe Rezept in Bio-Qualität, so ist die selbstgemachte vegane Variante lediglich drei Cent teurer als das omnivore Äquivalent. In Bio-Qualität sind die fertig gekauften veganen „Maultaschen“ rund 50 Cent kostengünstiger, während sich bei den konventionell erzeugten Fertig-„Maultaschen“ die omnivore Variante als geringfügig günstiger erweist. **Tab. 15** veranschaulicht für die selbstgemachten „Maultaschen“, welche Zutaten die Preise pro Portion am stärksten beeinflussen.

Tabelle 15: Darstellung der jeweils kostenintensivsten Zutat der Gerichtvarianten der „Maultaschen“ (in % der Gesamtkosten pro Portion)

Gericht/Erzeugungsart	konventionell	biologisch
Maultaschen (selbstgemacht)	Bratwurstbrät (27%)	Hackfleisch (39%)
vegane Maultaschen (selbstgemacht)	Blattspinat (55%)	Blattspinat (61%)

Die Nährwerte der Gerichte sind in **Tab. 16** dargestellt. In beiden Gerichtvarianten weist das vegane Gericht einen niedrigeren Energiegehalt auf (ca. 20-25 %).

Tabelle 16: Übersicht über die Nährwerte („Big 7“) der Gerichtvarianten der „Maultaschen“ bezogen auf die Portionsgröße (~ 500 g)

Gericht/Nährwerte	Energie (kcal)	Protein (g)	KH (g)	davon Zucker (g)	Fett (g)	gesättigte Fettsäuren (g)	Salz (g)
Maultaschen (selbstgemacht)	410	20,8	30,1	3,8	22,6	10,1	4,5
Maultaschen vegan (selbstgemacht)	310	18,9	38,5	3,3	7,7	2,0	4,0
Maultaschen (schwäbisch, Fertigprodukt)	441	19,3	48,7	3,1	18,6	7,5	6,8
vegane Maultaschen, Fertigprodukt	356	16,8	57,2	10,8	6,5	0,6	6,4

Abb. 9 zeigt die Lebensmittelkosten pro Portion selbst gemachter sowie fertig gekaufter „Salami-Pizza“.

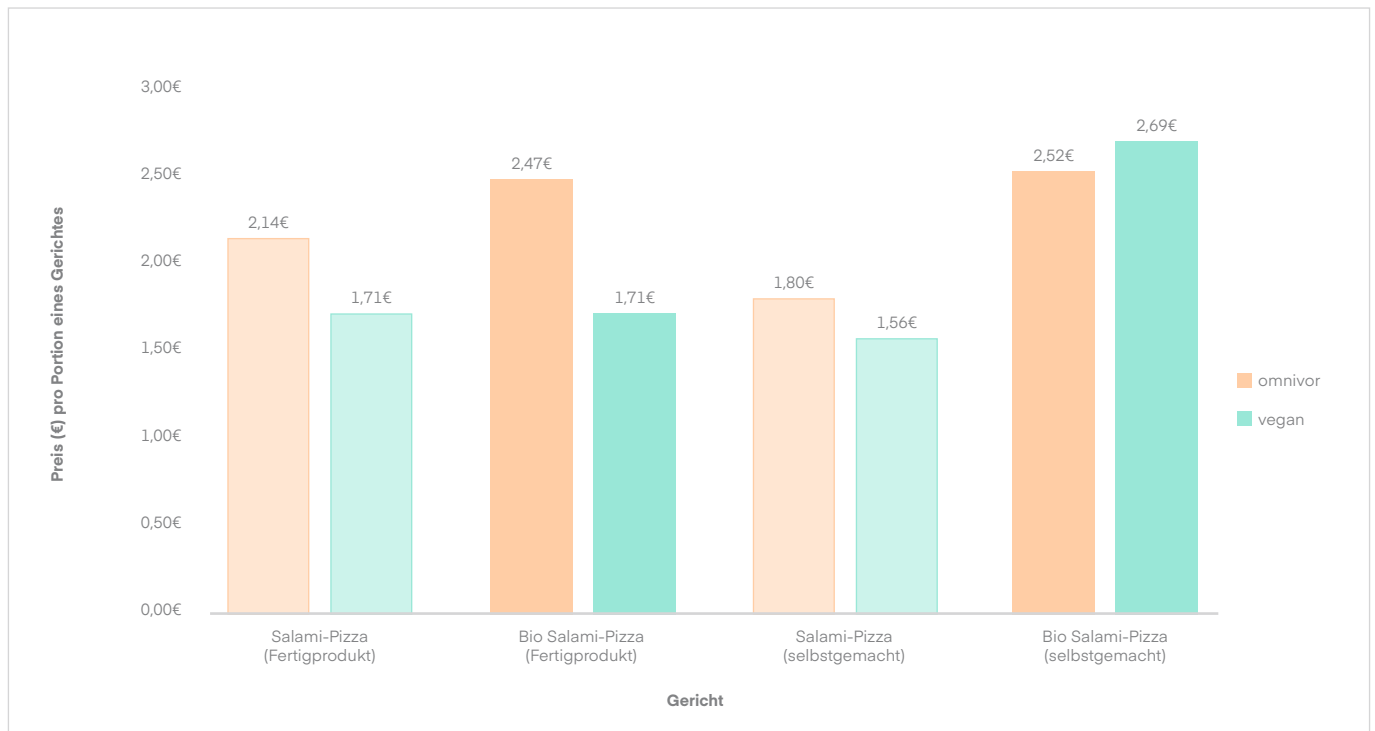


Abbildung 9: Lebensmittelkosten für eine Portion selbstgemachter sowie gekaufter „Salami-Pizza“ (~ 300 g) konventionell (links) und Bio (rechts) mit je einer omnivoren und veganen Gerichtvariante

Bei der fertig gekauften „Salami-Pizza“ stellt die vegane Variante unabhängig von der Erzeugungsart der Zutaten die kostengünstigere dar. Lediglich bei der selbstgemachten „Salami-Pizza“ in Bio-Qualität übersteigen die Kosten der veganen Variante die fleischhaltige „Salami-Pizza“ pro Portion. **Tab. 17** zeigt die kostenintensivsten Zutaten der omnivoren und veganen selbstgemachten „Salami-Pizza“.

Tabelle 17: Darstellung der jeweils kostenintensivsten Zutat der Gerichtvarianten der „Salami-Pizza“ (in % der Gesamtkosten pro Portion)

Gericht/Erzeugungsart	konventionell	biologisch
Salami-Pizza (selbstgemacht)	Salami (62%)	Salami (58%)
vegane Salami-Pizza (selbstgemacht)	vegane Salami (48%)	vegane Salami (46%)

Die zugehörigen Nährwerte der omnivoren und veganen „Salami-Pizza“-Varianten finden sich in **Tab. 18**. Der Energiegehalt der veganen Pizza liegt sowohl beim Fertigprodukt als auch der selbstgemachten Variante unter dem der fleischhaltige Pizza (ca. 15-25 %).

Tabelle 18: Übersicht über die Nährwerte („Big 7“) der Gerichtvarianten der „Salami-Pizza“ bezogen auf die Portionsgröße (~ 300 g)

Gericht/Nährwerte	Energie (kcal)	Protein (g)	KH (g)	davon Zucker (g)	Fett (g)	gesättigte Fettsäuren (g)	Salz (g)
Salami-Pizza (Fertigprodukt)	789	29,1	78,0	9,0	39,0	13,5	3,9
Salami-Pizza vegan (Fertigprodukt)	585	16,2	99,0	4,8	12,6	4,8	4,2
Salami-Pizza (selbstgemacht)	814	27,4	84,5	3,9	39,9	13,6	1,6
Salami-Pizza vegan (selbstgemacht)	691	17,2	92,1	3,4	27,2	2,8	1,4

Bei dem Gericht „Schnitzel mit Pommes“ wurde ebenfalls eine aus Fertigprodukten bestehende Variante der selbstgemachten gegenübergestellt (**Abb. 10**). Anders als im vorigen Beispiel stellt das fleischhaltige Gericht bei der Betrachtung der Fertigprodukte, unabhängig von der Erzeugungsart, die kostengünstigere Variante dar. Betrachtet man jedoch die selbst zubereiteten Varianten, so kehrt sich der Preisvorteil um.

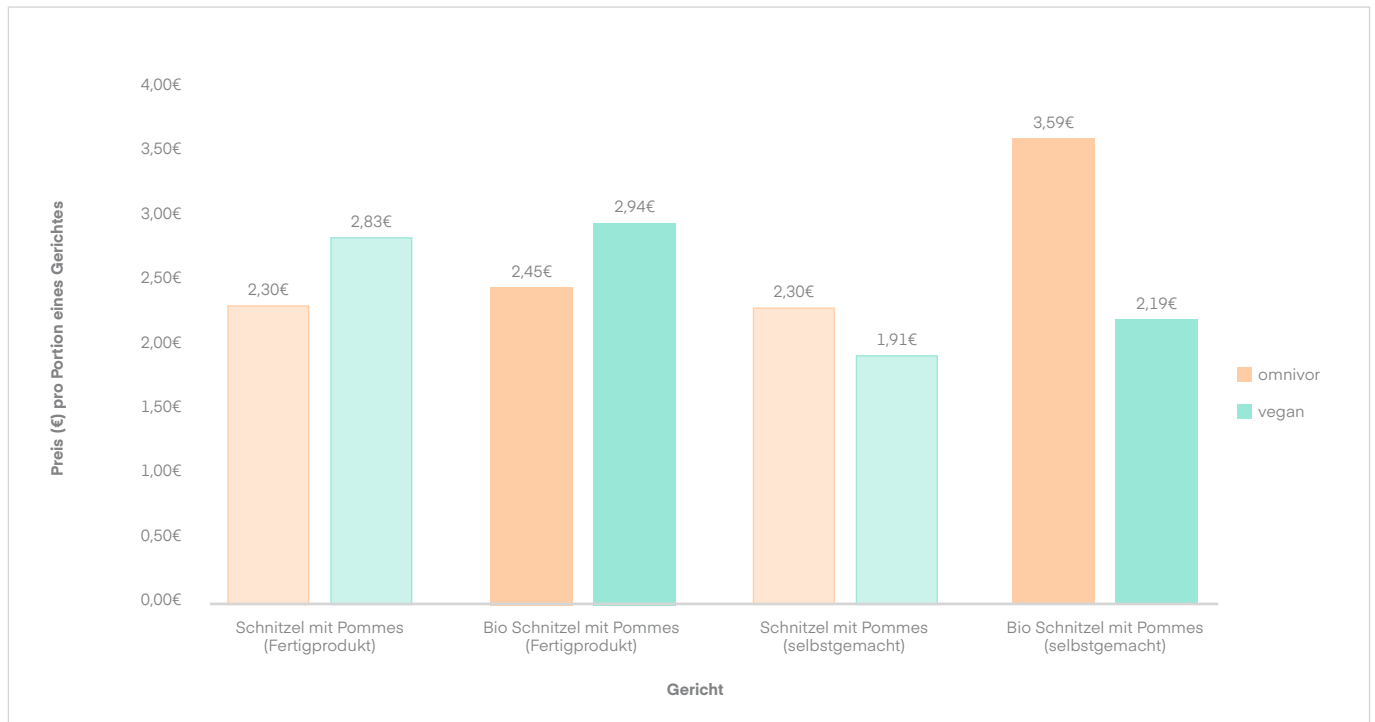


Abbildung 10: Lebensmittelkosten für eine Portion selbstgemachter sowie gekaufter „Schnitzel mit Pommes“ (~ 400 g) konventionell (links) und Bio (rechts) mit je einer omnivoren und veganen Gerichtvariante

Tab. 19 veranschaulicht die kostenintensivsten Zutaten bzw. Einzelprodukte der veganen und omnivoren selbst zubereiteten Gerichtvarianten.

Tabelle 19: Darstellung der jeweils kostenintensivsten Zutat der Gerichtvarianten der „Schnitzel mit Pommes“ (in % der Gesamtkosten pro Portion)

Gericht/Erzeugungsart	konventionell	biologisch
Schnitzel mit Pommes (selbstgemacht)	Schnitzel (60%)	Schnitzel (57%)
veganes Schnitzel mit Pommes (selbstgemacht)	Seitan (78%)	Seitan (68%)
Schnitzel mit Pommes (Fertigprodukte)	Schnitzel (60%)	Schnitzel (57%)
veganes Schnitzel mit Pommes (Fertigprodukte)	Schnitzel (77%)	Schnitzel (74%)

Tab. 20 können die zugehörigen Nährwerte der Gerichte entnommen werden. In beiden veganen Varianten liegen niedrigere Energiegehalte vor als bei den omnivoren Gerichtvarianten (12 % bzw. 25 %).

Tabelle 20: Übersicht über die Nährwerte („Big 7“) der Gerichtvarianten der „Schnitzel mit Pommes“ bezogen auf die Portionsgröße (~ 400 g)

Gericht/Nährwerte	Energie (kcal)	Protein (g)	KH (g)	davon Zucker (g)	Fett (g)	gesättigte Fettsäuren (g)	Salz (g)
Schnitzel mit Pommes (Fertigprodukte)	732	28,9	61,6	3,1	40,3	17,9	1,8
Schnitzel mit Pommes (vegan; Fertigprodukte)	650	24,4	63,2	4,3	31,2	8,8	2,2
Schnitzel mit Pommes (selbstgemacht)	655	27,8	56,3	2,3	33,8	17,4	0,4
Schnitzel mit Pommes (vegan; selbstgemacht)	499	31,1	58,1	2,7	26,5	8,6	0,9

In **Abb. 11** folgen die Ergebnisse der Gerichte „Wiener Würstchen mit Kartoffelsalat“ und „Schweinegeschnetzeltes in Champignon-Rahmsoße mit Spätzle“.

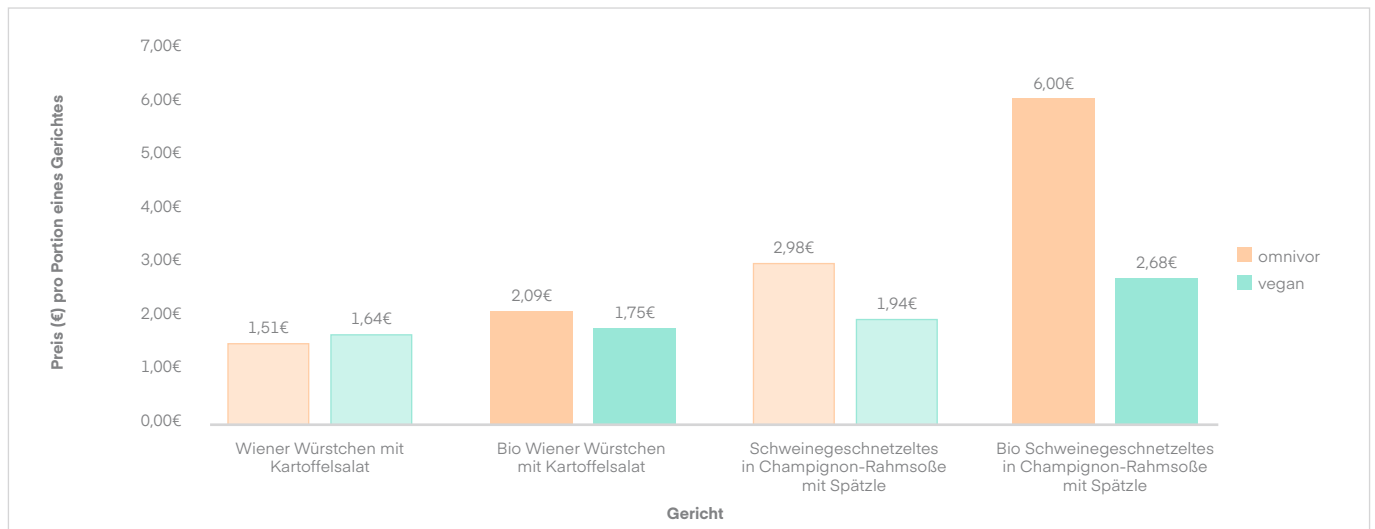


Abbildung 11: Lebensmittelkosten für eine Portion „Wiener Würstchen mit Kartoffelsalat“ (~300 g) und „Schweinegeschnetzeltes in Champignon-Rahmsoße mit Spätzle“ (~ 450 g) konventionell (links) und Bio (rechts) mit je einer omnivoren und veganen Gerichtvariante

Hier zeigt sich, dass das vegane Gericht „Wiener Würstchen mit Kartoffelsalat“ lediglich in Bio-Qualität kostengünstiger ist als das fleischhaltige Gericht. Beim Gericht mit konventionellen Zutaten ist die vegane Variante geringfügig teurer. Beim Gericht „Schweinegeschnetzeltes in Champignon-Rahmsoße mit Spätzle“ hingegen sind die Portionskosten bei der fleischhaltigen Variante kostenintensiver als bei der veganen. Dies gilt unabhängig von der Erzeugungsart der Zutaten, wobei die Preisdifferenz bei der Bio-Qualität deutlich größer ist. Die vegane Variante ist hier um 3,32 € und damit mehr als 50 % günstiger. **Tab. 21** zeigt die jeweils kostenintensivsten Zutaten der Gerichte.

Tabelle 21: Darstellung der jeweils kostenintensivsten Zutat der einzelnen Gerichtvarianten der „Wiener Würstchen mit Kartoffelsalat“ und „Schweinegeschnetzeltes in Champignon-Rahmsoße mit Spätzle“ (in % der Gesamtkosten pro Portion)

Gericht/Erzeugungsart	konventionell	biologisch
Wiener Würstchen mit Kartoffelsalat	Wiener Würstchen (70%)	Wiener Würstchen (70%)
vegane Wiener Würstchen mit Kartoffelsalat	vegane Wiener Würstchen (85%)	vegane Wiener Würstchen (77%)
Schweinegeschnetzeltes in Champignon-Rahmsoße mit Spätzle	Schweinefleisch (59%)	Schweinefleisch (65%)
veganes Schweinegeschnetzeltes in Champignon-Rahmsoße mit Spätzle	Spätzle (35%)	Spätzle (33%)

Die Nährwerte der einzelnen Gerichtvarianten sind in **Tab. 22** dargestellt. In beiden Fällen sind die Energiegehalte der veganen vs. omnivoren Gerichte fast gleich, wobei die veganen Varianten jeweils geringfügig weniger Energie aufweisen.

Tabelle 22: Übersicht über die Nährwerte („Big 7“) der Gerichtvarianten der „Wiener Würstchen mit Kartoffelsalat“ und „Schweinegeschnetzeltes in Champignon-Rahmsoße mit Spätzle“ bezogen auf die Portionsgröße (~ 300 g und ~ 450 g)

Gericht/Nährwerte	Energie (kcal)	Protein (g)	KH (g)	davon Zucker (g)	Fett (g)	gesättigte Fettsäuren (g)	Salz (g)
Wiener Würstchen mit Kartoffelsalat	473	16,8	19,2	4,8	36,1	11,2	2,5
vegane Wiener Würstchen mit Kartoffelsalat	458	29,0	24,9	8,5	25,6	3,2	2,2
Schweinegeschnetzeltes in Champignon-Rahmsoße mit Spätzle	673	63,4	44,5	3,3	23,4	9,2	1,5
Sojaschnitzel in Champignon-Rahmsoße mit Spätzle	537	42,2	51,6	7,9	14,6	2,0	2,3

Abb. 12 zeigt die Ergebnisse der „Tortellini mit Sahnesoße“. Es handelt es sich bei der fleischhaltigen Variante um die kostengünstigere Wahl, wenn man konventionell erzeugte Produkte bevorzugt. Betrachtet man die Bio-Qualität, kehrt sich diese Beobachtung um.

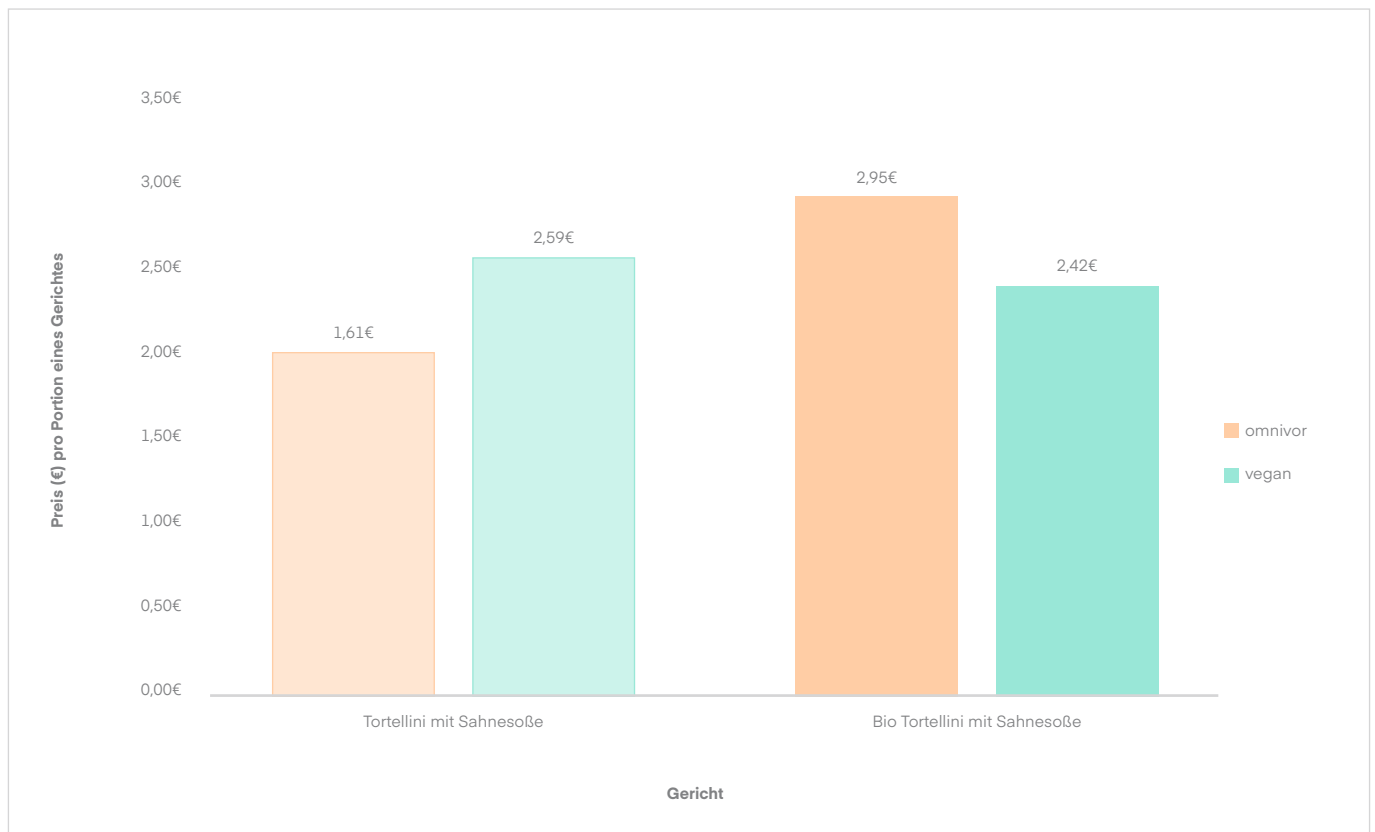


Abbildung 12: Lebensmittelkosten für eine Portion „Tortellini mit Sahnesoße“ (~ 350 g) konventionell (links) und Bio (rechts) mit einer omnivoren und zwei veganen Gerichtvarianten

Tab. 23 zeigt die jeweils kostenintensivste Zutat der Gerichtvarianten.

Tabelle 23: Darstellung der jeweils kostenintensivsten Zutat der einzelnen „Tortellini mit Sahnesoße“-Varianten (in % der Gesamtkosten pro Portion)

Gericht/Erzeugungsart	konventionell	biologisch
Tortellini mit Sahnesoße	Sahne (50%)	Tortellini (77%)
vegane Tortellini mit Sahnesoße	Tortellini (67%)	Tortellini (56%)

Betrachtet man die Nährwerte, so ähnelt sich der Energiegehalt beider Gerichte. Die vegane Variante enthält jedoch geringfügig weniger Energie.

Tabelle 24: Übersicht über die Nährwerte („Big 7“) der Gerichtvarianten der „Tortellini mit Sahnesoße“ bezogen auf die Portionsgröße (~ 350 g)

Gericht/Nährwerte	Energie (kcal)	Protein (g)	KH (g)	davon Zucker (g)	Fett (g)	gesättigte Fettsäuren (g)	Salz (g)
Tortellini mit Sahnesoße	851	26,9	105,5	10,4	34,6	17,5	3,4
vegane Tortellini mit Sahnesoße	831	18,7	85,9	4,5	44,3	6,8	1,5

3.2 GERICHTE MIT HÜHNERFLEISCH

Abb. 13 zeigt die Portionskosten für das Gericht „Hühnerfrikassee“. Dem fleischhaltigen Gericht stehen jeweils zwei vegane Alternativen gegenüber, die auf demselben Rezept basieren. Unterschiede liegen in der Wahl des Fleischersatzes. Die erste Alternative enthält einen feuchten Hähnchenersatz auf Sojabasis, der angebraten wird, während für die zweite Alternative Sojaschnetzel verwendet werden. Diese werden vor deren Verarbeitung in Gemüsebrühe eingeweicht.

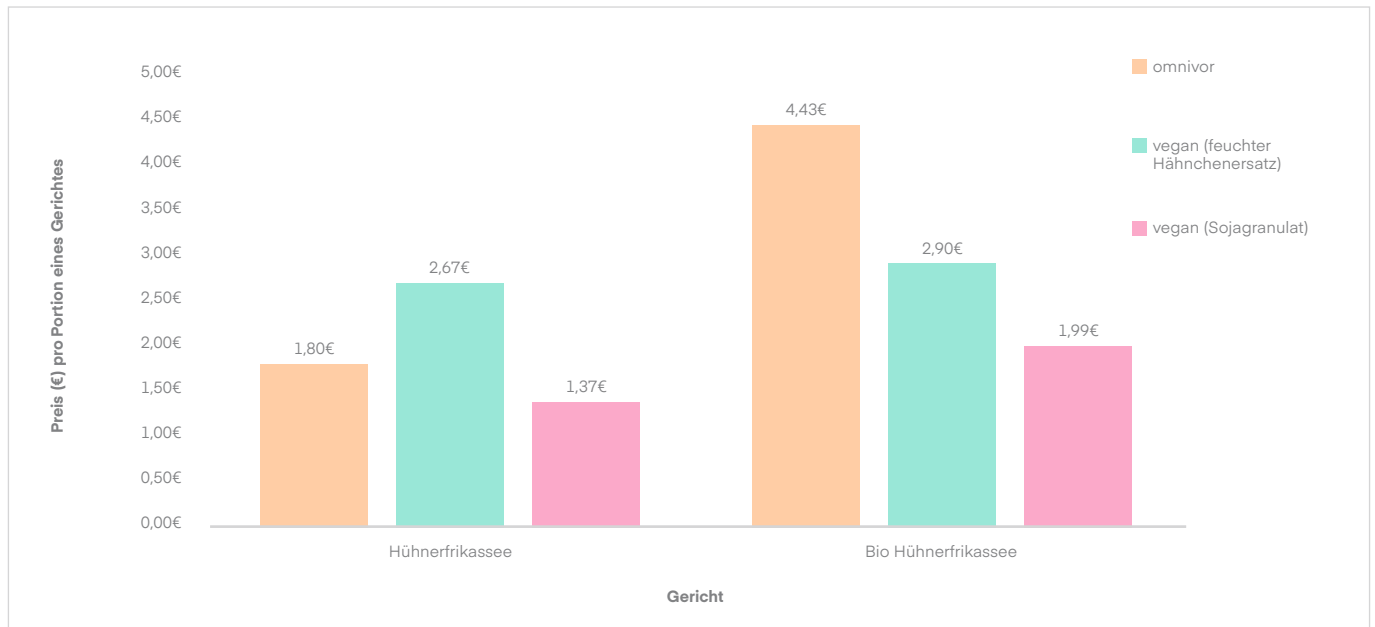


Abbildung 13: Lebensmittelkosten für eine Portion „Hühnerfrikassee“ (~ 450 g) konventionell (links) und Bio (rechts) mit einer omnivoren und zwei veganen Gerichtvarianten

Die Darstellung zeigt, dass die Kosten für eine Portion des fleischhaltigen „Hühnerfrikassee“ in Bio-Qualität am höchsten sind. Bei den konventionellen Varianten ist die erste vegane Variante am kostenintensivsten. Wird jedoch der feuchte Hähnchenersatz durch Sojaschnetzel ersetzt, sinkt der Portionspreis. Unabhängig von der Erzeugungsart der Zutaten ist diese vegane Variante jeweils am kostengünstigsten. **Tab. 25** zeigt jeweils die Zutaten, die den Preis dieser Gerichte am stärksten beeinflussen.

Tabelle 25: Darstellung der jeweils kostenintensivsten Zutat der einzelnen „Hühnerfrikassee“-Varianten (in % der Gesamtkosten pro Portion)

Gericht/Erzeugungsart	konventionell	biologisch
Hühnerfrikassee	Hähnchen (40%)	Hähnchen (67%)
veganes Hühnerfrikassee (feuchter Hähnchenersatz)	Hähnchenersatz (61%)	Hähnchenersatz (48%)
veganes Hühnerfrikassee (Sojagranulat)	Sojaschnetzel (23%)	Sojaschnetzel (24%)

Tab. 26 veranschaulicht die Nährwerte der jeweiligen Gerichtvarianten. Es zeigt sich, dass die beiden veganen Alternativen jeweils einen niedrigeren Energiegehalt aufweisen als das traditionelle „Hühnerfrikassee“ (ca. 12-15 %).

Tabelle 26: Übersicht über die Nährwerte („Big 7“) der Gerichtvarianten des „Hühnerfrikassee“ bezogen auf die Portionsgröße (~ 450 g)

Gericht/Nährwerte	Energie (kcal)	Protein (g)	KH (g)	davon Zucker (g)	Fett (g)	gesättigte Fettsäuren (g)	Salz (g)
Hühnerfrikassee	632	32,6	58,3	4,3	26,1	15,5	1,2
veganes Frikassee (feuchter Hähnchenersatz)	542	26,6	58,6	3,5	18,4	4,9	2,3
veganes Frikassee (Sojaschnetzel)	561	26,6	66,9	6,2	16,9	5,3	1,0

Vergleichbare Ergebnisse ergaben sich beim Gericht „Paprika-Rahmgeschnetzeltes“ (**Abb. 14**). Auch hier waren die beiden veganen Varianten auf Basis von Sojaschnetzel (konventionell und Bio) am preisgünstigsten und die Bio-Variante mit Hähnchenfleisch am teuersten.

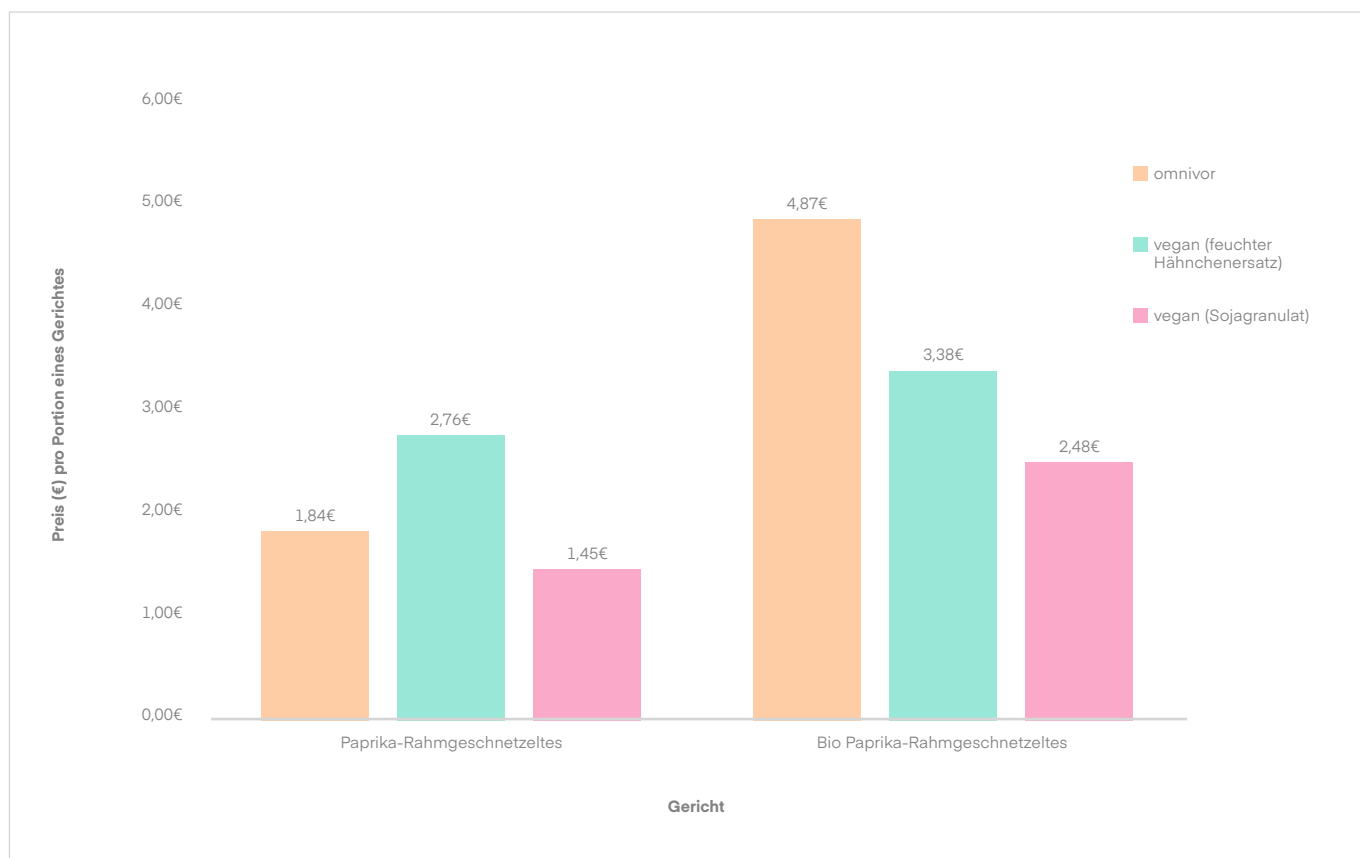


Abbildung 14: Lebensmittelkosten für eine Portion „Paprika-Rahmgeschnetzeltes“ (~ 450 g) konventionell (links) und Bio (rechts) mit einer omnivoren und zwei veganen Gerichtvarianten

Auch die kostenintensivsten Zutaten stellen sich ähnlich dar wie im letzten Beispiel (**Tab. 27**).

Tabelle 27: Darstellung der jeweils kostenintensivsten Zutat der einzelnen „Paprika-Rahmgeschnetzeltes“-Varianten (in % der Gesamtkosten pro Portion)

Gericht/Erzeugungsart	konventionell	biologisch
Paprika-Rahmgeschnetzeltes	Hähnchen (39%)	Hähnchen (61%)
veganes Paprika-Rahmgeschnetzeltes (feuchter Hähnchenersatz)	Hähnchenersatz (59%)	Hähnchenersatz (41%)
veganes Paprika-Rahmgeschnetzeltes (Sojaschnetzel)	Sojaschnetzel (22%)	Gemüsepaprika rot (25%)

Tab. 28 sind die entsprechenden Nährwerte der Gerichte zu entnehmen. Auch hier enthalten die veganen Varianten des „Paprika-Rahmgeschnetzelten“ etwas weniger Energie als das Originalgericht (ca. 12-15 %).

Tabelle 28: Übersicht über die Nährwerte („Big 7“) der Gerichtvarianten des „Paprika-Rahmgeschnetzelten“ bezogen auf die Portionsgröße (~ 450 g)

Gericht/Nährwerte	Energie (kcal)	Protein (g)	KH (g)	davon Zucker (g)	Fett (g)	gesättigte Fettsäuren (g)	Salz (g)
Paprika-Rahmgeschnetzeltes	709	31,7	58,1	10,5	37,6	15,9	1,8
veganes Paprika-Rahmgeschnetzeltes (feuchter Hähnchenersatz)	615	25,8	58,3	9,5	29,5	6,1	2,9
veganes Paprika-Rahmgeschnetzeltes (Sojaschnetzel)	631	25,3	66,5	12,2	27,1	5,9	1,6

3.3 FISCHGERICHTE

In **Abb. 15** folgen die Portionskosten der zwei ausgewählten Fischgerichte sowie deren vegane Alternativen.

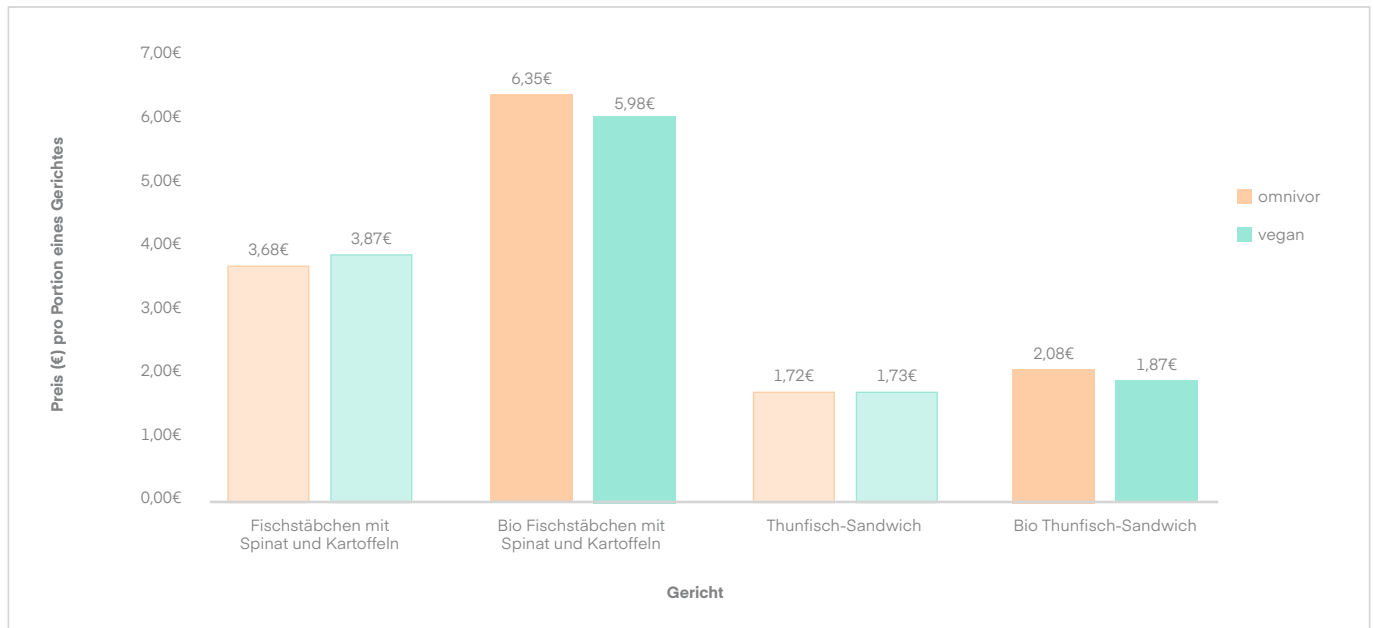


Abbildung 15: Lebensmittelkosten für eine Portion „Fischstäbchen mit Spinat und Kartoffeln“ (~ 600 g) und „Thunfisch-Sandwich“ (~ 150 g) konventionell (links) und Bio (rechts) mit je einer omnivoren und veganen Gerichtvariante

Beim Gericht „Fischstäbchen mit Spinat und Kartoffeln“ aus konventioneller Erzeugung ist die vegane Variante minimal kostenintensiver. Betrachtet man selbiges Gericht in Bio-Qualität, ist es umgekehrt. Die Portionspreise liegen deutlich höher als bei den konventionellen Varianten, aber die vegane Alternative schneidet etwas günstiger ab als die mit Fisch.

Im Falle des „Thunfisch-Sandwich“ sind die Portionskosten omnivor und vegan bei konventionellen Zutaten ungefähr gleich. Bei der Bio-Qualität ist die vegane Variante kostengünstiger. **Tab. 29** zeigt die jeweils kostenintensivsten Zutaten der Gerichte.

Tabelle 29: Darstellung der jeweils kostenintensivsten Zutat der Gerichte „Fischstäbchen mit Spinat und Kartoffeln“ und dem „Thunfisch-Sandwich“ (in % der Gesamtkosten pro Portion)

Gericht/Erzeugungsart	konventionell	biologisch
Fischstäbchen mit Spinat und Kartoffeln	Blattspinat (57%)	Blattspinat (56%)
vegane Fischstäbchen mit Spinat und Kartoffeln	Blattspinat (54%)	Blattspinat (60%)
Thunfisch-Sandwich	Thunfisch (83%)	Thunfisch (75%)
veganes Thunfisch-Sandwich	veganer Thunfisch (81%)	veganer Thunfisch (75%)

Die zugehörigen Nährwerte sind in **Tab. 30** dargestellt. Während die veganen „Fischstäbchen mit Spinat und Kartoffeln“ mehr Energie enthalten als das Fischgericht, weist das vegane „Thunfisch-Sandwich“ einen geringeren Energiegehalt auf als die omnivore Variante.

Tabelle 30: Übersicht über die Nährwerte („Big 7“) der Gerichtvarianten der „Fischstäbchen mit Spinat und Kartoffeln“ und dem „Thunfisch-Sandwich“ bezogen auf die Portionsgröße (~ 600 g und ~ 150 g)

Gericht/Nährwerte	Energie (kcal)	Protein (g)	KH (g)	davon Zucker (g)	Fett (g)	gesättigte Fettsäuren (g)	Salz (g)
Fischstäbchen mit Spinat und Kartoffeln	753	31,5	58,5	5,8	41,3	12,4	1,2
vegane Fischstäbchen mit Spinat und Kartoffeln	852	22,6	71,5	6,0	50,1	9,1	2,1
Thunfisch-Sandwich	422	19,8	21,6	2,0	28,1	8,3	1,2
veganes Thunfisch-Sandwich	376	18,8	23,2	2,7	22,5	2,7	1,5

3.4 SÜSSE SPEISEN

Abb. 16 zeigt die Ergebnisse der Gerichte „Kartoffelpuffer mit Apfelmus“ und „Kaiserschmarrn“. Am preiswertesten ist bei den Kartoffelpuffern die vegane Variante aus konventioneller Erzeugung. In Bio-Qualität sind die Portionspreise identisch, weil bei der Preiserhebung ausschließlich ein Bio-Produkt mit veganer Rezeptur verfügbar war. Beim „Kaiserschmarrn“ ist unabhängig von der Erzeugungsart der Zutaten jeweils die vegane Variante am preisgünstigsten.

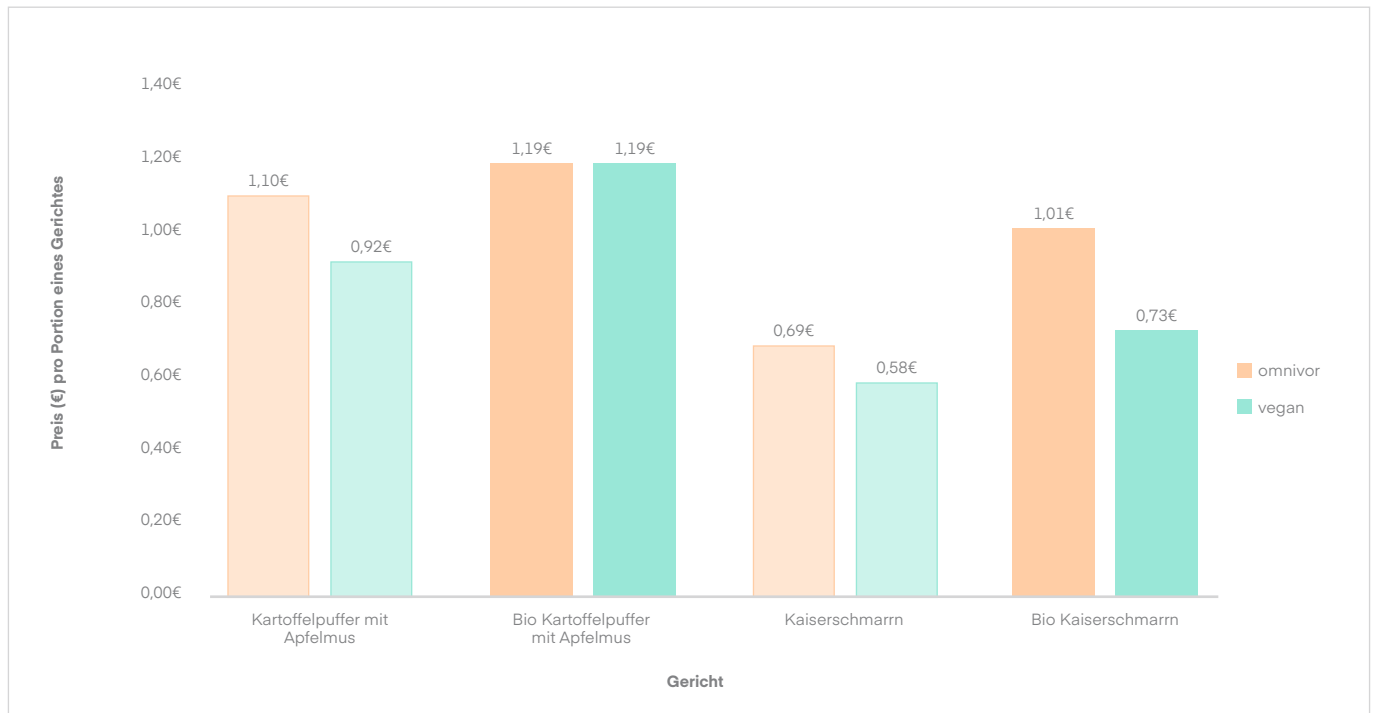


Abbildung 16: Lebensmittelkosten für eine „Kartoffelpuffer mit Apfelmus“ (~ 300 g) und „Kaiserschmarrn“ (~ 200 g) konventionell (links) und Bio (rechts) mit je einer omnivoren und veganen Gerichtvariante

Tab. 31 zeigt die jeweils kostenintensivsten Zutaten der Gerichte.

Tabelle 31: Darstellung der jeweils kostenintensivsten Zutat der Gerichte „Kartoffelpuffer mit Apfelmus“ und „Kaiserschmarrn“ (in % der Gesamtkosten pro Portion)

Gericht/Erzeugungsart	konventionell	biologisch
Kartoffelpuffer mit Apfelmus	Kartoffelpuffer (68%)	Kartoffelpuffer (56%)
vegane Kartoffelpuffer mit Apfelmus	Kartoffelpuffer (62%)	Kartoffelpuffer (56%)
Kaiserschmarrn	Hühnerei (34%)	Hühnerei (40%)
veganer Kaiserschmarrn	Haferdrink (43%)	Haferdrink (28%)

Die zugehörigen Nährwerte der Gerichte können **Tab. 32** entnommen werden. Der Energiegehalt der veganen und nicht-veganen „Kartoffelpuffer mit Apfelmus“ ist identisch. Der vegane „Kaiserschmarrn“ enthält hingegen etwas weniger Energie als die omnivore Variante.

Tabelle 32: Übersicht über die Nährwerte („Big 7“) der Gerichtvarianten des „Kartoffelpuffer mit Apfelmus“ und „Kaiserschmarrn“ bezogen auf die Portionsgröße (~ 300 g und ~ 200 g)

Gericht/Nährwerte	Energie (kcal)	Protein (g)	KH (g)	davon Zucker (g)	Fett (g)	gesättigte Fettsäuren (g)	Salz (g)
Kartoffelpuffer mit Apfelmus	327	4,7	45,0	13,9	13,7	1,5	2,0
vegane Kartoffelpuffer mit Apfelmus	327	4,7	45,0	13,9	13,7	1,5	2,0
Kaiserschmarrn	502	16,0	45,1	11,0	28,2	16,0	0,3
Kaiserschmarrn vegan	444	7,0	72,2	26,5	22,3	11,0	0,1



4.

DISKUSSION

4. DISKUSSION

Die durchgeführten Preisvergleiche von 20 ausgewählten Gerichten haben gezeigt, dass die veganen Varianten im Durchschnitt weniger Kosten pro Portion verursachen als die jeweiligen fleischhaltigen bzw. nicht-veganen Originalgerichte. Dies gilt sowohl bei der Verwendung konventionell als auch biologisch erzeugter Lebensmittel. Eine Ausnahme waren die Fischgerichte mit konventionellen Zutaten, bei denen die veganen Alternativen etwas teurer waren als die mit echtem Fisch. Bei den 16 Fleischgerichten lag der Preisvorteil der veganen Varianten bei etwa 10 % (konventionell) bzw. 32 % (Bio) gegenüber den Originalen. Die veganen Alternativen zu den Fischgerichten waren etwa 7 % günstiger (jeweils Bio). Bei den süßen Gerichten sparten die veganen Varianten etwa 16 % (konventionell) bzw. 13 % (Bio) Kosten ein, im Vergleich zu den nicht-veganen Originalen (**Tab. 33**). Diese Ergebnisse sollen im Folgenden differenziert betrachtet werden.

Tabelle 33: Durchschnittliche Portionspreise der gruppierten Gerichte (differenziert nach Ernährungsweise und Erzeugungsart)

Ernährungsweise	omnivor		vegan	
Erzeugungsart der Produkte/ Gruppierung der Gerichte	konventionell	biologisch	konventionell	biologisch
fleischhaltig (16 Gerichte)	1,98 €	3,42 €	1,79 €	2,33 €
fischhaltig (2 Gerichte)	2,70 €	4,22 €	2,80 €	3,92 €
süß/vegetarisch (2 Gerichte)	0,89 €	1,10 €	0,75 €	0,96 €

Vier der veganen Gerichtvarianten enthalten einen feuchten Fleischersatz. Dies ist bei den Gerichten „Spaghetti Bolognese“ und „Kohlrouladen“ in Form von fertig gekauftem, veganem Hackfleisch der Fall. Die Gerichte „Hühnerfrikassee“ und „Paprika Rahmgeschnetztes“ enthalten eine frische vegane Hähnchenalternative. Beide Fleischalternativen können sofort in der Pfanne weiterverarbeitet werden.²² Im direkten Vergleich mit den entsprechenden fleischhaltigen Gerichten zeigt sich, dass diese Art des Fleischersatzes tendenziell kostenintensiver ist, wenn bevorzugt konventionell erzeugte Produkte verzehrt werden. Bei der Verwendung biologisch erzeugter Zutaten übersteigen die Portionskosten der fleischhaltigen Gerichte jedoch die der veganen. Ursächlich für die Preisspitzen sind der feuchte Fleischersatz beziehungsweise das gewählte Fleisch in Bio-Qualität. Diese Lebensmittel beeinflussen den Portionspreis der Gerichte demnach am stärksten. Insbesondere der Vergleich von konventionell und biologisch erzeugtem Fleisch zeigt, dass Fleisch in Bio-Qualität einen wesentlichen Anteil an den Gesamtkosten pro Portion hat. Beispielsweise können im Falle des „Hühnerfrikassee“ 67 % der Portionskosten auf biologisch erzeugtes Hähnchen zurückgeführt werden. Verzichtet man auf die Bio-Qualität, trägt das Hähnchen lediglich zu 40 % zu den Gesamtkosten einer Portion bei.

Wird das feuchte vegane Hackfleisch durch Sojagranulat ersetzt und die feuchte vegane Hähnchenalternative durch Sojaschnitzel, so sinken die Portionskosten der veganen Gerichte erheblich. In der Gesamtschau bilden die Gerichte „Spaghetti Bolognese“, „Kohlrouladen“, „Hühnerfrikassee“ und „Paprika Rahmgeschnetztes“ mit dieser Art von Fleischersatz die kostengünstigsten Varianten. Der trockene Fleischersatz auf Sojabasis beeinflusst die Portionskosten prozentual gesehen in geringerem Ausmaß. Dies ist unter anderem auf den geringeren Rohstoffeinsatz zurückzuführen, da das trockene Produkt zur weiteren Verwendung zunächst in Wasser oder Brühe quellen muss, ehe es weiterverarbeitet werden kann. Dadurch ist es möglich, mit einer geringeren Menge an Soja-

granulat nach dem Quellvorgang dasselbe Gewicht zu erhalten, das beispielsweise an Hackfleisch eingesetzt wird. Auf diese Weise ist es möglich, Kosten einzusparen. Dies zeigt sich auch beim Vergleich der Portionskosten der Gerichtvarianten der „Lasagne Bolognese“. Hier fallen jedoch die Kostendifferenzen zwischen den veganen und nicht-veganen Varianten teilweise kleiner aus. Grund dafür ist, dass anstelle eines feuchten Fleischersatzes für das ansonsten traditionell verwendete Hackfleisch Tofu eingesetzt wurde. Dieser trägt mit einem kleineren Anteil zu den Gesamtkosten pro Portion bei, woraus ein niedrigerer Gesamtpreis resultiert. Ersetzt man auch hier den Tofu durch einen trockenen Fleischersatz wie Sojagranulat, können zusätzlich Kosten eingespart werden. Entsprechend stellt dann auch diese vegane Variante des Gerichts die kostengünstigste dar.

Ein weiteres Gericht, das traditionell Hackfleisch enthält, ist das „Chili con carne“. Hier war von vorne herein im veganen Rezept der Austausch von Hackfleisch durch Sojagranulat vorgesehen. Dementsprechend erwies sich auch in diesem Beispiel die vegane Gerichtvariante im Vergleich zum fleischhaltigen Rezept pro Portion als preiswerter. Auffällig ist außerdem der Kostenanstieg des fleischhaltigen „Chili con carne“, wenn anstelle von konventionell erzeugtem Hackfleisch solches in Bio-Qualität gewählt wird. Dessen Anteil an den Gesamtkosten steigt um 7 % auf insgesamt 64 % an, woraus abgeleitet werden kann, dass Fleisch vor allem in Bio-Qualität einen relevanten Kostenfaktor darstellt. Ähnlich verhielt es sich auch in den vorher genannten Beispielen.

Auch beim „Gulasch“ mit Jackfrucht als Fleischersatz sowie beim „Schweinegeschnetzelten in Champignon-Rahmsoße mit Spätzle“ mit Sojaschnetzelns als Fleischersatz schneiden die veganen Varianten preisgünstiger ab. Die Kostendifferenz zwischen konventionell erzeugtem und biologisch erzeugtem Fleisch ist hier jedoch größer als bei den anderen Gerichten. So steigt der prozentuale Anteil des Rindergulaschs an den Gesamtkosten einer Portion um 15 % auf 64 % an. Einen ähnlichen Anstieg zeigt das Schweinegeschnetzelte mit einem Prozentanstieg von 16 % auf 65 %, wodurch die Preisintensität von Bio-Fleisch erneut bestätigt wird.

Zwei Gerichte, die ebenso wie bei der „Lasagne Bolognese“ Tofu als Fleischalternative verwenden, sind die „Königsberger Klopse“ sowie der „Elsässer Flammkuchen“. Beide bestätigen die bisherigen Ergebnisse des Kostenvergleichs. Auch hier bietet jeweils die vegane Variante der Gerichte eine kostengünstigere Alternative.

Bei einigen Gerichten wurde der selbst zubereiteten Variante zusätzlich eine zweite Variante mit verwendeten Fertigprodukten gegenübergestellt. Dies war bei den Gerichten „Schnitzel mit Pommes“, „Maultaschen“, „Salami-Pizza“ sowie „Frikadellen mit Bratkartoffeln und Rotkohl“ der Fall. Mit Ausnahme der „Salami-Pizza“ zeigte sich, dass die veganen Fertiggericht-Varianten (konventionell) tendenziell teurer sind als deren fleischhaltige Fertiggericht-Äquivalente. Ursache dafür kann die derzeit noch etwas eingeschränkte Produktauswahl veganer Fertigprodukte sein, wodurch die betrachtete Preisspanne weniger variiert als bei den fleischhaltigen Fertigprodukten. Betrachtet man dieselben Fertiggerichte in Bio-Qualität, so kehrt sich die Preisstruktur bei den „Frikadellen mit Bratkartoffeln“ sowie den „Maultaschen“ um und die omnivoren Fertiggerichte sind kostenintensiver. Auch hier ist das Fleisch in Bio-Qualität maßgeblich für die Differenzen verantwortlich. Zudem muss hier angemerkt werden, dass die Produktpalette an veganen Bio-Fertigprodukten im betrachteten Untersuchungsraum sehr eingeschränkt war bzw. Lücken aufwies. Daher musste bei der Preiserhebung für beide vegane Fertiggerichte auf konventionelle Produkte zurückgegriffen werden. Im Falle des „Schnitzel mit Pommes“ waren weder omnivore noch vegane Fertig-Schnitzel in Bio-Qualität verfügbar. Es

ergibt sich also ein ähnlicher Sachverhalt wie im vorigen Beispiel, denn auch hier wird die Preisspanne vermutlich von der unterschiedlich großen Produktpalette der omnivoren und veganen Produkte beeinflusst, wodurch die omnivore Variante insgesamt preiswerter scheint. Betrachtet man die „Salami-Pizza“ als Fertigprodukt, so bildet die vegane Variante unabhängig von der Erzeugungsart die jeweils günstigere Alternative.

Vergleicht man die einzelnen Gerichte, die Fertigprodukte beinhalten, mit den selbst zubereiteten Alternativen, so zeigt sich die Tendenz, dass letztere preisgünstiger sind. Unter den selbst gemachten Gerichten ist zudem die vegane Variante meist preisgünstiger als die fleischhaltige. Ausnahmen waren die „Salami-Pizza“ sowie die „Maultaschen“, bei denen die Fertigprodukte in Bio-Qualität günstiger waren als die selbst zubereiteten. Die einzige Ausnahme bilden die omnivoren Bio-Maultaschen. Ein Vergleich zwischen den einzelnen Varianten der „Salami-Pizza“ und „Maultaschen“ erweist sich hier jedoch als schwierig, da die Mengenverhältnisse der einzelnen Zutaten in Fertigprodukten nur abgeschätzt werden können. Zudem kann der Belag einer Pizza oder die selbst gewählte Füllung von Maultaschen individuell variieren. Die Zutaten sowie deren Mengenverhältnis zueinander bestimmen jedoch den Preis. Daher lässt sich in diesem Fall keine klare Aussage darüber treffen, ob die Fertigprodukte beider Gerichte in jedem Fall günstiger sind als die selbstzubereiteten Varianten.

Für die Gerichte „Kartoffelpuffer mit Apfelmus“ und „Wiener Würstchen mit Kartoffelsalat“ ergeben sich lediglich geringfügige Kostenunterschiede pro Portion für die veganen beziehungsweise omnivoren Varianten. Die veganen „Tortellini mit Sahneseiße“ sind lediglich in Bio-Qualität preisgünstiger als das fleischhaltige Original. Auch hier beeinflusst Bio-Fleisch maßgeblich den Preis. Betrachtet man hingegen die konventionellen Gerichtvarianten, so macht sich die unterschiedlich große Produktauswahl im Supermarkt erneut bemerkbar. Denn häufig war eine Vielzahl an Herstellern unterschiedlicher Preissegmente, die vergleichbare Produkte anbieten, vorhanden. Auch bei den Fischgerichten gab es nur geringe Preisunterschiede, welche im Falle der Bio-Qualität zugunsten der veganen Alternativen ausfallen. Dabei muss jedoch berücksichtigt werden, dass sowohl in der omnivoren als auch der veganen Gerichtvariante kein Bio-Thunfisch bzw. eine Thunfisch-Alternative verfügbar war. Im Falle des nicht veganen Thunfischs handelt es sich jedoch um ein Produkt aus nachhaltiger Fischerei sowie klimaneutraler Produktion.²³ Abschließend ergab sich auch für die Süßspeise „Kaiserschmarrn“, dass die vegane Variante preiswerter ist als die omnivore.

Insgesamt waren somit die veganen Gerichtvarianten, von wenigen Ausnahmen abgesehen, meist preisgünstiger als die omnivoren Originale.

Eine Studie aus dem Jahr 2020 ergab, dass bisher nur ein kleiner Teil der Bevölkerung ausschließlich Bio-Lebensmittel einkauft.²⁴ Daher sind die hier erhobenen Lebensmittelkosten für konventionell erzeugte Produkte tendenziell besser auf das gegenwärtige Konsumverhalten der Menschen in Deutschland übertragbar.

Die Ergebnisse der vorliegenden Untersuchung bestätigen weitgehend eine vergleichbare Untersuchung, die im Jahr 2020 durchgeführt wurde. Dort wurden Rezepte aus veganen, vegetarischen und fleischbasierten Kochbüchern miteinander in Bezug auf die Kosten und die Klimawirksamkeit verglichen. Auch dort waren die fleischbasierten Rezepte mit den tendenziell höchsten Kosten verbunden.²⁵

²³ Followfood (o. J.)

²⁴ Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (2021b)

²⁵ Kolbe (2020)

Dem Vergleich der Nährwerte der einzelnen omnivoren und veganen Gerichte lagen stets vergleichbare Portionsgrößen zugrunde. Dabei zeigte sich, dass die veganen Gerichtvarianten tendenziell weniger Energie oder einen ähnlichen Energiegehalt aufwiesen wie die omnivoren Gerichtvarianten. Die einzige Ausnahme stellt die vegane Variante der „Fischstäbchen mit Kartoffeln und Spinat“ dar, die mehr Energie lieferte als das originale Fischgericht. Auch der Proteingehalt der veganen Gerichte ist mehrheitlich niedriger oder vergleichbar mit dem der omnivoren Gerichte. Ausnahmen sind die „Wiener Würstchen mit Kartoffelsalat“ sowie das selbstgemachte „Schnitzel mit Pommes“. In beiden Fällen dient Seitan, also Weizeneiweiß, als Fleischersatz, wodurch sich der höhere Proteingehalt als im fleischhaltigen Original erklären ließe. Insgesamt konnte festgestellt werden, dass die betrachteten veganen Gerichtvarianten im Durchschnitt einen etwa 20 % niedrigeren Proteingehalt aufwiesen. Aufgrund der Erkenntnisse der Nationalen Verzehrstudie (NVS) II lässt sich diese Beobachtung jedoch nicht prinzipiell als nachteilig bewerten, da die Bevölkerung in Deutschland durchschnittlich mehr Protein aufnimmt als empfohlen wird.²⁶ Ein Mangel aufgrund des geringeren Proteingehaltes der betrachteten veganen Gerichte ist daher höchst unwahrscheinlich. Mit Ausnahme des veganen „Gulasch“ mit Jackfrucht sowie der veganen Fischstäbchen mit Spinat und Kartoffelsalat hatten die veganen Gerichte einen niedrigeren Fettgehalt und einen geringeren Gehalt an gesättigten Fettsäuren als die omnivoren Gerichtvarianten. Vor allem der niedrigere Gehalt an gesättigten Fettsäuren ist aus ernährungsphysiologischer Sicht positiv zu bewerten. Der Austausch gesättigter Fettsäuren durch mehrfach ungesättigte Fettsäuren kann das Risiko für die Entstehung von Fettstoffwechselstörungen und kardiovaskulären Erkrankungen reduzieren.²⁷ Im Hinblick auf die Kohlenhydrate finden sich in den veganen Gerichtvarianten tendenziell höhere Gehalte als in den omnivoren Äquivalenten. Der durchschnittliche Salzgehalt der selbst zubereiteten veganen Gerichte ist etwa 6 % höher als der der omnivoren Gerichte. Betrachtet man die Fertiggerichte, so beträgt der Unterschied etwa 10 % zwischen vegan und omnivor. Insgesamt fällt auf, dass die Fertiggerichte, in beiden Varianten, einen bis zu 90 % höheren Salzgehalt als die selbst zubereiteten Speisen aufweisen. Dies hängt allerdings auch damit zusammen, dass in den Rezepturen der selbstgekochten Gerichtvarianten kein Salz eingerechnet wurde, da die in der Küche verwendete Menge, ebenso wie bei Gewürzen, vom individuellen Geschmack des Anwenders abhängt. Aufgrund dessen muss davon ausgegangen werden, dass der tatsächliche Salzgehalt der selbst zubereiteten Gerichte tatsächlich höher ist als angegeben. Allerdings trifft das auf die veganen wie die omnivoren Varianten gleichermaßen zu. Teilweise weisen die veganen Fertigprodukte einen vergleichsweise hohen Salzgehalt auf, der wiederum eine zusätzliche Salzzugabe unnötig macht. Beim Salzgehalt sollten daher nur die selbst zubereiteten Gerichte untereinander, ebenso wie die Fertiggerichte untereinander, verglichen werden. Allgemein ist es empfehlenswert, den in Deutschland durchschnittlich zu hohen Salzkonsum zu reduzieren, um das Risiko für Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu verringern.²⁸

Eine umfassende und differenzierte Bewertung der gefundenen Unterschiede in den Nährstoffgehalten der veganen und omnivoren Gerichte lässt sich nicht vornehmen, da lediglich einzelne Gerichte betrachtet wurden. Zur Beurteilung der Nährstoffversorgung eines Menschen ist die Gesamtbetrachtung der Ernährung über mehrere Tage oder im Wochenverlauf notwendig. Außerdem ist hervorzuheben, dass in dieser Studie 20 beliebte und typische fleischbasierte bzw. nicht-vegane Gerichte betrachtet wurden. Diese stehen im Vergleich zu entsprechenden veganen Alternativen. Die Vollwertigkeit dieser Gerichte sowie eine optimale (bzw. nicht optimale) Nährstoffversorgung durch den Verzehr dieser Gerichte standen nicht im Fokus dieser Untersuchung.

²⁶ Max Rubner-Institut (2008)

²⁷ Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2015)

²⁸ Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (2021b)

A dark bowl filled with golden-brown fried fish sticks, some whole and some broken open to show a white filling. The bowl also contains sliced red radishes, orange carrot sticks, and green cilantro leaves. Two lemon wedges are placed on top. The bowl sits on a dark surface with a grey cloth napkin and wooden chopsticks nearby. In the background, there's another bowl with more food and a small bowl of pinkish-orange rice.

5.

FAZIT UND AUSBLICK

5. FAZIT UND AUSBLICK

Zusammenfassend zeigt sich, dass eine vegane Ernährung im Hinblick auf die ausgewählten 20 Gerichte nicht teurer, sondern tendenziell preisgünstiger ist als bei einer fleischhaltigen Ernährung. Insbesondere trockener Fleischersatz wie Sojaschnetzel oder Sojagranulat stellen eine geeignete Möglichkeit dar, die Kosten pro Portion zu senken und die Gerichte dadurch preisgünstig zu gestalten. Auch Tofu stellt eine kostengünstige Alternative zu Fleisch dar. Bei der Umsetzung kommt es dabei jedoch auf die Konsumpräferenzen von Verbraucher:innen an, welche Art des Fleischersatzes sie wählen. Die Sortimentsbreite veganer Ersatzprodukte für tierische Lebensmittel ist derzeit noch deutlich geringer als bei entsprechenden tierischen Lebensmitteln. Daher besteht im veganen Bereich noch weniger Spielraum bei den Einzelhandelspreisen, der durch eine weitere Ausweitung der Produktpalette jedoch wachsen dürfte. Im Hinblick auf die Nährwerte liefern die veganen Gerichtvarianten tendenziell weniger Energie bei gleicher Portionsgröße und auch weniger Fett und gesättigte Fettsäuren als die omnivoren Originale. Angesichts der bestehenden Überernährung mit zu hoher Energiezufuhr, hohem Fettkonsum und einem hohen Anteil gesättigter Fettsäuren stellen sich die veganen Alternativgerichte als ernährungsphysiologisch günstiger dar. Der meist niedrigere Proteingehalt der veganen Gerichtvarianten ist angesichts der insgesamt hohen Proteinzufuhr in Deutschland unbedenklich. Der Salzgehalt der Gerichte hängt von der individuellen Zubereitung in der Küche ab und kann deshalb sehr variieren. Tendenziell sollte jedoch eine Reduktion der Salzzufuhr angestrebt werden.

Die anfangs genannte Befürchtung, dass eine vegane Ernährung im Vergleich zu einer omnivoren Ernährungsweise teurer sei, kann hier nicht bestätigt werden. Dennoch können die vorliegenden Ergebnisse aufgrund der begrenzten Auswahl an Gerichten lediglich Hinweise geben, inwiefern sich vegane Gerichte von vergleichbaren fleischhaltigen Originalgerichten bezüglich der Kosten unterscheiden. Daher wäre es sinnvoll, in einem nächsten Schritt die gewonnenen Erkenntnisse anhand von Verzehrsprotokollen über einen längeren Zeitraum zu überprüfen. Auf diese Weise könnten reale Verzehrgegewohnheiten von Verbraucher:innen abgebildet und auch die entsprechenden Kosten einer veganen und nicht-veganen Ernährung genauer erfasst und verglichen werden.

DIE WICHTIGSTEN KERNAUSSAGEN ZUSAMMENGEFASST:

Vegane Alternativen zu beliebten Fleisch-, Fisch- und anderen nicht-veganen Gerichten sind im Durchschnitt mit geringeren Kosten pro Portion verbunden.

Insbesondere vegane Alternativen, die einen getrockneten Fleischersatz auf Sojabasis verwenden, sind meist preisgünstiger als fleischhaltige Originalgerichte.

Hauptkostenfaktor der ausgewählten Gerichte waren mehrheitlich die Fleischkomponente beziehungsweise der Anteil veganer Fleischersatzprodukte. Besonders Fleisch in Bio-Qualität bestimmte maßgeblich den Portionspreis.

Vegane Gerichtsalternativen enthalten gegenüber den omnivoren Originalgerichten meist weniger Energie sowie weniger Protein, Fett und gesättigte Fettsäuren. Vor dem Hintergrund, dass die Zufuhr von Nahrungsenergie und den genannten Nährstoffen in Deutschland durchschnittlich über den empfohlenen Mengen liegt, können diese niedrigeren Gehalte durchaus als positiv bewertet werden.

Die Sortimentsbreite veganer Fertigprodukte war im Untersuchungsraum noch deutlich geringer als bei fleischhaltigen Fertigprodukten, weshalb die Preisspannen veganer Produkte eher gering sind.



6.

LITERATUR- VERZEICHNIS

6. LITERATURVERZEICHNIS

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (2020): Fleischersatzprodukte – Ein Markt mit Zukunft. (<https://www.oekolandbau.de/handel/marketing/sortiment/fleischersatzprodukte-ein-markt-mit-zukunft/>) (eingesehen am 12.11.2021)

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (2021a): Obst und Gemüse. (https://www.ble.de/DE/BZL/Daten-Berichte/Obst-Gemuese/obst-gemuese_node.html#doc8978758bodyText3) (eingesehen am 01.11.2021)

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (2021b): Öko-Barometer 2020. Bonn. (https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/Broschueren/oekobarometer-2020.pdf?sessionid=EACE3869E3ABE8352591788E2EF13E1A.internet2842?__blob=publicationFile&v=6) (eingesehen am 11.12.2021)

Bundesinstitut für Risikobewertung (2017): Vegane Ernährung als Lebensstil: Motive und Praktizierung. (<https://mobil.bfr.bund.de/cm/350/vegane-ernaehrung-als-lebensstil-motive-und-praktizierung.pdf>) (eingesehen am 25.08.2021)

Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (2021a): Deutschland, wie es isst – Der BMEL-Ernährungsreport 2021. (https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/Broschueren/ernaehrungsreport-2021.pdf?__blob=publicationFile&v=5) (eingesehen am 24.08.2021)

Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (2021b): Salzkonsum in Deutschland: Ergebnisse der DEGS-Studie. (<https://www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/gesunde-ernaehrung/deg-salzstudie.html>) (eingesehen am 22.12.2021)

Bundesregierung (2016): Verbraucherschutz. Nährwertkennzeichnung ist Pflicht. (<https://www.bundesregierung.de/breg-de/aktuelles/naehrwertkennzeichnung-ist-pflicht-348186>) (eingesehen am 29.11.2021)

Bundeszentrum für Ernährung und Landwirtschaft (2019): Nachhaltige Landwirtschaft und Ernährung. (<https://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/grundlagen/nachhaltige-landwirtschaft-und-ernaehrung/>) (eingesehen am 14.09.2021)

Bundeszentrum für Ernährung (2020): Der Saisonkalender. (https://www.bzfe.de/fileadmin/resources/import/pdf/3488_2017_saisonkalender_posterseite_online.pdf) (eingesehen am 01.11.2021)

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2015): Presseinformation. DGE empfiehlt: Auf Fettmenge und -qualität achten. (<https://www.dge.de/uploads/media/DGE-Pressemeldung-aktuell-04-2015-fett-ii.pdf>) (eingesehen am 09.12.2021)

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2021a): Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE. (<https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/>) (eingesehen am 24.08.2021)

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2021b): Geschichte der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. (<https://www.dge.de/wir-ueber-uns/geschichte/?L=0>) (eingesehen am 24.08.2021)

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2021c): Vollwertige Ernährung. (<https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/>) (eingesehen am 24.08.2021)

Followfood (o.J.): MSC THUNFISCH FILETS IN EIGENEM SAFT. (<https://followfood.de/produktwelt/fisch/thunfisch-konserven/details/msc-thunfisch-filets-in-eigenem-saft.html>) (eingesehen am 10.12.2021)

Institut für Energie- und Umweltforschung Heidelberg (2021): Ernährungswende. (<https://www.ifeu.de/themen/ernaehrung/ernaehrungswende/>) (eingesehen am 25.08.2021)

Kolbe K (2020): Mitigating climate change through diet choice: Costs and CO₂ emissions of different cookery book-based dietary options in Germany. *Advances in Climate Change Research* 11 (4), 392-400. (<https://doi.org/10.1016/j.accre.2020.11.003>) (eingesehen am 10.12.2021)

Lebensmittelzeitung (2021): Top 30 Lebensmittelhandel Deutschland 2021. (<https://www.lebensmittelzeitung.net/handel/rankings/ranking-top-30-lebensmittelhandel-deutschland-2021-161580>) (eingesehen am 14.11.2021)

Möstl A et al. (2019): Die Bedeutung veganer Bioprodukte für die ökologische Landwirtschaft. Abschlussbericht FiBL Deutschland, Universität Kassel. (<https://orgprints.org/id/eprint/37310/1/37310-15OE019-124-fibl-moestl-2019-BioVegan.pdf>) (eingesehen am 24.08.2021)

MRI (Max Rubner-Institut) (2008): Nationale Verzehrsstudie II. Ergebnisbericht, Teil 2, Karlsruhe, S. 131

POSpulse (2021): Fleischersatzprodukte auf dem Vormarsch?. (<https://www.pospulse.com/fleischersatzprodukte>) (eingesehen am 25.08.2021)

Reinhardt G, Gärtner S, Wagner T (2020): Ökologische Fußabdrücke von Lebensmitteln und Gerichten in Deutschland. ifeu (Institut für Energie- und Umweltforschung), Heidelberg. (<https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fußabdrucke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf>) (eingesehen am 14.09.2021)

Rügenwalder Mühle (o.J.): Veganes Mühlen Hack. (<https://www.ruegenwalder.de/produkte/veganes-muehlen-hack>) (eingesehen am 13.12.2021)

Statista (2021): Beliebteste Supermärkte und Discounter (Einkauf in den letzten 3 Monaten) in Deutschland im Jahr 2020. (<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/644473/umfrage/umfrage-in-deutschland-zu-den-beliebtesten-supermaerkten-und-discountern/>) (eingesehen am 03.09.2021)

Weinrich R (2018): Cross-cultural comparison between German, French and Dutch consumer preferences for meat substitutes. *Sustainability* 10 (6) (10.3390/su10061819) (eingesehen am 14.12.2021)

Willett W, Rockström J, Loken B, Springmann M, Lang T, Vermeulen S, et al. (2019): Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *The Lancet* 393 (10170), 447–492

YouGov (2019): Wie Veggie ist Deutschland? Das Veggie-Potenzial der Deutschen. (<https://yougov.de/news/2019/06/27/wie-veggie-ist-deutschland/>) (eingesehen am 10.11.2021)

ANHANG 1

DARSTELLUNG DER AUSGEWÄHLTEN REZEPTE MIT PREISEN DER EINZELZUTATEN

Hinweis: Der Umrechnungsfaktor für Sojagranulat vom Trockengewicht auf das Feuchtgewicht beträgt 3,3. Um die Sojaschnetzel auf das Feuchtgewicht umzurechnen, wird das Gewicht mit dem Faktor 2,8 multipliziert.^{29,30}

Gerichte/ Zutaten		Stück	Menge	Preis/ Menge konventionell		Preis/ Menge biologisch		MW	MW Bio	Summe konventionell	Summe biologisch		
Spaghetti Bolognese Bio Spaghetti Bolognese				günstigstes Produkt teuerstes Produkt		günstigstes Produkt teuerstes Produkt				Kostenanteile Lebensmittel in %			
Teigwaren eifrei Spaghetti			80 g	Ja!	0,08 € DeCecco	0,37 €	Rewe Bio	0,13 € Rewe Bio	0,13 €	0,22 €	0,13 €	12%	4%
Hackfleisch, gemischt			125 g	Ja!	0,75 € Wilhelm Bra	0,94 €	Rewe Bio	2,03 € Rewe Bio	2,03 €	0,84 €	2,03 €	44%	61%
Zwiebeln roh			18 g	o.N. (DE)	0,01 € Rewe Feine	0,11 €	Rewe Bio	0,04 € Rewe Bio	0,09 €	0,06 €	0,06 €	3%	2%
Knoblauch roh			3 g	Discount gün	0,02 € Discount gün	0,02 €	Rewe Bio	0,03 € Rewe Bio	0,03 €	0,02 €	0,03 €	1%	1%
passierte Tomaten			250 g	Ja!	0,73 € Oro di Parm	0,81 €	Rewe Bio	0,35 € Demeter	0,98 €	0,52 €	0,66 €	27%	20%
Parmesan mind. 30% Fett i. Tr.			10 g	Marca Italia	0,16 € Ferrari	0,30 €	Alnatura	0,30 € Alnatura	0,30 €	0,23 €	0,30 €	12%	9%
Rüböl (Rapsöl)			12 g	Ja!	0,02 € Rapso	0,06 €	Purea	0,10 € Bio Zentrale	0,13 €	0,04 €	0,12 €	2%	4%
										1,92 €	3,33 €		
Spagetti Bolognese vegan Variante 1													
Teigwaren eifrei Spaghetti			80 g	Ja!	0,08 € DeCecco	0,37 €	Rewe Bio	0,13 € Rewe Bio	0,13 €	0,22 €	0,13 €	7%	4%
veganes Hackfleisch (feucht)			125 g	Rügenwalde	1,50 € Vegini	2,50 €	Veggie Life	1,85 € Veggie Life	1,85 €	2,00 €	1,85 €	65%	61%
Zwiebeln roh			18 g	o.N. (DE)	0,01 € Rewe Feine	0,11 €	Rewe Bio	0,04 € Rewe Bio	0,09 €	0,06 €	0,06 €	2%	2%
Knoblauch roh			3 g	Discount gün	0,02 € Discount gün	0,02 €	Rewe Bio	0,03 € Rewe Bio	0,03 €	0,02 €	0,03 €	0%	1%
passierte Tomaten			250 g	Ja!	0,23 € Oro di Parm	0,81 €	Rewe Bio	0,35 € Demeter	0,98 €	0,52 €	0,66 €	17%	22%
Veganer Parmesan (VIS005)			10 g	Violife (gerie)	0,15 € bedda	0,25 €	Violife (gerie)	0,15 € bedda	0,25 €	0,20 €	0,20 €	7%	7%
Rüböl (Rapsöl)			12 g	Ja!	0,02 € Rapso	0,06 €	Purea	0,10 € Bio Zentrale	0,13 €	0,04 €	0,12 €	1%	4%
										3,05 €	3,05 €		
Spagetti Bolognese vegan Variante 2													
Teigwaren eifrei Spaghetti			80 g	Ja!	0,08 € DeCecco	0,37 €	Rewe Bio	0,13 € Rewe Bio	0,13 €	0,22 €	0,13 €	16%	7%
Sojagranulat			37,88 g	Vegan	0,23 € Veggie Frien	0,51 €	Biozentrale	0,42 € Rinatura	0,68 €	0,37 €	0,55 €	26%	32%
Zwiebeln roh			18 g	o.N. (DE)	0,01 € Rewe Feine	0,11 €	Rewe Bio	0,04 € Rewe Bio	0,09 €	0,06 €	0,06 €	4%	4%
Knoblauch roh			3 g	Discount gün	0,02 € Discount gün	0,02 €	Rewe Bio	0,03 € Rewe Bio	0,03 €	0,02 €	0,03 €	1%	2%
passierte Tomaten			250 g	Ja!	0,23 € Oro di Parm	0,81 €	Rewe Bio	0,35 € Demeter	0,98 €	0,52 €	0,66 €	36%	38%
Veganer Parmesan (VIS005)			10 g	Violife (gerie)	0,15 € bedda	0,25 €	Violife (gerie)	0,15 € bedda	0,25 €	0,20 €	0,20 €	14%	11%
Rüböl (Rapsöl)			12 g	Ja!	0,02 € Rapso	0,06 €	Purea	0,10 € Bio Zentrale	0,13 €	0,04 €	0,12 €	3%	7%
Wasser			87,12 g									1,42 €	1,75 €

(Bio) Fischstäbchen mit Spinat und Kartoffeln													
Tiefkühlfischstäbchen	a 30 g	5	150 g	Ja!	0,66 € Iglo	1,45 €	Landur	1,98 € Landur	1,98 €	1,06 €	1,98 €	29%	31%
Kartoffeln			200 g	o.N.	0,08 € Rewe Beste	0,18 €	Rewe Bio	0,27 € Rewe Bio	0,27 €	0,13 €	0,27 €	3%	4%
Spinat:													
Blattspinat			200 g	Rewe Beste	1,44 € Florette	2,78 €	Rewe Bio	3,58 € Rewe Bio	3,58 €	2,11 €	3,58 €	57%	56%
Zwiebeln roh			9 g	o.N. (DE)	0,01 € Rewe Feine	0,06 €	Rewe Bio	0,02 € Rewe Bio	0,04 €	0,03 €	0,03 €	1%	1%
Butter			12 g	Ja!	0,06 € Kerrygold	0,12 €	Rewe Bio	0,11 € Bio-Alpenbur	0,14 €	0,09 €	0,12 €	3%	2%
Schlagsahne			50 g	Ja!	0,17 € Weiherstepl	0,28 €	Rewe Bio	0,23 € Berchtesgarc	0,28 €	0,22 €	0,25 €	6%	4%
Rüböl (Rapsöl)			12 g	Ja!	0,02 € Rapso	0,06 €	Purea	0,10 € Bio Zentrale	0,13 €	0,04 €	0,12 €	1%	2%
										3,68 €	6,35 €		
Fischstäbchen vegan:													
Tiefkühlfischstäbchen (vegan)	a 30 g	5	150 g	Vantastic	1,26 € Iglo Green O	1,34 €	ProLaTene	1,67 € ProLaTene	1,67 €	1,30 €	1,67 €	34%	28%
Kartoffeln			200 g	o.N.	0,08 € Rewe Beste	0,18 €	Rewe Bio	0,27 € Rewe Bio	0,27 €	0,13 €	0,27 €	3%	4%
Spinat:													
Blattspinat			200 g	Rewe Beste	1,44 € Florette	2,78 €	Rewe Bio	3,58 € Rewe Bio	3,58 €	2,11 €	3,58 €	54%	60%
Zwiebeln roh			9 g	o.N. (DE)	0,01 € Rewe Feine	0,06 €	Rewe Bio	0,02 € Rewe Bio	0,04 €	0,03 €	0,03 €	1%	1%
vegane Butter			12 g	Alsan-S	0,05 € Violife	0,09 €	Alsan Bio	0,07 € Alsan Bio	0,07 €	0,07 €	0,07 €	2%	1%
Sojacreme (zum Kochen und Verfeinern)			50 g	Alpro	0,20 € Alpro	0,20 €	Rewe Bio	0,25 € Rewe Bio	0,25 €	0,20 €	0,25 €	5%	4%
Rüböl (Rapsöl (Anbraten))			12 g	Ja!	0,02 € Rapso	0,06 €	Purea	0,10 € Bio Zentrale	0,13 €	0,04 €	0,12 €	1%	2%
										3,87 €	5,98 €		

(Bio) Kartoffelpuffer mit Apfelmus													
Tiefkühlkartoffelpuffer	a 50g	4	200 g	Heichelheim	0,56 € Henglein	0,93 €	Rewe Bio	0,66 € Rewe Bio	0,66 €	0,75 €	0,66 €	68%	56%
Apfelmus	a 30g	4	120 g	Ja!	0,10 € Fitini	0,53 €	Edeka Bio	0,33 € Bio Spreewa	0,48 €	0,31 €	0,41 €	28%	34%
Rüböl (Rapsöl (Anbraten))			12 g	Ja!	0,02 € Rapso	0,06 €	Purea	0,10 € Bio Zentrale	0,13 €	0,04 €	0,12 €	4%	10%
										1,10 €	1,19 €		
Kartoffelpuffer mit Apfelmus vegan:													
Tiefkühlkartoffelpuffer vegan	a 50g	4	200 g	Heichelheim	0,56 € Heichelheim	0,56 €	Rewe Bio	0,66 € Rewe Bio	0,66 €	0,56 €	0,66 €	62%	56%
Apfelmus	a 30g	4	120 g	Ja!	0,10 € Fitini	0,53 €	Edeka Bio	0,33 € Bio Spreewa	0,48 €	0,31 €	0,41 €	34%	34%
Rüböl (Rapsöl (Anbraten))			12 g	Ja!	0,02 € Rapso	0,06 €	Purea	0,10 € Bio Zentrale	0,13 €	0,04 €	0,12 €	4%	10%
										0,92 €	1,19 €		

(Bio) Frikadellen mit Bratkartoffeln und Rotkohl (selbstgemacht)													
Frikadellen													
Weizenbrötchen	10 g	Ja!	0,02 €	Coppenrath	0,03 €	Rewe Bio	0,04 €	Rewe Bio	0,04 €	0,02 €	0,04 €	1%	1%
Zwiebeln roh	20 g	o.N. (DE)	0,01 €	Rewe Feine	0,12 €	Rewe Bio	0,05 €	Rewe Bio	0,10 €	0,07 €	0,07 €	4%	2%
Hühneri	15 g	Ja! Stk.-Preis	0,04 €	GQB Stk.-Pre	0,08 €	Rewe Bio Stl	0,09 €	Kasendorfer	0,11 €	0,06 €	0,10 €	3%	3%
Hackfleisch, gemischt	125 g	Ja!	0,75 €	Wilhelm Bra	0,94 €	Rewe Bio	2,03 €	Rewe Bio	2,03 €	0,84 €	2,03 €	47%	52%
Senf mittelscharf	1,75 g	Ja!	0,00 €	Löwensenf	0,07 €	Campo Verdi	0,01 €	Campo Verdi	0,01 €	0,01 €	0,01 €	1%	0%
Rübol (Rapsöl) zum Anbraten	12 g	Ja!	0,02 €	Rapso	0,06 €	Purea	0,10 €	Bio Zentrale	0,13 €	0,04 €	0,12 €	2%	3%
Bratkartoffeln:													
Kartoffeln (festkochend)	100 g	o.N.	0,04 €	Rewe Beste	0,09 €	Rewe Bio	0,13 €	Rewe Bio	0,13 €	0,06 €	0,13 €	4%	3%
Zwiebeln roh	9 g	o.N. (DE)	0,01 €	Rewe Feine	0,06 €	Rewe Bio	0,02 €	Rewe Bio	0,04 €	0,03 €	0,03 €	2%	1%
Rübol (Rapsöl) zum Anbraten	12 g	Ja!	0,02 €	Rapso	0,06 €	Purea	0,10 €	Bio Zentrale	0,13 €	0,04 €	0,12 €	2%	3%
Rotkohl:													
Rotkohl	250 g	Rewe Regior	0,25 €	Rewe Regior	0,25 €	Bioland	0,87 €	Bioland	0,87 €	0,25 €	0,87 €	14%	22%
Schweineschmalz	15 g	Laru	0,06 €	Laru	0,16 €	Laru	0,06 €	Laru	0,16 €	0,11 €	0,11 €	6%	3%
Zwiebeln roh	9 g	o.N. (DE)	0,01 €	Rewe Feine	0,06 €	Rewe Bio	0,02 €	Rewe Bio	0,04 €	0,03 €	0,03 €	2%	1%
Apfel roh	30 g	Discount gün	0,05 €	Kanzi	0,13 €	Rewe Bio	0,10 €	Rewe Bio	0,10 €	0,09 €	0,10 €	5%	3%
Zucker	1,25 g	Ja!	0,00 €	Südzucker	0,00 €	Ja!	0,00 €	Südzucker	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0%	0%
Wasser	125 g												
Weizen Mehl Type 405	6 g	Ja!	0,00 €	Rosenmehl	0,01 €	Rewe Bio	0,00 €	Campo Verdi	0,01 €	0,01 €	0,01 €	0%	0%
Rotwein	15 g	bon soir	0,03 €	primitivo risc	0,24 €	biorebe	0,10 €	demeter	0,12 €	0,13 €	0,11 €	8%	3%
												1,79 €	3,89 €
Frikadellen mit Bratkartoffeln und Rotkohl (vegan):													
Frikadellen:													
Sojagranulat	37,88 g	Vegan	0,23 €	Veggie Frien	0,51 €	Biozentrale	0,42 €	Rinatura	0,68 €	0,37 €	0,55 €	28%	22%
Gemüsebrühe gekörnt	2 g	Ja!	0,01 €	Knorr	0,02 €	Rewe Bio	0,01 €	Rinatura	0,04 €	0,02 €	0,03 €	1%	1%
Weizenbrötchen	10 g	Ja!	0,02 €	Coppenrath	0,03 €	Rewe Bio	0,04 €	Rewe Bio	0,04 €	0,02 €	0,04 €	2%	1%
Zwiebeln roh	20 g	o.N. (DE)	0,01 €	Rewe Feine	0,12 €	Rewe Bio	0,05 €	Rewe Bio	0,10 €	0,07 €	0,07 €	5%	3%
Senf mittelscharf	1,75 g	Ja!	0,00 €	Löwensenf	0,02 €	Campo Verdi	0,01 €	Campo Verdi	0,01 €	0,01 €	0,01 €	1%	1%
Sojamehl	6 g	Alnatura	0,05 €	Alnatura	0,05 €	Alnatura	0,05 €	Alnatura	0,05 €	0,05 €	0,05 €	3%	2%
Rübol (Rapsöl) zum Anbraten	12 g	Ja!	0,02 €	Rapso	0,06 €	Purea	0,10 €	Bio Zentrale	0,13 €	0,04 €	0,12 €	3%	5%
Wasser (für Brühe)	94,12 g												
Bratkartoffeln:													
Kartoffeln (festkochend)	100 g	o.N.	0,04 €	Rewe Beste	0,09 €	Rewe Bio	0,13 €	Rewe Bio	0,13 €	0,06 €	0,13 €	5%	5%
Zwiebeln roh	9 g	o.N. (DE)	0,01 €	Rewe Feine	0,06 €	Rewe Bio	0,02 €	Rewe Bio	0,04 €	0,03 €	0,03 €	2%	1%
Rübol (Rapsöl) zum Anbraten	12 g	Ja!	0,02 €	Rapso	0,06 €	Purea	0,10 €	Bio Zentrale	0,13 €	0,04 €	0,12 €	3%	5%
Rotkohl:													
Rotkohl	250 g	Rewe Regior	0,25 €	Rewe Regior	0,25 €	Bioland	0,87 €	Bioland	0,87 €	0,25 €	0,87 €	19%	35%
Kokosfett	15 g	Dr. Schlincks	0,10 €	Dr. Schlincks	0,10 €	Bio Planete	0,19 €	Bio Planete	0,19 €	0,10 €	0,19 €	7%	8%
Zwiebeln roh	9 g	o.N. (DE)	0,01 €	Rewe Feine	0,06 €	Rewe Bio	0,02 €	Rewe Bio	0,04 €	0,03 €	0,03 €	2%	1%
Apfel roh	30 g	Discount gün	0,05 €	Kanzi	0,13 €	Rewe Bio	0,10 €	Rewe Bio	0,10 €	0,09 €	0,10 €	7%	4%
Zucker	1,25 g	Ja!	0,00 €	Südzucker	0,00 €	Ja!	0,00 €	Südzucker	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0%	0%
Wasser	125 g												
Weizen Mehl Type 405	6 g	Ja!	0,00 €	Rosenmehl	0,01 €	Rewe Bio	0,00 €	Campo Verdi	0,01 €	0,01 €	0,01 €	0%	0%
Rotwein	15 g	bon soir	0,03 €	primitivo risc	0,24 €	biorebe	0,10 €	demeter	0,12 €	0,13 €	0,11 €	10%	4%
												1,31 €	2,46 €

(Bio) Frikadellen mit Bratkartoffeln und Rotkohl (Fertigprodukt Frikadelle)													
Frikadellen vegan (Fertigprodukt)													
Senf mittelscharf	1,75 g	Ja!	0,00 €	Löwensenf	0,02 €	Campo Verdi	0,01 €	Campo Verdi	0,01 €	0,01 €	0,01 €	0%	0%
												3,38 €	4,25 €
Fertigprodukt Frikadellen:													
Frikadelle (Fleisch)	170 g	Ja!	0,78 €	Rügenwalde	2,26 €	Mini Frikis (	3,01 €	Mini Frikis (	3,01 €	1,52 €	3,01 €	67%	66%
Senf mittelscharf	1,75 g	Ja!	0,00 €	Löwensenf	0,02 €	Campo Verdi	0,01 €	Campo Verdi	0,01 €	0,01 €	0,01 €	0%	0%
												2,28 €	4,54 €

Hinweis: Portionspreise für Fertigprodukte (Frikadellen) ergeben sich aus der Summe von Frikadelle, Senf, Rotkohl und Bratkartoffeln der jeweiligen Gerichtvariante.

Chili con carne Bio Chili con carne													
Chili con carne													
Zwiebeln roh	40 g	o.N. (DE)	0,02 €	Rewe Feine	0,25 €	Rewe Bio	0,09 €	Rewe Bio	0,20 €	0,14 €	0,14 €	5%	4%
Knoblauch roh	1,5 g	Discount gün	0,01 €	Discount gün	0,01 €	Rewe Bio	0,01 €	Rewe Bio	0,01 €	0,01 €	0,01 €	0%	0%
Karotte (Mohrrübe, Möhre) roh	35 g	Discount gün	0,02 €	Rewe Regior	0,04 €	Rewe Bio	0,04 €	Rewe Bio	0,04 €	0,03 €	0,04 €	1%	1%
Chilischoten	1 g	o.N.	0,02 €	Rewe Feine	0,05 €	DE	0,02 €	DE	0,02 €	0,03 €	0,02 €	1%	1%
Tomatenmark	15 g	Ja!	0,05 €	Mutti	0,12 €	Rewe Bio	0,06 €	Bio Zentrale	0,14 €	0,08 €	0,10 €	3%	3%
Rind Hackfleisch	160 g	Wilhelm Bra	1,44 €	Wilhelm Bra	1,44 €	Rewe Bio	2,40 €	Rewe Bio	2,40 €	1,44 €	2,40 €	57%	64%
Tomaten Konserve, nicht abgetropft	100 g	Ja!	0,12 €	Rewe Beste	0,33 €	Rewe Bio	0,20 €	Bio Zentrale	0,45 €	0,23 €	0,32 €	9%	9%
passierte Tomaten	50 g	Ja!	0,05 €	Oro di Parme	0,16 €	Rewe Bio	0,07 €	Demeter	0,20 €	0,10 €	0,13 €	4%	4%
Kidney-Bohnen Konserve abgetropft	50 g	Ja!	0,11 €	Bonduelle	0,40 €	Davert	0,15 €	Bonduelle	0,38 €	0,25 €	0,26 €	10%	7%
Zuckermals Konserve	37,5 g	Ja!	0,08 €	Bonduelle	0,27 €	Rewe Bio	0,16 €	Rewe Bio	0,27 €	0,17 €	0,21 €	7%	6%
Rübol (Rapsöl) zum Anbraten	12 g	Ja!	0,02 €	Rapso	0,06 €	Purea	0,10 €	Bio Zentrale	0,13 €	0,04 €	0,12 €	2%	3%
												2,52 €	3,77 €
Chili con carne (vegan):													
Zwiebeln roh	40 g	o.N. (DE)	0,02 €	Rewe Feine	0,25 €	Rewe Bio	0,09 €	Rewe Bio	0,20 €	0,14 €	0,14 €	9%	7%
Knoblauch roh	1,5 g	Discount gün	0,01 €	Discount gün	0,01 €	Rewe Bio	0,01 €	Rewe Bio	0,01 €	0,01 €	0,01 €	0%	1%
Karotte (Mohrrübe, Möhre) roh	35 g	Discount gün	0,02 €	Rewe Regior	0,04 €	Rewe Bio	0,04 €	Rewe Bio	0,04 €	0,03 €	0,04 €	2%	2%
Chilischoten	1 g	o.N.	0,02 €	Rewe Feine	0,05 €	DE	0,02 €	DE	0,02 €	0,03 €	0,02 €	2%	1%
Tomatenmark	15 g	Ja!	0,05 €	Mutti	0,12 €	Rewe Bio	0,06 €	Bio Zentrale	0,14 €	0,08 €	0,10 €	5%	5%
Sojagranulat	48,48 g	Vegan	0,29 €	Veggie Frien	0,65 €	Biozentrale	0,54 €	Rinatura	0,87 €	0,47 €	0,71 €	30%	34%
Gemüsebrühe gekörnt	1,6 g	Ja!	0,01 €	Knorr	0,02 €	Rewe Bio	0,01 €	Rinatura	0,03 €	0,01 €	0,02 €	1%	1%
Tomaten Konserve, nicht abgetropft	100 g	Ja!	0,12 €	Rewe Beste	0,33 €	Rewe Bio	0,20 €	Bio Zentrale	0,45 €	0,23 €	0,32 €	14%	15%
passierte Tomaten	50 g	Ja!	0,05 €	Oro di Parme	0,16 €	Rewe Bio	0,07 €	Demeter	0,20 €	0,10 €	0,13 €	7%	6%
Kidney-Bohnen Konserve abgetropft	50 g	Ja!	0,11 €	Bonduelle	0,40 €	Davert	0,15 €	Bonduelle	0,38 €	0,25 €	0,26 €	16%	13%
Zuckermals Konserve	37,5 g	Ja!	0,08 €	Bonduelle	0,27 €	Rewe Bio	0,16 €	Rewe Bio	0,27 €	0,17 €	0,21 €	11%	10%
Rübol (Rapsöl) zum Anbraten	12 g	Ja!	0,02 €	Rapso	0,06 €	Purea	0,10 €	Bio Zentrale	0,13 €	0,04 €	0,12 €	2%	6%
Wasser (für Brühe)	111,52 g												
												1,57 €	2,10 €

(Bio) Wiener Würstchen mit Kartoffelsalat															
Wiener Würstchen	1 Paar	100 g	Ja!	0,68 € Rewe Region	1,40 €	Rewe Bio	1,40 €	Rewe Bio	1,52 €	1,04 €	1,46 €	70%	70%		
Kartoffelsalat:															
Kartoffeln		100 g	o.N.	0,04 € Rewe Beste	0,09 €	Rewe Bio	0,13 €	Rewe Bio	0,13 €	0,06 €	0,13 €	4%	6%		
Zwiebeln roh		25 g	o.N. (DE)	0,02 € Rewe Feine	0,16 €	Rewe Bio	0,06 €	Rewe Bio	0,12 €	0,09 €	0,09 €	6%	4%		
Sonnenblumenöl		12 g	Broelio	0,02 € Thomy	0,04 €	Rewe Bio	0,04 €	baybio	0,10 €	0,03 €	0,07 €	2%	4%		
Dijonsenf		3,5 g	Maille	0,03 € Maitre Marc	0,04 €	Byodo	0,06 €	Byodo	0,06 €	0,04 €	0,06 €	3%	3%		
Rindsuppe		30 g	Rewe Feine	0,12 € Jürgen Langt	0,30 €	Jürgen Langt	0,22 €	Jürgen Langt	0,22 €	0,21 €	0,22 €	14%	11%		
Apfelfeissig		12 g	Rewe Beste	0,01 € Hengstenber	0,03 €	Rewe Bio	0,02 €	BioEss	0,06 €	0,02 €	0,04 €	1%	2%		
Wasser		20 g													
Zucker		2,5 g	Ja!	0,00 € Südzucker	0,00 €	Ja!	0,00 €	Südzucker	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0%	0%		
												1,49 €	2,09 €		
Wiener Würstchen mit Kartoffelsalat (vegan):															
Wiener Würstchen (vegan)	1 Paar	100 g	Rügenwalde	1,40 € Rügenwalde	1,40 €	Veggie Life	1,34 €	Veggie Life	1,34 €	1,40 €	1,34 €	85%	77%		
Kartoffelsalat:															
Kartoffeln		100 g	o.N.	0,04 € Rewe Beste	0,09 €	Rewe Bio	0,13 €	Rewe Bio	0,13 €	0,06 €	0,13 €	4%	8%		
Zwiebeln roh		25 g	o.N. (DE)	0,02 € Rewe Feine	0,16 €	Rewe Bio	0,06 €	Rewe Bio	0,12 €	0,09 €	0,09 €	5%	5%		
Sonnenblumenöl		12 g	Broelio	0,02 € Thomy	0,04 €	Rewe Bio	0,04 €	baybio	0,10 €	0,03 €	0,07 €	2%	4%		
Dijonsenf		3,5 g	Maille	0,03 € Maitre Marc	0,04 €	Byodo	0,06 €	Byodo	0,06 €	0,04 €	0,06 €	2%	3%		
Gemüsebrühe gekörnt		0,48 g	Ja!	0,00 € Knorr	0,01 €	Rewe Bio	0,00 €	Rinatara	0,01 €	0,00 €	0,01 €	0%	0%		
Apfelfeissig		12 g	Rewe Beste	0,01 € Hengstenber	0,03 €	Rewe Bio	0,02 €	BioEss	0,06 €	0,02 €	0,04 €	1%	2%		
Wasser		50 g													
Zucker		2,5 g	Ja!	0,00 € Südzucker	0,00 €	Ja!	0,00 €	Südzucker	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0%	0%		
												1,64 €	1,75 €		

(Bio) Salami-Pizza													
Salami Pizza TK	Fertigprodukt	300 g	Ja!	0,80 € Imperatore	3,48 €	dennree	2,23 €	Biopolar	2,72 €	2,14 €	2,47 €	2,14 €	2,47 €
Salami-Pizza vegan	Fertigprodukt												
Salami Pizza TK (vegan)		300 g	Lycka	1,71 € Lycka	1,71 €	Lycka	1,71 €	Lycka	1,71 €	1,71 €	1,71 €	1,71 €	1,71 €
Salami-Pizza (selbstgemacht)													
Weizen Mehl Type 405		110,79 g	Ja!	0,04 € Rosenmehl	0,14 €	Rewe Bio	0,08 €	Campo Verdi	0,25 €	0,09 €	0,17 €	5%	7%
Wasser		66,74 g											
Olivöl		15,35 g	Rewe Beste	0,13 € DeCecco	0,17 €	Rewe Bio	0,11 €	Rinatura	0,92 €	0,15 €	0,51 €	8%	20%
Trockenhefe		2,00 g	Ja!	0,03 € Dr. Oetker	0,07 €	Rewe Bio	0,12 €	Rewe Bio	0,17 €	0,05 €	0,12 €	3%	5%
Mozzarella		33,37 g	Ja!	0,16 € Galbani	0,58 €	Rewe Bio	0,24 €	Rewe Bio	0,24 €	0,37 €	0,24 €	21%	9%
passierte Tomaten		10,01 g	Ja!	0,01 € Oro di Parma	0,03 €	Rewe Bio	0,01 €	Demeter	0,04 €	0,02 €	0,03 €	1%	1%
Salami	5 Scheib	50,07 g	Ja!	0,35 € Rewe Feine	1,87 €	Rewe Bio	1,35 €	Wiltmann	1,56 €	1,11 €	1,45 €	62%	58%
Zucker		1,67 g	Ja!	0,00 € Südzucker	0,00 €	Ja!	0,00 €	Südzucker	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0%	0%
												1,80 €	2,52 €
Salami-Pizza vegan (selbstgemacht)													
Weizen Mehl Type 405		110,79 g	Ja!	0,04 € Rosenmehl	0,14 €	Rewe Bio	0,08 €	Campo Verdi	0,25 €	0,09 €	0,17 €	6%	6%
Wasser		66,74 g											
Olivöl		15,35 g	Rewe Beste	0,13 € DeCecco	0,17 €	Rewe Bio	0,11 €	Rinatura	0,92 €	0,15 €	0,51 €	10%	19%
Trockenhefe		2,00 g	Ja!	0,03 € Dr. Oetker	0,07 €	Rewe Bio	0,12 €	Rewe Bio	0,17 €	0,05 €	0,12 €	3%	4%
Mozzarella (vegan)		33,37 g	Violife (gerie)	0,50 € Violife (gerie)	0,50 €	Rewe Bio	0,62 €	Rewe Bio	0,62 €	0,50 €	0,62 €	32%	23%
passierte Tomaten		10,01 g	Ja!	0,01 € Oro di Parma	0,03 €	Rewe Bio	0,01 €	Demeter	0,04 €	0,02 €	0,03 €	1%	1%
Salami (vegan)	5 Scheib	50,07 g	Rewe Beste	0,62 € Rügenwalde	0,87 €	dennree	1,25 €	Wheaty	1,25 €	0,75 €	1,25 €	48%	46%
Zucker		1,67 g	Ja!	0,00 € Südzucker	0,00 €	Ja!	0,00 €	Südzucker	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0%	0%
												1,56 €	2,69 €

(Bio) Schweinegeschnetzeltes in Champignon-Rahmsauce mit Spätzle													
Schwein Fleisch (ma)		175 g	Ja!	1,33 € Wilhelm Bra	2,18 €	Rewe Bio	3,31 €	Rewe Bio	4,53 €	1,76 €	3,92 €	59%	65%
Zwiebeln roh		20 g	o.N. (DE)	0,01 € Rewe Feine	0,12 €	Rewe Bio	0,05 €	Rewe Bio	0,10 €	0,07 €	0,07 €	2%	1%
Butterschmalz		2,5 g	Butaris	0,03 € Kerrygold	0,04 €	Sonnenweg	0,04 €	Sonnenweg	0,04 €	0,03 €	0,04 €	1%	1%
Weizen Mehl Type 405		1,5 g	Ja!	0,00 € Rosenmehl	0,00 €	Rewe Bio	0,00 €	Campo Verdi	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0%	0%
Champignon roh		50 g	Discount güt	0,21 € Rewe Region	0,25 €	Rewe Bio	0,46 €	Rewe Bio	0,46 €	0,23 €	0,46 €	8%	8%
Sahne (kochen)		37 g	Rewe Beste	0,09 € Weihenstepf	0,21 €	Rewe Bio	0,11 €	Rewe Bio	0,11 €	0,15 €	0,11 €	5%	2%
Weißwein trocken		31 g	Landwein	0,06 € Lugana	0,37 €	Grigio	0,19 €	Biorebe	0,20 €	0,22 €	0,19 €	7%	3%
Spätzle Kühlregal:		150 g	Ja!	0,30 € Allgäu fresh	0,75 €	Rewe Bio	1,20 €	Rewe Bio	1,20 €	0,52 €	1,20 €	18%	20%
												2,98 €	6,00 €
Sojaschnetzel in Champignon-Rahmsauce vegan mit Spätzle:													
Sojaschnetzel (Trockenmasse)		62,5 g	Vantastic	0,50 € Veganz	0,62 €	Koro	0,49 €	Rinatura	1,16 €	0,56 €	0,83 €	29%	31%
Gemüsebrühe gekörnt		1,84 g	Ja!	0,01 € Knorr	0,02 €	Rewe Bio	0,01 €	Rinatura	0,04 €	0,02 €	0,02 €	1%	1%
Zwiebeln roh		20 g	o.N. (DE)	0,01 € Rewe Feine	0,12 €	Rewe Bio	0,05 €	Rewe Bio	0,10 €	0,07 €	0,07 €	4%	3%
Rüöl (Rapsöl)		2,5 g	Ja!	0,00 € Rapso	0,01 €	Purea	0,02 €	Bio Zentrale	0,03 €	0,01 €	0,02 €	0%	1%
Weizen Mehl Type 405		1,5 g	Ja!	0,00 € Rosenmehl	0,00 €	Rewe Bio	0,00 €	Campo Verdi	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0%	0%
Champignon roh		50 g	Discount güt	0,21 € Rewe Region	0,25 €	Rewe Bio	0,46 €	Rewe Bio	0,46 €	0,23 €	0,46 €	12%	17%
Sojacereme (zum Kochen und Verfeinern)		37 g	Alpro	0,15 € Alpro	0,15 €	Rewe Bio	0,18 €	Rewe Bio	0,18 €	0,15 €	0,18 €	8%	7%
Weißwein trocken		31 g	Landwein	0,06 € Lugana	0,37 €	Grigio	0,19 €	Biorebe	0,20 €	0,22 €	0,19 €	11%	7%
Wasser (für Brühe)		112,5 g											
Spätzle vegan Kühlregal:		150 g	Settele	0,69 € Settele	0,69 €	Pasta Nuova	0,90 €	Pasta Nuova	0,90 €	0,69 €	0,90 €	35%	33%
												1,94 €	2,68 €

Gulasch													
Rindergulasch	Bio Gulasch	150 g	Ja!	1,74 € Wilhelm Bra	1,67 €	Rewe Bio	3,44 €	Rewe Bio	3,44 €	1,70 €	3,44 €	49%	64%
Schlotte		75 g	Rewe Beste	0,36 € Rewe Beste	0,36 €	Rewe Bio	0,68 €	Rewe Bio	0,68 €	0,36 €	0,68 €	10%	13%
Tomatenmark		10 g	Ja!	0,03 € Mutti	0,08 €	Rewe Bio	0,04 €	Bio Zentrale	0,09 €	0,06 €	0,07 €	2%	1%
Rotwein		50 g	bon soir	0,10 € primitivo risc	0,80 €	biorebe	0,32 €	demeter	0,40 €	0,45 €	0,36 €	13%	7%
Rindsuppe		97,5 g	Rewe Feine	0,39 € Jürgen Langt	0,98 €	Jürgen Langt	0,73 €	Jürgen Langt	0,73 €	0,68 €	0,73 €	20%	14%
Knoblauch roh		0,75 g	Discount güt	0,00 € Discount güt	0,00 €	Rewe Bio	0,01 €	Rewe Bio	0,01 €	0,00 €	0,01 €	0%	0%
Teigwaren eifrei Spaghetti		80 g	Ja!	0,08 € DeCecco	0,37 €	Rewe Bio	0,13 €	Rewe Bio	0,13 €	0,22 €	0,13 €	6%	7%
												3,47 €	5,40 €
Gulasch mit Jackfruit													
Jackfruit		150 g	Aray-D	1,29 € Natures Cha	1,44 €	Junes	2,25 €	Junes	2,25 €	1,37 €	2,25 €	53%	59%
Dinkelmehl Typ 630		10 g	Ja!	0,01 € Rosenmehl	0,02 €	Mehlzauber	0,02 €	Mehlzauber	0,02 €	0,02 €	0,02 €	1%	1%
Olivöl		9 g	Rewe Beste	0,08 € DeCecco	0,10 €	Rewe Bio	0,06 €	Rinatura	0,54 €	0,09 €	0,30 €	3%	8%
Schlotte		75 g	Rewe Beste	0,36 € Rewe Beste	0,36 €	Rewe Bio	0,68 €	Rewe Bio	0,68 €	0,36 €	0,68 €	14%	18%
Tomatenmark		10 g	Ja!	0,03 € Mutti	0,08 €	Rewe Bio	0,04 €	Bio Zentrale	0,09 €	0,06 €	0,07 €	2%	2%
Knoblauch roh		0,75 g	Discount güt	0,00 € Discount güt	0,00 €	Rewe Bio	0,01 €	Rewe Bio	0,01 €	0,00 €	0,01 €	0%	0%
Rotwein		50 g	bon soir	0,10 € primitivo risc	0,80 €	biorebe	0,32 €	demeter	0,40 €	0,45 €	0,36 €	17%	9%
Teigwaren eifrei Spaghetti		80 g	Ja!	0,08 € DeCecco	0,37 €	Rewe Bio	0,13 €	Rewe Bio	0,13 €	0,22 €	0,13 €	9%	3%
Wasser		97 g											
Gemüsebrühe gekörnt		1,8 g	Ja!	0,01 € Knorr	0,02 €	Rewe Bio	0,01 €	Rinatura	0,04 €	0,02 €	0,02 €	1%	1%
												2,58 €	3,83 €

(Bio) Schnitzel mit Pommes		(Fertigprodukt)												
Pommes (TK)	200 g	Ja!	0,20 € McCain	0,80 €	Rewe Bio	0,53 €	Rewe Bio	0,53 €	0,50 €	0,53 €	22%	22%		
Schnitzel (TK)	150 g	Ja! (Schwein)	0,86 € Iglo (Schwein)	1,92 €	Ja!	0,86 €	Iglo	1,92 €	1,39 €	1,39 €	60%	57%		
Butterschmalz	25 g	Butaris	0,33 € Kerrygold	0,36 €	Sonnenweg	0,43 €	Sonnenweg	0,43 €	0,35 €	0,43 €	15%	18%		
Zitrone Fruchtsaft	9 g	Discount güt	0,02 € Rewe Beste	0,12 €	Rewe Bio	0,05 €	Rewe Bio	0,14 €	0,07 €	0,10 €	3%	4%		
											2,30 €	2,45 €		
Schnitzel mit Pommes (vegan: TK)		(Fertigprodukt)												
Schnitzel TK (vegan)	150 g	Vivera	2,03 € Rügenwalde	2,33 €	Vivera	2,03 €	Rügenwalde	2,33 €	2,18 €	2,18 €	77%	74%		
Pommes TK (vegan)	200 g	Ja!	0,20 € McCain	0,80 €	Rewe Bio	0,53 €	Rewe Bio	0,53 €	0,50 €	0,53 €	18%	18%		
Margarine	25 g	Ja!	0,04 € Lätta	0,13 €	Alsan	0,14 €	Alsan	0,14 €	0,09 €	0,14 €	3%	5%		
Zitrone Fruchtsaft	9 g	Discount güt	0,02 € Rewe Beste	0,12 €	Rewe Bio	0,05 €	Rewe Bio	0,14 €	0,07 €	0,10 €	3%	3%		
											2,83 €	2,94 €		
(Bio) Schnitzel mit Pommes (selbstgemacht)														
Schnitzel:														
Schnitzel (Schwein)	84,42 g	Wilhelm Bra	1,00 € Gourmet	2,10 €	Rewe Bio	2,44 €	Rewe Bio	2,44 €	1,55 €	2,44 €	68%	68%		
Hühnerlei	33,12 g	Ja! Stk-Preis	0,08 € GQB Stk-Preis	0,17 €	Rewe Bio Stl	0,20 €	Kasendorfer	0,25 €	0,13 €	0,22 €	6%	6%		
Weizen Mehl Type 405	16,23 g	Ja!	0,01 € Rosenmehl	0,02 €	Rewe Bio	0,01 €	Campo Verde	0,04 €	0,01 €	0,02 €	1%	1%		
Paniermehl	16,23 g	Ja!	0,01 € Leimer	0,04 €	Rewe Bio	0,07 €	Rewe Bio	0,07 €	0,03 €	0,07 €	1%	2%		
Butterschmalz	25 g	Butaris	0,33 € Kerrygold	0,36 €	Sonnenweg	0,43 €	Sonnenweg	0,43 €	0,35 €	0,43 €	15%	12%		
Zitrone Fruchtsaft	9 g	Discount güt	0,02 € Rewe Beste	0,12 €	Rewe Bio	0,05 €	Rewe Bio	0,14 €	0,07 €	0,10 €	3%	3%		
Pommes:														
Kartoffeln	191,57 g	o.N.	0,08 € Rewe Beste	0,17 €	Rewe Bio	0,25 €	Rewe Bio	0,25 €	0,12 €	0,25 €	5%	7%		
Sonnenblumenöl (hoherhitbar)	4,60 g	Broelio	0,01 € Thomy	0,02 €	Rewe Bio	0,02 €	baybio	0,04 €	0,01 €	0,03 €	0%	1%		
Vollkorn-Reismehl	3,83 g	Bauk Hof (D)	0,02 € Bauk Hof (D)	0,02 €	Bauk Hof (D)	0,02 €	Bauk Hof (D)	0,02 €	0,02 €	0,02 €	1%	1%		
											2,30 €	3,59 €		
Schnitzel mit Pommes (vegan: selbstgemacht)														
Schnitzel:														
Seitan	85,71 g	Kato	1,50 € Kato	1,50 €	Kato	1,50 €	Kato	1,50 €	1,50 €	1,50 €	78%	68%		
Weizen Mehl Type 405	16,48 g	Ja!	0,01 € Rosenmehl	0,07 €	Rewe Bio	0,01 €	Campo Verde	0,04 €	0,01 €	0,03 €	1%	1%		
Mais Stärke	1,65 g	Ja!	0,00 € Ruf	0,00 €	Bauk Hof	0,01 €	Bauk Hof	0,01 €	0,00 €	0,01 €	0%	1%		
Sojadrink milchsauer	29,67 g	Alpro	0,05 € Alpro	0,05 €	Berief	0,03 €	Alpro*	0,05 €	0,05 €	0,04 €	3%	2%		
Paniermehl	16,48 g	Ja!	0,01 € Leimer	0,05 €	Rewe Bio	0,07 €	Rewe Bio	0,07 €	0,03 €	0,07 €	2%	3%		
Margarine	25 g	Ja!	0,04 € Lätta	0,13 €	Alsan	0,14 €	Alsan	0,14 €	0,09 €	0,14 €	5%	6%		
Zitrone Fruchtsaft	9 g	Discount güt	0,02 € Rewe Beste	0,12 €	Rewe Bio	0,05 €	Rewe Bio	0,14 €	0,07 €	0,10 €	4%	4%		
Pommes:														
Kartoffeln	191,57 g	o.N.	0,08 € Rewe Beste	0,17 €	Rewe Bio	0,25 €	Rewe Bio	0,25 €	0,12 €	0,25 €	6%	12%		
Sonnenblumenöl (hoherhitbar)	4,60 g	Broelio	0,01 € Thomy	0,02 €	Rewe Bio	0,02 €	baybio	0,04 €	0,01 €	0,03 €	1%	1%		
Vollkorn-Reismehl	3,83 g	Bauk Hof (D)	0,02 € Bauk Hof (D)	0,02 €	Bauk Hof (D)	0,02 €	Bauk Hof (D)	0,02 €	0,02 €	0,02 €	1%	1%		
											1,91 €	2,19 €		

Tortellini mit Sahnesoße		Bio Tortellini mit Sahnesoße												
Tortellini mit Rindfleisch	150 g	Steinhaus	0,60 € Rewe Beste	0,90 €	bio verde	2,28 €	bio verde	2,28 €	0,75 €	2,28 €	47%	77%		
Zwiebeln roh	10 g	o.N. (DE)	0,01 € Rewe Feine	0,06 €	Rewe Bio	0,02 €	Rewe Bio	0,05 €	0,03 €	0,04 €	2%	1%		
Rübol (Rapsöl)	3 g	Ja!	0,00 € Raps	0,02 €	Purea	0,03 €	Bio Zentrale	0,03 €	0,01 €	0,03 €	1%	1%		
Sahne (kochen)	200 g	Rewe Beste	0,50 € Weihestepf	1,12 €	Rewe Bio	0,60 €	Rewe Bio	0,60 €	0,81 €	0,60 €	50%	20%		
Weizen Mehl Type 405	3 g	Ja!	0,00 € Rosenmehl	0,00 €	Rewe Bio	0,00 €	Campo Verde	0,01 €	0,00 €	0,00 €	0%	0%		
											1,61 €	2,95 €		
Tortellini mit Sahnesoße (vegan)														
Tortellini (vegan)	150 g	Steinhaus	1,70 € Vantastic	1,80 €	Alnatura	1,35 €	Alnatura	1,35 €	1,75 €	1,35 €	67%	56%		
Sojacrème (zum Kochen und Verfeinern)	200 g	Alpro	0,80 € Alpro	0,80 €	Rewe Bio	1,00 €	Rewe Bio	1,00 €	0,80 €	1,00 €	31%	41%		
Zwiebeln roh	10 g	o.N. (DE)	0,01 € Rewe Feine	0,06 €	Rewe Bio	0,02 €	Rewe Bio	0,05 €	0,03 €	0,04 €	1%	1%		
Rübol (Rapsöl)	3 g	Ja!	0,00 € Raps	0,02 €	Purea	0,03 €	Bio Zentrale	0,03 €	0,01 €	0,03 €	0%	1%		
Weizen Mehl Type 405	3 g	Ja!	0,00 € Rosenmehl	0,00 €	Rewe Bio	0,00 €	Campo Verde	0,01 €	0,00 €	0,00 €	0%	0%		
											2,59 €	2,42 €		

(Bio) Maultaschen (selbstgemacht)		für 4 Stück												
Weizen Mehl Type 405	22,14 g	Ja!	0,01 € Rosenmehl	0,03 €	Rewe Bio	0,02 €	Campo Verde	0,05 €	0,02 €	0,03 €	2%	2%		
Hühnerlei	13,28 g	Ja! Stk-Preis	0,03 € GQB Stk-Preis	0,07 €	Rewe Bio Stl	0,08 €	Kasendorfer	0,10 €	0,05 €	0,09 €	6%	6%		
Hartweizengrieß	3,32 g	Weltgold	0,00 € Rosenmehl	0,01 €	Bauk Hof	0,01 €	Campo Verde	0,01 €	0,01 €	0,01 €	1%	1%		
Zwiebeln roh	44,27 g	o.N. (DE)	0,03 € Rewe Feine	0,28 €	Rewe Bio	0,10 €	Rewe Bio	0,22 €	0,15 €	0,16 €	16%	11%		
Schlagsahne	11,07 g	Ja!	0,04 € Weihestepf	0,06 €	Rewe Bio	0,05 €	Berchtesgarn	0,06 €	0,05 €	0,06 €	5%	4%		
Butter	2,77 g	Ja!	0,01 € Kerrygold	0,03 €	Rewe Bio	0,03 €	Bio-Alpenbut	0,03 €	0,02 €	0,03 €	2%	2%		
Weizenbröte (Gewicht:gr. Liste)	9,96 g	Ja!	0,01 € Coppenrath	0,03 €	Rewe Bio	0,04 €	Rewe Bio	0,04 €	0,02 €	0,04 €	3%	3%		
Bratwurstbrät	27,14 g	Mehlig & He	0,75 € Mehlig & He	0,75 €	Mehlig & He	0,75 €	Mehlig & He	0,75 €	0,75 €	0,75 €	77%	18%		
Hackfleisch, gemischt	33,20 g	Ja!	0,20 € Wilhelm Bra	0,25 €	Rewe Bio	0,54 €	Rewe Bio	0,54 €	0,22 €	0,54 €	24%	39%		
Hühnerlei	19,92 g	Ja! Stk-Preis	0,05 € GQB Stk-Preis	0,10 €	Rewe Bio Stl	0,12 €	Kasendorfer	0,15 €	0,08 €	0,13 €	8%	10%		
Paniermehl	3,32 g	Ja!	0,00 € Leimer	0,01 €	Rewe Bio	0,01 €	Rewe Bio	0,01 €	0,01 €	0,01 €	1%	1%		
Rindsuppe	6,19 g	Rewe Feine	0,02 € Jürgen Langt	0,06 €	Jürgen Langt	0,05 €	Jürgen Langt	0,05 €	0,04 €	0,05 €	5%	3%		
Wasser	327 g													
Wasser (Teig)	30,22 g													
											0,92 €	1,40 €		
Maultaschen (vegan)		(selbstgemacht)		4										
Weizen Mehl Type 405	22,13 g	Ja!	0,01 € Rosenmehl	0,03 €	Rewe Bio	0,02 €	Campo Verde	0,05 €	0,02 €	0,03 €	2%	2%		
Hartweizengrieß	14,74 g	Weltgold	0,02 € Rosenmehl	0,04 €	Bauk Hof	0,06 €	Campo Verde	0,06 €	0,03 €	0,06 €	3%	4%		
Olivenöl (ITL)	1,77 g	Rewe Beste	0,02 € DeCecco	0,02 €	Rewe Bio	0,01 €	Rinataura	0,11 €	0,02 €	0,06 €	2%	4%		
Wasser	14,74 g													
Zwiebeln roh	44,26 g	o.N. (DE)	0,03 € Rewe Feine	0,28 €	Rewe Bio	0,10 €	Rewe Bio	0,22 €	0,15 €	0,16 €				
Weizenbröte (Gewicht:gr. Liste)	9,96 g	Ja!	0,01 € Coppenrath	0,03 €	Rewe Bio	0,04 €	Rewe Bio	0,04 €	0,02 €	0,04 €	3%	2%		
vegane Butter	2,77 g	Alsan-S	0,01 € Violife	0,02 €	Alsan Bio	0,02 €	Alsan Bio	0,02 €	0,02 €	0,02 €	2%	1%		
Blattspinat	48,69 g	Rewe Beste	0,35 € Florette	0,68 €	Rewe Bio	0,87 €	Rewe Bio	0,87 €	0,51 €	0,87 €	55%	61%		
Sojacrème (zum Kochen und Verfeinern)	11,07 g	Alpro	0,04 € Alpro	0,04 €	Rewe Bio	0,06 €	Rewe Bio	0,06 €	0,04 €	0,06 €	5%	4%		
Paniermehl	3,32 g	Ja!	0,00 € Leimer	0,01 €	Rewe Bio	0,01 €	Rewe Bio	0,01 €	0,01 €	0,01 €	1%	1%		
Weizenglute (Seitan Fix)	13,28 g	Horbacher M	0,08 € Horbacher M	0,08 €	Horbacher M	0,08 €	Horbacher M	0,08 €	0,08 €	0,08 €	8%	6%		
Gemüsebrühe gekörnt	6,19 g	Ja!	0,03 € Knorr	0,08 €	Rewe Bio	0,04 €	Rinataura	0,12 €	0,05 €	0,08 €	6%	6%		
Wasser	327,00 g													
Wasser (Gluten)	27,69 g													
											0,94 €	1,43 €		
(Bio) Maultaschen		(Fertigprodukt)												
Maultaschen (schwäbisch)	200,00 g	Bürger	0,83 € Settele	0,99 €	Rewe Bio	1,52 €	Rewe Bio	1,52 €	0,91 €	1,52 €	95%	97%		
Rindsuppe	6,19 g	Rewe Feine	0,02 € Jürgen Langt	0,06 €	Jürgen Langt	0,05 €	Jürgen Langt	0,05 €	0,04 €	0,05 €	5%	3%		
Wasser	327 g													
											0,95 €	1,57 €		
vegane Maultaschen		(Fertigprodukt)												
Gemüsebrühe gekörnt	6,19 g	Bürger	0,99 € Bürger	0,99 €	Bürger	0,99 €	Bürger	0,99 €	0,99 €	0,99 €	95%	92%		
Wasser	327,00 g	Ja!	0,03 € Knorr	0,08 €	Rewe Bio	0,04 €	Rinataura	0,12 €	0,05 €	0,08 €	5%	8%		
											1,05 €	1,08 €		

Hühnerfrikassee	Bio Hühnerfrikassee													
Brathähnchen Brustfilet		100 g	Wilhelm Brar	0,73 €	Wilhelm Brar	0,73 €	Rewe Bio	2,99 €	Rewe Bio	2,99 €	0,73 €	2,99 €	40%	67%
Weizen Mehl Type 405		6,25 g	Ja!	0,00 €	Rosenmehl	0,01 €	Rewe Bio	0,00 €	Campo Verdi	0,01 €	0,01 €	0,01 €	0%	0%
Butter		6,25 g	Ja!	0,03 €	Kerrygold	0,06 €	Rewe Bio	0,06 €	Bio-Alpenbut	0,07 €	0,05 €	0,07 €	3%	1%
Karotte (Mohrrübe, Möhre) roh		25 g	Discount güt	0,02 €	Rewe Regior	0,03 €	Rewe Bio	0,03 €	Rewe Bio	0,03 €	0,02 €	0,03 €	1%	1%
Champignon roh		25 g	Discount güt	0,11 €	Rewe Regior	0,12 €	Rewe Bio	0,23 €	Rewe Bio	0,23 €	0,12 €	0,23 €	6%	5%
Erbsen grün roh		18,75 g	Rewe Beste	0,22 €	Rewe Beste	0,22 €	Bioanbieler	0,23 €	Bioanbieler	0,41 €	0,22 €	0,32 €	12%	7%
Weißwein trocken		37,5 g	Landwein	0,07 €	Lugana	0,45 €	Grigio	0,23 €	Biorebe	0,24 €	0,26 €	0,23 €	15%	5%
Hühnerbrühe		1,63 g	Ja!	0,01 €	Maggi	0,03 €	Rinatura	0,04 €	Rinatura	0,04 €	0,02 €	0,04 €	1%	1%
Sahne (kochen)		62,5 g	Rewe Beste	0,16 €	Weihenstepf	0,35 €	Rewe Bio	0,19 €	Rewe Bio	0,19 €	0,25 €	0,19 €	14%	4%
Reis parboiled		60 g	Ja!	0,06 €	Oryza	0,20 €	Davert	0,33 €	Davert	0,33 €	0,13 €	0,33 €	7%	8%
Wasser		85,88 g												
													1,80 €	4,43 €
veganes Frikassee mit Hähnchenalternat Variante 1														
vegane Alternative zu Hähnchen		100 g	Like Meat	1,38 €	Veg. Metzge	1,87 €	Like Meat	1,38 €	Like Meat	1,38 €	1,63 €	1,38 €	61%	48%
Weizen Mehl Type 405		6,25 g	Ja!	0,00 €	Rosenmehl	0,01 €	Rewe Bio	0,00 €	Campo Verdi	0,01 €	0,01 €	0,01 €	0%	0%
vegane Butter		6,25 g	Alsan-S	0,02 €	Violife	0,05 €	Alsan Bio	0,04 €	Alsan Bio	0,04 €	0,03 €	0,04 €	1%	1%
Karotte (Mohrrübe, Möhre) roh		25 g	Discount güt	0,02 €	Rewe Regior	0,03 €	Rewe Bio	0,03 €	Rewe Bio	0,03 €	0,02 €	0,03 €	1%	1%
Champignon roh		25 g	Discount güt	0,11 €	Rewe Regior	0,12 €	Rewe Bio	0,23 €	Rewe Bio	0,23 €	0,12 €	0,23 €	4%	8%
Erbsen grün roh		18,75 g	Rewe Beste	0,22 €	Rewe Beste	0,22 €	Bioanbieler	0,23 €	Bioanbieler	0,41 €	0,22 €	0,32 €	8%	11%
Weißwein trocken		37,5 g	Landwein	0,07 €	Lugana	0,45 €	Grigio	0,23 €	Biorebe	0,24 €	0,26 €	0,23 €	10%	8%
Gemüsebrühe gekörnt		1,63 g	Ja!	0,01 €	Knorr	0,02 €	Rewe Bio	0,01 €	Rinatura	0,03 €	0,01 €	0,02 €	1%	1%
Sojacrème (zum Kochen und Verfeinern)		62,5 g	Alpro	0,25 €	Alpro	0,25 €	Rewe Bio	0,31 €	Rewe Bio	0,31 €	0,25 €	0,31 €	9%	11%
Reis parboiled		60 g	Ja!	0,06 €	Oryza	0,20 €	Davert	0,33 €	Davert	0,33 €	0,13 €	0,33 €	5%	12%
Wasser		85,88 g												
													2,67 €	2,90 €
veganes Frikassee mit Hähnchenalternat Variante 2														
Sojaschnitzel		35,71 g	Vantastic	0,29 €	Veganz	0,36 €	Koro	0,28 €	Rinatura	0,66 €	0,32 €	0,47 €	23%	24%
Weizen Mehl Type 405		6,25 g	Ja!	0,00 €	Rosenmehl	0,01 €	Rewe Bio	0,00 €	Campo Verdi	0,01 €	0,01 €	0,01 €	0%	0%
vegane Butter		6,25 g	Alsan-S	0,02 €	Violife	0,05 €	Alsan Bio	0,04 €	Alsan Bio	0,04 €	0,03 €	0,04 €	3%	2%
Karotte (Mohrrübe, Möhre) roh		25 g	Discount güt	0,02 €	Rewe Regior	0,03 €	Rewe Bio	0,03 €	Rewe Bio	0,03 €	0,02 €	0,03 €	2%	1%
Champignon roh		25 g	Discount güt	0,11 €	Rewe Regior	0,12 €	Rewe Bio	0,23 €	Rewe Bio	0,23 €	0,12 €	0,23 €	8%	12%
Erbsen grün roh		18,75 g	Rewe Beste	0,22 €	Rewe Beste	0,22 €	Bioanbieler	0,23 €	Bioanbieler	0,41 €	0,22 €	0,32 €	16%	16%
Weißwein trocken		37,5 g	Landwein	0,07 €	Lugana	0,45 €	Grigio	0,23 €	Biorebe	0,24 €	0,26 €	0,23 €	19%	12%
Gemüsebrühe gekörnt		1,63 g	Ja!	0,01 €	Knorr	0,02 €	Rewe Bio	0,01 €	Rinatura	0,03 €	0,01 €	0,02 €	1%	1%
Sojacrème (zum Kochen und Verfeinern)		62,5 g	Alpro	0,25 €	Alpro	0,25 €	Rewe Bio	0,31 €	Rewe Bio	0,31 €	0,25 €	0,31 €	18%	16%
Reis parboiled		60 g	Ja!	0,06 €	Oryza	0,20 €	Davert	0,33 €	Davert	0,33 €	0,13 €	0,33 €	10%	17%
Wasser		150,16 g												
													1,37 €	1,99 €

Thunfisch Sandwich	Bio Thunfisch Sandwich													
Thunfisch		65 g	Ja!	0,55 €	Saupiquet	2,31 €	Followfish*	1,50 €	Followfish*	1,62 €	1,43 €	1,56 €	83%	75%
Mayonaise		15 g	Ja!	0,03 €	Thomy	0,14 €	Campo Verdi	0,21 €	Campo Verdi	0,21 €	0,08 €	0,21 €	5%	10%
Senf mittelscharf		5 g	Ja!	0,01 €	Löwensenf	0,05 €	Campo Verdi	0,04 €	Campo Verdi	0,04 €	0,03 €	0,04 €	2%	2%
Zwiebeln roh		10 g	o.N. (DF)	0,01 €	Rewe Feine	0,06 €	Rewe Bio	0,02 €	Rewe Bio	0,05 €	0,03 €	0,04 €	2%	7%
Vollkorn Toastbrot		45 g	Ja!	0,06 €	Golden Toas	0,16 €	Rewe Bio	0,18 €	Rewe Bio	0,23 €	0,11 €	0,20 €	7%	10%
Zitrone Fruchtsaft		3 g	Discount güt	0,01 €	Rewe Beste	0,04 €	Rewe Bio	0,02 €	Rewe Bio	0,05 €	0,02 €	0,03 €	1%	2%
													1,72 €	2,08 €
Thunfisch Sandwich (vegan)														
veganer Thunfisch		65 g	Garden Gour	1,41 €	Garden Gour	1,41 €	Garden Gour	1,41 €	Garden Gour	1,41 €	1,41 €	1,41 €	81%	75%
Sandwichcreme/ Mayonaise vegan		15 g	Veganz	0,12 €	Veganz	0,12 €	Rewe Bio	0,09 €	Biozentrale	0,21 €	0,12 €	0,15 €	7%	8%
Senf mittelscharf		5 g	Ja!	0,01 €	Löwensenf	0,05 €	Campo Verdi	0,04 €	Campo Verdi	0,04 €	0,03 €	0,04 €	2%	2%
Zwiebeln roh		10 g	o.N. (DE)	0,01 €	Rewe Feine	0,06 €	Rewe Bio	0,02 €	Rewe Bio	0,05 €	0,03 €	0,04 €	2%	2%
Vollkorn Toastbrot		45 g	Ja!	0,06 €	Golden Toas	0,16 €	Rewe Bio	0,18 €	Rewe Bio	0,23 €	0,11 €	0,20 €	6%	11%
Zitrone Fruchtsaft		3 g	Discount güt	0,01 €	Rewe Beste	0,04 €	Rewe Bio	0,02 €	Rewe Bio	0,05 €	0,02 €	0,03 €	1%	2%
													1,73 €	1,87 €

Kohlrouladen	Bio Kohlrouladen													
Weißkohl		250 g	DE	0,20 €	DE	0,20 €	DE	0,70 €	DE	0,70 €	0,20 €	0,70 €	11%	20%
Zwiebeln roh		20 g	o.N. (DE)	0,01 €	Rewe Feine	0,12 €	Rewe Bio	0,05 €	Rewe Bio	0,10 €	0,07 €	0,07 €	4%	2%
Hackfleisch, gemischt		100 g	Ja!	0,60 €	Wilhelm Bra	0,75 €	Rewe Bio	1,62 €	Rewe Bio	1,62 €	0,67 €	1,62 €	39%	47%
Hühneri		15 g	Ja! Stk.-Preis	0,04 €	QGB Stk.-Pre	0,08 €	Rewe Bio Stl	0,09 €	Kasendorfer	0,11 €	0,06 €	0,10 €	3%	3%
Paniermehl		22,5 g	Ja!	0,02 €	Leimer	0,06 €	Rewe Bio	0,10 €	Rewe Bio	0,10 €	0,04 €	0,10 €	2%	3%
Butter		12,5 g	Ja!	0,07 €	Kerrygold	0,13 €	Rewe Bio	0,12 €	Bio-Alpenbut	0,15 €	0,10 €	0,13 €	6%	4%
Weißwein trocken		75 g	Landwein	0,05 €	Lugana	0,30 €	Grigio	0,15 €	Biorebe	0,16 €	0,17 €	0,15 €	10%	4%
Gemüsebrühe gekörnt		1,39 g	Ja!	0,01 €	Knorr	0,07 €	Rewe Bio	0,01 €	Rinatura	0,03 €	0,01 €	0,02 €	1%	1%
Wasser		73,61 g												
Mais Stärke		1,25 g	Ja!	0,00 €	Ruf	0,00 €	Bauckhof	0,01 €	Bauckhof	0,01 €	0,00 €	0,01 €	0%	0%
Crème Fraiche		50 g	Ja!	0,18 €	Dr. Oetker	0,38 €	denmree	0,30 €	denmree	0,30 €	0,28 €	0,30 €	16%	9%
Kartoffeln geschält roh		200 g	o.N.	0,08 €	Rewe Beste	0,18 €	Rewe Bio	0,27 €	Rewe Bio	0,27 €	0,13 €	0,27 €	7%	8%
													1,73 €	3,47 €
vegane Kohlrouladen Variante 1														
Weißkohl		250 g	DE	0,20 €	DE	0,20 €	DE	0,70 €	DE	0,70 €	0,20 €	0,70 €	7%	21%
Zwiebeln roh		20 g	o.N. (DE)	0,01 €	Rewe Feine	0,12 €	Rewe Bio	0,05 €	Rewe Bio	0,10 €	0,07 €	0,07 €	3%	2%
veganes Hackfleisch (feucht)		100 g	Rügenwalde	1,20 €	Vegini	2,00 €	Veggie Life	1,48 €	Veggie Life	1,48 €	1,60 €	1,48 €	59%	45%
Linsen		25 g	Müllers Müh	0,09 €	Müllers Müh	0,10 €	Rewe Bio	0,08 €	Davert	0,15 €	0,10 €	0,12 €	4%	4%
Paniermehl		22,5 g	Ja!	0,02 €	Leimer	0,06 €	Rewe Bio	0,10 €	Rewe Bio	0,10 €	0,04 €	0,10 €	1%	3%
vegane Butter		12,5 g	Alsan-S	0,05 €	Violife	0,09 €	Alsan Bio	0,07 €	Alsan Bio	0,07 €	0,07 €	0,07 €	3%	2%
Gemüsebrühe gekörnt		1,39 g	Ja!	0,01 €	Knorr	0,02 €	Rewe Bio	0,01 €	Rinatura	0,03 €	0,01 €	0,02 €	0%	1%
Wasser		73,61 g												
Mais Stärke		1,25 g	Ja!	0,00 €	Ruf	0,00 €	Bauckhof	0,01 €	Bauckhof	0,01 €	0,00 €	0,01 €	0%	0%
Crème Fraiche vegan		50 g	Dr. Oetker	0,32 €	Dr. Oetker	0,32 €	Dr. Oetker	0,32 €	Dr. Oetker	0,32 €	0,32 €	0,32 €	12%	10%
Weißwein trocken		25 g	Landwein	0,05 €	Lugana	0,30 €	Grigio	0,15 €	Biorebe	0,16 €	0,17 €	0,15 €	6%	5%
Kartoffeln geschält roh		200 g	o.N.	0,08 €	Rewe Beste	0,18 €	Rewe Bio	0,27 €	Rewe Bio	0,27 €	0,13 €	0,27 €	5%	8%
													2,70 €	3,30 €
vegane Kohlrouladen Variante 2														
Weißkohl		250 g	DE	0,20 €	DE	0,20 €	DE	0,70 €	DE	0,70 €	0,20 €	0,70 €	14%	31%
Zwiebeln roh		20 g	o.N. (DE)	0,01 €	Rewe Feine	0,12 €	Rewe Bio	0,05 €	Rewe Bio	0,10 €	0,07 €	0,07 €	5%	3%
Sojagranulat		30,3 g	Veganz	0,18 €	Veggie Frien	0,41 €	Biozentrale	0,34 €	Rinatura	0,55 €	0,30 €	0,44 €	21%	20%
Linsen		25 g	Müllers Müh	0,09 €	Müllers Müh	0,10 €	Rewe Bio	0,08 €	Davert	0,15 €	0,10 €	0,12 €	7%	5%
Paniermehl		22,5 g	Ja!	0,02 €	Leimer	0,06 €	Rewe Bio	0,10 €	Rewe Bio	0,10 €	0,04 €	0,10 €	3%	4%
vegane Butter		12,5 g	Alsan-S	0,05 €	Violife	0,09 €	Alsan Bio	0,07 €	Alsan Bio	0,07 €	0,07 €	0,07 €	5%	3%
Gemüsebrühe gekörnt		1,39 g	Ja!	0,01 €	Knorr	0,02 €	Rewe Bio	0,01 €	Rinatura	0,03 €	0,01 €	0,02 €	1%	1%
Wasser		143,31 g												
Mais Stärke		1,25 g	Ja!	0,00 €	Ruf	0,00 €	Bauckhof	0,01 €	Bauckhof	0,01 €	0,00 €	0,01 €	0%	0%
Crème Fraiche vegan		50 g	Dr. Oetker	0,32 €	Dr. Oetker	0,32 €	Dr. Oetker	0,32 €	Dr. Oetker	0,32 €	0,32 €	0,32 €	23%	14%
Weißwein trocken		25 g	Landwein	0,05 €	Lugana	0,30 €	Grigio	0,15 €	Biorebe	0,16 €	0,17 €	0,15 €	12%	7%
Kartoffeln geschält roh		200 g	o.N.	0,08 €	Rewe Beste	0,18 €	Rewe Bio	0,27 €	Rewe Bio	0,27 €	0,13 €	0,27 €	9%	12%
													1,40 €	2,26 €

Eisässer Flammkuchen	Bio Eisässer Flammkuchen												
Crème Fraîche		25,0 g	Ja!	0,09 € Dr. Oetker	0,19 €	dennree	0,15 € dennree	0,15 €	0,14 €	0,15 €		11%	5%
Sahne (kochen)		12,5 g	Rewe Beste	0,03 € Weihenstepf	0,07 €	Rewe Bio	0,04 € Rewe Bio	0,04 €	0,05 €	0,04 €		4%	1%
Speckwürfel		50,0 g	Ja!	0,36 € Reinert	0,83 €	Rewe Bio	1,25 € Abraham	1,43 €	0,60 €	1,34 €		47%	49%
Zwiebeln roh		25,0 g	o.N. (DE)	0,02 € Rewe Feine	0,16 €	Rewe Bio	0,06 € Rewe Bio	0,12 €	0,09 €	0,09 €		7%	3%
Weizen Mehl Type 405		200,0 g	Ja!	0,08 € Rosenmehl	0,26 €	Rewe Bio	0,15 € Campo Verdi	0,46 €	0,17 €	0,30 €		13%	11%
Olivenöl		24,0 g	Rewe Beste	0,21 € DeCecco	0,26 €	Rewe Bio	0,17 € Rinatura	1,43 €	0,23 €	0,80 €		18%	29%
Wasser		125,0 g											
												1,27 €	2,72 €
Flammkuchen (vegan)													
Crème Fraîche vegan		25,0 g	Dr. Oetker	0,16 € Dr. Oetker	0,16 €	Dr. Oetker	0,16 € Dr. Oetker	0,16 €	0,16 €	0,16 €		15%	9%
Sojacrème (zum Kochen und Verfeinern)		12,5 g	Alpro	0,05 € Alpro	0,05 €	Rewe Bio	0,06 € Rewe Bio	0,06 €	0,05 €	0,06 €		5%	4%
Räuchertofu		50,0 g	Rewe Bio	0,28 € Berief	0,40 €	Rewe Bio	0,28 € Berief	0,40 €	0,34 €	0,34 €		33%	19%
Zwiebeln roh		25,0 g	o.N. (DE)	0,02 € Rewe Feine	0,16 €	Rewe Bio	0,06 € Rewe Bio	0,12 €	0,09 €	0,09 €		8%	5%
Weizen Mehl Type 405		200,0 g	Ja!	0,08 € Rosenmehl	0,26 €	Rewe Bio	0,15 € Campo Verdi	0,46 €	0,17 €	0,30 €		16%	17%
Olivenöl		24,0 g	Rewe Beste	0,21 € DeCecco	0,26 €	Rewe Bio	0,17 € Rinatura	1,43 €	0,23 €	0,80 €		23%	46%
Wasser		125,0 g											
												1,04 €	1,75 €

Lasagne Bolognese	Bio Lasagne Bolognese												
Hackfleisch, gemischt		100 g	Ja!	0,60 € Wilhelm Bra	0,75 €	Rewe Bio	1,62 € Rewe Bio	1,62 €	0,67 €	1,62 €		24%	41%
Zwiebeln roh		10 g	o.N. (DE)	0,01 € Rewe Feine	0,06 €	Rewe Bio	0,02 € Rewe Bio	0,05 €	0,03 €	0,04 €		1%	1%
Knoblauch roh		1,5 g	Discount güt	0,01 € Discount güt	0,01 €	Rewe Bio	0,01 € Rewe Bio	0,01 €	0,01 €	0,01 €		0%	0%
Tomatenmark		15 g	Ja!	0,05 € Mutti	0,12 €	Rewe Bio	0,06 € Bio Zentrale	0,14 €	0,08 €	0,10 €		3%	3%
Rotwein		50 g	bon soir	0,10 € primitivo rise	0,80 €	biorebe	0,32 € demeter	0,40 €	0,45 €	0,36 €		16%	9%
Tomaten Konserve, nicht abgetropft		200 g	Ja!	0,25 € Rewe Beste	0,66 €	Rewe Bio	0,39 € Biozentrale	0,90 €	0,45 €	0,64 €		16%	16%
Karotte (Mohrrübe, Möhre) roh		30 g	Discount güt	0,02 € Rewe Region	0,04 €	Rewe Bio	0,04 € Rewe Bio	0,04 €	0,03 €	0,04 €		1%	1%
Lasagneblätter		42,5 g	Rewe Beste	0,13 € Barilla	0,19 €	Alnatura	0,27 € Alnatura	0,27 €	0,16 €	0,27 €		6%	7%
Mozzarella		50 g	Ja!	0,24 € Galbani	0,88 €	Rewe Bio	0,36 € Rewe Bio	0,36 €	0,56 €	0,36 €		19%	9%
Butter		20 g	Ja!	0,11 € Kerrygold	0,20 €	Rewe Bio	0,18 € Bio-Alpenbut	0,23 €	0,15 €	0,21 €		5%	5%
Weizen Mehl Type 405		20 g	Ja!	0,01 € Rosenmehl	0,03 €	Rewe Bio	0,02 € Campo Verdi	0,05 €	0,02 €	0,03 €		1%	1%
Kuhmilch 1,5% Fett		200 g	Ja!	0,14 € Weihenstepf	0,34 €	Rewe Bio	0,20 € Weihenstepf	0,30 €	0,24 €	0,25 €		8%	6%
												2,85 €	3,93 €
vegane Lasagne Bolognese													
Naturtofu	Variante 1	100 g	Rewe Bio	0,50 € Berief	0,55 €	Rewe Bio	0,50 € Berief	0,55 €	0,52 €	0,52 €		17%	15%
Zwiebeln roh		10 g	o.N. (DE)	0,01 € Rewe Feine	0,06 €	Rewe Bio	0,02 € Rewe Bio	0,05 €	0,03 €	0,04 €		1%	1%
Knoblauch roh		1,5 g	Discount güt	0,01 € Discount güt	0,01 €	Rewe Bio	0,01 € Rewe Bio	0,01 €	0,01 €	0,01 €		0%	0%
Tomatenmark		15 g	Ja!	0,05 € Mutti	0,12 €	Rewe Bio	0,06 € Bio Zentrale	0,14 €	0,08 €	0,10 €		3%	3%
Rotwein		50 g	bon soir	0,10 € primitivo rise	0,80 €	biorebe	0,32 € demeter	0,40 €	0,45 €	0,36 €		15%	11%
Tomaten Konserve, nicht abgetropft		200 g	Ja!	0,25 € Rewe Beste	0,66 €	Rewe Bio	0,39 € Biozentrale	0,90 €	0,45 €	0,64 €		15%	19%
Karotte (Mohrrübe, Möhre) roh		30 g	Discount güt	0,02 € Rewe Region	0,04 €	Rewe Bio	0,04 € Rewe Bio	0,04 €	0,03 €	0,04 €		1%	1%
Lasagneblätter		42,5 g	Rewe Beste	0,13 € Barilla	0,19 €	Alnatura	0,27 € Alnatura	0,27 €	0,16 €	0,27 €		5%	8%
Mozzarella (vegan)		50 g	Violife (gerie)	0,75 € Violife (gerie)	0,75 €	Rewe Bio	0,93 € Rewe Bio	0,93 €	0,75 €	0,93 €		25%	28%
vegane Butter		20 g	Alsan-S	0,08 € Violife	0,14 €	Alsan Bio	0,11 € Alsan Bio	0,11 €	0,11 €	0,11 €		4%	3%
Weizen Mehl Type 405		20 g	Ja!	0,01 € Rosenmehl	0,03 €	Rewe Bio	0,02 € Campo Verdi	0,05 €	0,02 €	0,03 €		1%	1%
Haferdrink		200 g	Alpro	0,40 € Oatly	0,40 €	Rewe Bio	0,20 € share	0,44 €	0,40 €	0,32 €		13%	9%
												3,01 €	3,37 €
vegane Lasagne Bolognese													
Sojagranulat	Variante 2	30,3 g	Vegan	0,18 € Veggie Frien	0,41 €	Biozentrale	0,34 € Rinatura	0,55 €	0,30 €	0,44 €		11%	13%
Zwiebeln roh		10 g	o.N. (DE)	0,01 € Rewe Feine	0,06 €	Rewe Bio	0,02 € Rewe Bio	0,05 €	0,03 €	0,04 €		1%	1%
Knoblauch roh		1,5 g	Discount güt	0,01 € Discount güt	0,01 €	Rewe Bio	0,01 € Rewe Bio	0,01 €	0,01 €	0,01 €		0%	0%
Tomatenmark		15 g	Ja!	0,05 € Mutti	0,12 €	Rewe Bio	0,06 € Bio Zentrale	0,14 €	0,08 €	0,10 €		3%	3%
Rotwein		50 g	bon soir	0,10 € primitivo rise	0,80 €	biorebe	0,32 € demeter	0,40 €	0,45 €	0,36 €		16%	11%
Tomaten Konserve, nicht abgetropft		200 g	Ja!	0,25 € Rewe Beste	0,66 €	Rewe Bio	0,39 € Biozentrale	0,90 €	0,45 €	0,64 €		16%	19%
Karotte (Mohrrübe, Möhre) roh		30 g	Discount güt	0,02 € Rewe Region	0,04 €	Rewe Bio	0,04 € Rewe Bio	0,04 €	0,03 €	0,04 €		1%	1%
Lasagneblätter		42,5 g	Rewe Beste	0,13 € Barilla	0,19 €	Alnatura	0,27 € Alnatura	0,27 €	0,16 €	0,27 €		6%	8%
Mozzarella (vegan)		50 g	Violife (gerie)	0,75 € Violife (gerie)	0,75 €	Rewe Bio	0,93 € Rewe Bio	0,93 €	0,75 €	0,93 €		27%	28%
vegane Butter		20 g	Alsan-S	0,08 € Violife	0,14 €	Alsan Bio	0,11 € Alsan Bio	0,11 €	0,11 €	0,11 €		4%	3%
Weizen Mehl Type 405		20 g	Ja!	0,01 € Rosenmehl	0,03 €	Rewe Bio	0,02 € Campo Verdi	0,05 €	0,02 €	0,03 €		1%	1%
Haferdrink		200 g	Alpro	0,40 € Oatly	0,40 €	Rewe Bio	0,20 € share	0,44 €	0,40 €	0,32 €		14%	10%
Gemüsebrühe gekörnt		1,39 g	Ja!	0,01 € Knorr	0,02 €	Rewe Bio	0,01 € Rinatura	0,03 €	0,01 €	0,02 €		0%	1%
Wasser		69,7 g											
												2,80 €	3,31 €

ANHANG 2

UMRECHNUNGSFAKTOREN (AUF KG-PREISE) FÜR STÜCK- SOWIE LITERPREISE

Die nachstehende Tabelle zeigt, welche Stückgewichte oder Gewichte pro Liter zur Umrechnung einzelner Lebensmittel auf deren kg-Preise verwendet wurden (inklusive Quellenangaben).

Preisengabe	Lebensmittel	Ø Gewicht in g/Stück	Quelle
Stückpreise	Hühnerei	63	grüne Liste (IFPE)
	Porree (Lauch)	184,6	grüne Liste (IFPE)
	Zitrone	65	USDA
Preisengabe	Lebensmittel	Gewicht in g pro Liter	Quelle
Literpreise	Apfelessig	1000	USDA (vinegar)
	Pflanzenmilch	1000	L. Stroetmann Großmärkte GmbH & Co. KG
	Kuhmilch 1,5% Fett	1000	Monica Mengenliste
	Fette und Öle	920	SysKem Chemie GmbH
	Senf mittelscharf	1080	Kühne (Hersteller)
	Sojacreme (Kochen)	1004	Herstellerangabe (Alpro)
	Wein	1000	Monica Mengenliste

QUELLEN AUS ANHANG 1 UND 2:

Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (2002): Mittlere Gewichte einzelner Obst- und Gemüseerzeugnisse. (http://www.bvl.bund.de/SharedDocs/Downloads/04_Pflanzenschutzmittel/rueckst_gew_obst_gemue_pdf.pdf?__blob=publicationFile) (eingesehen am 10.11.2021)

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (2019): Monica Mengenliste. Bonn

DONALD-Studie (Universität Bonn)

„Grüne Liste“ (Forschungsinstitut für pflanzenbasierte Ernährung)

Kühne (2008): Fertigproduktspezifikation Senf mittelscharf. (<https://www.niederbergershops.de/media/pdf/83/dd/f5/produktspezifikation-emse0094.pdf>) (eingesehen am 10.11.2021)

L. STROETMANN Großmärkte (o.J.): Pflanzliche Drinks ungekühlt: Alpro H-Hafer Drink Original 1L. (https://frifro.de/sonstige_artikel/pflanzliche_drinks_ungekuehlt/alpro_h_hafer_drink_original_1l.html) (eingesehen am 02.12.2021)

SysKem Chemie (2021): EG-Sicherheitsdatenblatt. Rapsöl raffiniert. (https://www.syskem.de/syskem_datenblaetter/Rapsoel_raffiniert_Sicherheitsdatenblatt_vs11.pdf) (eingesehen am 10.11.2021)

U.S. Department of Agriculture (2018): FoodData Central: vinegar. (<https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/1102778/nutrients>) (eingesehen am 10.11.2021)

U.S. Department of Agriculture (2018): FoodData Central: Lemon, raw. (<https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/1102594/nutrients>) (eingesehen am 10.11.2021)

Zaccharias et al. (1984): Lebensmittel im Haushalt. Ulmer Verlag, Esslingen, 4. Auflage.