

Sie fragen – Wir antworten – Protea Euro Food GmbH

- Welche Eiweiße sind enthalten?
- Welches Pflanzenöl wird verwendet?
- Was ist Zelluloseextrakt?
- Wären die Hungersnöte in der Welt geringer, wenn die Menschen mehr vegetarische Nahrung essen würden?
- Warum ähneln Ihre Produkte vom Aussehen und Geschmack einem fertig zubereiteten Stück Fleisch?
- Ich esse keine Soja-Produkte. Bieten Sie eine Alternative?
- Ich bin Hochleistungssportler. Bekomme ich genügend Nährstoffe und Energie durch vegetarische Ernährung?
- Ist es nicht langweilig auf Dauer nur Gemüse zu essen?
- Bietet die vegane Ernährung eine ausreichende Versorgung mit Mineralstoffen?
- Bekomme ich durch eine vegetarische Nahrung genügend Eiweiß?
- Seit Tausenden von Jahren essen die Menschen Fleisch. Unser Körper ist dafür doch wohl geschaffen.
- Muss der Mensch nicht Fleisch essen um gesund zu beliben?
- Tiere werden doch zum Zwecke der menschliche Ernährung gezüchtet, was ist daran falsch?
- VEG OUT Produkte
- Hier einige Übersetzungen für Sie

Sie fragen – Wir antworten – Protea Euro Food GmbH

#### **Welche Eiweiße sind enthalten?**

Weizen und Soya

---

#### **Welches Pflanzenöl wird verwendet?**

Palmenöl wird verwendet

---

#### **Was ist Zelluloseextrakt?**

Zellulose ist ein organisches Zellstoff das am meisten auf der Erde vorkommt. Ca 33% einer Pflanze bestehen aus Zellulose. Es ist der Baustein der primären Zelle einer grünen Pflanze, vieler Algen usw.

Als menschliche Nahrung wird der Begriff auch als Ballaststoff bezeichnet.

---

#### **Wären die Hungersnöte in der Welt geringer, wenn die Menschen mehr vegetarische Nahrung essen würden?**

Ja!

Der Vegetarische Bund Deutschland (VEBU) hat einige Tatsachen zusammengestellt, die verdeutlichen, wie ein ungeheurer Verbrauch von Rohstoffen für die Aufzucht von Tieren zur Fleischproduktion notwendig ist. Allein der Begriff „Fleischproduktion“ ist entwürdigend. Es handelt sich dabei um Lebewesen, – deren Leben in der Massentierhaltung allerdings zum angeblichen Nutzen des Menschen zweckentfremdet wird!

#### **Um ein Kilo Fleisch zu „produzieren“ sind:**

bis zu 22 Kilo Getreide nötig ca. 50.000 Liter Wasser erforderlich (dafür können Sie mind. 2 Jahre einmal täglich ausgiebig duschen)

In einem Kilo Rindfleisch z.B. sind so viel Emissionen wie sie bei einer Autofahrt von 250 km entstehen

So viel Energie wie der 20-tägige Betrieb einer 100 Watt Glühbirne

Hinzu kommt noch ein erheblicher Bedarf von Chemikalien und Arzneimitteln, um die Tiere vor Infektionen und **Krankheiten** zu schützen. Diese nehmen wir beim

**Fleischverzehr** auch noch zu uns.

Die Abwässer und Fäkalien aus der Massentierhaltung verschmutzen das Grundwasser und die Flüsse zusammen mit den ausgeschiedenen Resten der Arzneimittel.

Ein anderer Aspekt ist der zunehmende Bedarf an Weideflächen für die Tieraufzucht und der Landverbrauch für die Anbauflächen von Futtermitteln. Besonders in Südamerika und Fernost werden dafür riesige Flächen von Wäldern gerodet. Damit schreitet der Untergang der „grünen Lunge“ unseres Planeten beängstigend schnell fort.

Dieser enorme Verbrauch von Ressourcen würde erheblich abnehmen, wenn die Menschen ihren Fleischkonsum reduzieren. Damit gewänne man enorme Anbaufläche für pflanzliche **Lebensmittel** die sicherlich dazu beitragen kann, immer mehr Menschen mit **Nahrung** zu versorgen und so den Hunger in der Welt zu verringern. Allerdings sind dazu auch noch viele andere Faktoren zu berücksichtigen. Faktoren die mit Wirtschafts- und Konzerninteressen zu tun haben, auf wir hier nicht näher eingehen wollen.

---

**Warum ähneln Ihre Produkte vom Aussehen und Geschmack einem fertig zubereiteten Stück Fleisch?**

Nun, für **Vegetarier** und **Veganer** mag dies nicht entscheidend sein. Sie haben sich für die fleischlose Ernährung aus moralischen, gesundheitlichen oder religiösen Gründen entschieden. Das hat mit dem Geschmack nichts zu tun. Die Firma Fry`s stellt eine gesunde und geschmackvolle Alternative zum Fleisch her, damit auch alle anderen, nicht nur Vegetarier und Veganer diesen Genuss haben können. Die meisten Menschen sind gewohnt Fleisch zu essen. Wer sich entscheidet weniger Fleisch zu sich zu nehmen hat zunächst andere Gründe, wie beispielsweise chronische Krankheiten, oder hat festgestellt, dass es für seinen Körper und seine persönliche Befindlichkeit besser ist weniger oder gar kein Fleisch zu essen. Diese Umstellung mag für viele einfacher sein, wenn sie ein Produkt zur Verfügung haben, das ihrer gewohnten Kost sehr ähnlich ist. Daher entsprechen die leckeren Produkte aus dem Hause Fry`s der bisher gewohnten Ernährung und bieten darüberhinaus auch alle essentiellen **Proteine, Mineralstoffe, Vitamine** und Spurenelemente die auch in einem Stück Fleisch enthalten sind.

---

**Ich esse keine Soja-Produkte. Bieten Sie eine Alternative?**

Aus unserem Hause nicht. Sie können Eier, Käse, Quark und Hülsenfrüchte, verschiedene Getreidearten essen. Sie enthalten ebenfalls hochwertige **pflanzliche Eiweisse**.

---

**Ich bin Hochleistungssportler. Bekomme ich genügend Nährstoffe und Energie durch vegetarische Ernährung?**

Ganz klar ja! **Kohlehydrate** sind die grundlegende Quelle für die vom Körper benötigte Energie. **Kohlehydrate** sind in Obst, Gemüse und allen Getreidesorten enthalten.

---

**Ist es nicht langweilig auf Dauer nur Gemüse zu essen?**

Selbst **Vegetarier** nehmen selten nur **Gemüse** zu sich. Es gibt z.B. viele interessante Zubereitungsarten der verschiedenen Getreidesorten. Außerdem bekommen Sie bei uns hervorragend schmeckende **Sojaprodukte**, die ein vielfältiges und kreatives Kochen ermöglichen.

---

**Bietet die vegane Ernährung eine ausreichende Versorgung mit Mineralstoffen?**

Eine ausgeglichene und abwechslungsreiche **vegane Kost** bietet auf jeden Fall eine ausreichende Versorgung.

---

**Bekomme ich durch eine vegetarische Nahrung genügend Eiweiß?**

Ja. **Pflanzliches Eiweiß** ist für den Organismus sogar besser, da es leichter verdaut und aufgenommen wird. Hochwertiges pflanzliches Eiweiß, wie es beispielsweise **Soja** bietet, ist mindestens so wertvoll wie tierisches Eiweiß. Es enthält ebenfalls alle 8 essentiellen **Proteine**. Außerdem ist es bei Diabetikern und Patienten mit Nierenerkrankungen gesünder.

---

**Seit Tausenden von Jahren essen die Menschen Fleisch. Unser Körper ist dafür doch wohl geschaffen.**

Tatsächlich kann der Mensch Pflanzen und Fleisch zu sich nehmen. Der menschliche Darm ist deutlich länger als der eines Raubtieres (Fleischfresser), aber erheblich kürzer als der eines Pflanzen fressendes Tier. Fleisch sollte für den Menschen nicht Hauptbestandteil seiner **Ernährung** sein. In früheren Zeiten lebten Menschen von dem was sie anpflanzten. Waren die Ernten schlecht oder durch äussere Einflüsse vernichtet, jagten sie Wildtiere um sich davon zu ernähren oder als **Ergänzung** zur kargen pflanzlichen Kost. Ernährungsphysiologisch ist Fleisch, wenn es zu oft und mit zu wenig faserreicher Kost, wie **Gemüse**, Salat oder Getreide gegessen wird sehr ungünstig. Die Verweildauer im Darm oder die Zeit für die Passage durch den Darm ist zu lang. Fleisch ist nun mal für uns Menschen schwer verdaulich. Die lange Verweildauer kann zu Fäulnisprozessen im Darm vor allem im Dickdarm führen. Dadurch können Giftstoffe in den Körper gelangen und Störungen verursachen. Zudem kann es zu Obstipation (Verstopfung) kommen, die wiederum bei einem nicht geänderten Essverhalten chronisch werden kann. Mediziner warnen mittlerweile vor einem starken Fleischverzehr, weil z.B. die Zunahme der Dickdarmkarzinome darauf zurückgeführt wird. Es wird dazu geraten nicht mehr als 2 oder 3 x in der Woche **Fleisch** zu essen.

---

**Muss der Mensch nicht Fleisch essen um gesund zu beliben?**

Nein! Klinische Studien beweisen mittlerweile, dass eine gute vegetarische Ernährung zu einem besseren und stabileren Immunsystem beiträgt. Ihnen soll hiermit nicht das Essen von Fleisch ausgedredet werden. Aber eine Reduzierung des Fleischkosums, oder gar der Verzicht, hat erhebliche gesundheitliche Vorteile. Dazu zwei Beispiele: das Risiko an Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu leiden und zu sterben ist um 50 % geringer. Die Möglichkeit an Krebs zu erkranken liegt um 40 % niedriger. Die Ernährung mit pflanzlichen Lebensmitteln stärkt das Immunsystem und kann den Menschen vor einer ganzen Reihe anderer chronischer Krankheiten schützen. Eine Umstellung seiner bisherigen Essgewohnheiten kann aber auch bereits bestehende chron. Erkrankungen mildern oder bessern.

---

**Tiere werden doch zum Zwecke der menschliche Ernährung gezüchtet, was ist daran falsch?**

Eine ganze Menge ist daran nicht in Ordnung!

---

**VEG OUT Produkte**

Mit der heutigen Schnelllebigkeit und der wachsenden Nachfrage nach komfortabler

## FAQ

Zubereitung des Essens, ist es nur natürlich, dass Sie Ihr vegetarisches Lieblingsgericht mitnehmen möchten.

Die Fry's VEG OUT Produktpalette ist so konzipiert, dass Sie nur geringe Zeit in der Küche verbringen und kommt somit Vielbeschäftigten gerade recht. Einfach in den Ofen schieben oder in eine Pfanne geben und die schmackhaftesten Gerichte sind im Nu fertig.

Hergestellt aus einem Fleischersatz und den frischesten Zutaten, erfüllen die VEG OUT Gerichte auch höchste Ansprüche an den Geschmack. Vorteile

- o Schnelle Zubereitung
- o Gute Lebensmittel, köstlich im Geschmack
- o Stark eiweißhaltig
- o Frischeste, erlesenste natürliche Zutaten
- o Geeignet für Vegetarier und Veganer
- o Ideal für Gesundheitsbewusste
- o Sorgfältig zubereitete, ausgewogene, gesunde Mahlzeit

Wie alle Fry's Produkte erfüllt auch VEG OUT die internationalen Standards für vegetarische Lebensmittel und alle Produkte sind von folgenden Stellen zugelassen:

Die britische Vegetarian Society als vegan Kosher Parev Mahadrin (strengste Form der koscheren Ernährung) schließt Veg Out Sausage Rolls aus. Hindu Mahasabha Die britische Vegan Society schließt Veg Out Stir Fry aus.

Fry's VEG OUT enthält:

- o KEIN Fleisch,
- o KEINE Milchprodukte oder Eier
- o KEINE künstlichen Farbstoffe oder Konservierungsmittel
- o KEIN Cholesterin

---

### Hier einige Übersetzungen für Sie

Lacto-ovo-vegetarian

- Lacto-ovo-Vegetarier

Lacto-vegetarian

- Lacto Vegetarier, Vegetarisch

vegan

- Vegan

---