

Gemüse ist das neue Fleisch



* ohne deklarationspflichtige Zusatzstoffe lt. §9 der Zusatzstoff-Zulassungsverordnung



SORTIMENT
VEGETARISCH / VEGAN

BÜRGER
PROFIKÜCHE

Tolle Produkte mit Gemüse, Pasta und Co.

Die vegetarische, sowie vegane Ernährung ist längst kein Trend mehr, sie ist zu einem Lebensstil geworden. Die Gründe für diese Form der Ernährung sind vielfältig und somit ist auch der Konsumentenkreis vielfältig und groß. Gründe für eine vegetarische/vegane Ernährung:

- **Tierschutz**
- **Umweltschutz**
- **Fitness**
- **Körperliches Wohlbefinden**

In den letzten Jahren ist die Zahl der vegan lebenden Menschen in Deutschland kontinuierlich gestiegen. Das Bewusstsein der Verbraucher für Lebensmittel und somit deren Konsumverhalten wurde auch durch die Corona-Pandemie nochmal stark beeinflusst. Auch bei der Außer-Haus-Verpflegung werden dadurch vegetarische und vegane Speisen immer gefragter.

FÜR DIE UMSETZUNG EINES VIER-WOCHEN-PLANS EMPFEHLEN SICH FOLGENDE GERICHTE:

LEBENSMITTELGRUPPE	HÄUFIGKEIT	BEISPIELE ZUR PRAKTISCHEN UMSETZUNG
Getreide 	5x Woche davon: mind. 1 x Vollkornprodukte max. 1 x Kartoffelerzeugnisse	Pellkartoffeln, Salzkartoffeln, Kartoffelsalat, Kartoffeleintopf Reispfanne, Reis als Beilage Lasagne, Couscous-Salat, Hirseauflauf, Grünkern-Bratlinge, Polentaschnitten Vollkornteigwaren, Vollkornpizza, Naturreis Halbfertig- oder Fertigprodukte, z.B. Krokette, Pommes frites, Kartoffelecken, Reibekuchen, Gnocchi, Püree, Klöße
Gemüse und Salat 	5x Woche davon: mind. 2 x Rohkost oder Salat und mind. 1 x dunkelgrünes Gemüse	Gekochte Möhren, Brokkoli, Kohlrabi, Gemüselasagne, gefüllte Paprika (oder Zucchini, Auberginen), Erbsen-, Bohnen-, Linseneintopf, Ratatouille, Wokgemüse Tomatensalat, Gurkensalat, gemischter Salat, Krautsalat
Obst (ohne Zuckerzusatz, frisch oder TK) 	4x Woche davon: mind. 2 x roh/ ungegart max. 1 x getrocknet max. 1 x Saft	Obst im Ganzen, geschnittenes Obst, Obstsalat
Nüssen und Samen 	mind. 75 g	Walnüsse, Erdnüsse, Mandeln, Hanf-, Chia- / Leinsamen, Chasew-, Sonnenblumen-, Kürbiskerne
Proteinreiche Lebensmittel  	mind. 3x à 80 g davon mind. 1 x Proteinprodukte (Tofu/Seitan) mind. 1 x Hülsenfrüchte	Soja, Tofu, Seitan, Erbsen, Linsen, Kichererbsen
Fette und Öle 	3-6 EL Raps- (Braten/ Frittieren) oder Walnussöl	

Wichtig bei der vegetarischen und vor allem bei der veganen Ernährung ist die Aufnahme und Versorgung mit Nährstoffen. Denn Nährstoffe aus pflanzlichen Lebensmitteln sind für den Körper nicht so gut verwertbar wie die Nährstoffe aus tierischen Quellen. Auf den folgenden Seiten finden Sie Tipps die dem Körper bei einer fleischfreien Ernährung bei der Nährstoffaufnahme helfen.



Vegane Maultaschen



einzelnt entnehmbar und dadurch gut kalkulierbar



vielseitig einsetzbar durch eine vegane Füllung



im Handumdrehen servier- und verzehrfertig

Rezeptvorschläge

- Bowl mit saisonalem Gemüse, Hülsenfrüchten und veganer Sauce, Nüssen und Samen on top
- Als Auflauf mit dunkelgrünem Blattgemüse, überbacken mit Sahneersatz und veganem Käse
- In Gemüsebrühe gegart, dazu Kartoffelsalat

Mit **Proteinen** wird der Körper durch eine ausreichende Kalorienzufuhr, am besten durch **Vollkorngetreide**, **Hülsenfrüchten** oder **Nüsse**, versorgt.

Versorgung mit **Omega3** durch hochwertige **Pflanzenöle** wie **Raps-** oder **Walnussöl**.

Calciumversorgung durch dunkelgrünes **Blattgemüse** oder **Nüsse**.





Schwäbische Eierspätzle



schnelle und einfache Zubereitung
durch hohen Conveniencegrad



konzipiert für den optimalen
Geschmack auch bei Standzeiten



vielseitig einsetzbar, als Beilage
oder vegetarisches Hauptgericht

Rezeptvorschläge

- Mit rotem Kichererbsencurry und feurigem Gemüse
- Mit Pilzrahmsauce und Schnittlauch
- Käsespätzle: mit veganem Käse und Röstzwiebeln



O.D.Z.

Unsere qualitativ hochwertigen Zutaten
sind alle ohne geschmacksverstärkende
Zusatz- oder Farbstoffe.



OKT – EIER OHNE KÜKENTÖTEN

BÜRGER Eierspätzle, Eierknöpfle
und Semmelknödel stehen für mehr
Nachhaltigkeit! Eier mit OKT sind nicht
nur in diesen drei Produkten, sondern
im gesamten BÜRGER-Sortiment.



Süßkartoffelschupfunudeln



leichte Portionierung da einzeln entnehmbar



schnelle und einfache Zubereitung durch hohen Conveniencegrad



vielseitig einsetzbar, als Beilage oder vegetarisches Hauptgericht

Rezeptvorschläge

- Mit Kürbiskernpesto und Cocktailtomaten
- Frittiert mit frischem Dip und knackigem Salat
- Mit Apfelmus, Zimt & Zucker

Bei einer Kombination aus **eisenreichen Lebensmitteln** und frischem **Obst(saft)** wird die Eisenaufnahme durch das **Vitamin C** gefördert.

Fluoridiertes Jodsalz sichert eine ausreichende **Jodversorgung**.

EISEN & JOD



VEGAN

Tortelloni Mediterraneu, vegan



leichte Portionierung da einzeln entnehmbar



vielseitig einsetzbar durch eine vegane Füllung



schnelle und einfache Zubereitung durch hohen Conveniencegrad

Rezeptvorschläge

- In fruchtiger Tomatensauce mit frischem Basilikum
- In Salbeibutter geschwenkt
- Als Salat mit knackig frischem Gemüse und frischer Vinaigrette

Die Keimung von Vollkorn, Hülsenfrüchten oder Sprossen verbessert die Bioverfügbarkeit von Vitaminen und Mineralstoffen und verbessert deren Aufnahme im Körper.

MINERALSTOFFE

SORTIMENT: VEGETARISCH / VEGAN – MAULTASCHEN, BEILAGEN GEKÜHLT

	Art.-Nr.	Fleischfrei, vegetarisch, vegan	Glutenfrei lt. Rezeptur	Laktosefrei lt. Rezeptur	Ohne deklarationspflichtige Zusatzstoffe	Glutenhaltiges Getreide	Krebstiere & Krebstiererzeugnisse	Eier & Eierzeugnisse	Fische & Fischerzeugnisse	Erdnüsse & Erdnusserzeugnisse	Sojabohnen & Sojaerzeugnisse	Milch & Milcherzeugnisse	Schalenfrüchte & daraus hergestellte Erzeugnisse	Sellerie & Sellerieerzeugnisse	Senf & Senferzeugnisse	Sesam Samen & Sesamerzeugnisse	Schwefeldioxid & Sulfite (> 10 mg/kg)	Lupinen & Lupinerzeugnisse	Weichtiere (Mollusken) & Weichtiererzeugnisse
 +7°C Gemüseaultaschen, ca. 50 g	25901																		
 +7°C Gerollte Frischkäse-Spinat-Maultaschen, ca. 85 g	15242																		
 +7°C Schwäbische Eierspätzle g.g.A.	83503																		
 +7°C Unsere Besten Eierspätzle	83525																		
 +7°C Schwäbische Eierknöpfle „Spätzle“ g.g.A.	83512																		
 +7°C Schwäbische Kartoffel – Schupfnudeln (Bubaspitzle)	83386																		
 +7°C Oberschwäbische Schupfnudeln	83393																		

SORTIMENT: VEGETARISCH / VEGAN – MAULTASCHEN, POCKETS TK

	Art.-Nr.	Fleischfrei, vegetarisch, vegan	Glutenfrei lt. Rezeptur	Laktosefrei lt. Rezeptur	Ohne deklarationspflichtige Zusatzstoffe	Glutenhaltiges Getreide	Krebstiere & Krebstiererzeugnisse	Eier & Eierzeugnisse	Fische & Fischerzeugnisse	Erdnüsse & Erdnusserzeugnisse	Sojabohnen & Sojaerzeugnisse	Milch & Milcherzeugnisse	Schalenfrüchte & daraus hergestellte Erzeugnisse	Sellerie & Sellerieerzeugnisse	Senf & Senferzeugnisse	Sesam Samen & Sesamerzeugnisse	Schwefeldioxid & Sulfite (> 10 mg/kg)	Lupinen & Lupinerzeugnisse	Weichtiere (Mollusken) & Weichtiererzeugnisse
 -18°C Vegane Maultaschen, ca. 50 g	65424																		
 -18°C Gemüseaultaschen, ca. 50 g	65914																		
 -18°C Gemüseaultaschen, geschnitten	65911																		
 -18°C Vegetarische Maultaschen, ca. 85 g	65895																		
 -18°C Frischkäse-Spinat-Taschen, ca. 35 g	65241																		
 -18°C Frischkäseaultaschen, ca. 50 g	65842																		
 -18°C Suppenmaultaschen mit Gemüse, ca. 10 g	65571																		
 -18°C Pilzmaultaschen, ca. 50 g	65986																		
 -18°C Gerollte vegetarische Maultaschen, ca. 85 g	65800																		
 -18°C Gemüseaultaschen mit Ei	65892																		
 -18°C Snackriegel Maultaschen-Liebe, vegetarisch, ca. 120 g	65311																		
 -18°C Bio-Gemüseaultaschen, ca. 50 g	62181																		
 -18°C Pockets Rote Beete-Süßkartoffel	62280																		
 -18°C Pockets Linsen-Karotte	62281																		
 -18°C Pockets Ziegenkäse-Mango	62282																		

SORTIMENT: VEGETARISCH / VEGAN – BEILAGEN, KNÖDEL TK

	Art.-Nr.	Fleischfrei, vegetarisch, vegan	Glutenfrei lt. Rezeptur	Laktosefrei lt. Rezeptur	Ohne deklarationspflichtige Zusatzstoffe	Glutenhaltiges Getreide	Krebstiere & Krebstiererzeugnisse	Eier & Eierzeugnisse	Fische & Fischerzeugnisse	Erbsen & Erbsenerzeugnisse	Sojabohnen & Sojaerzeugnisse	Milch & Milcherzeugnisse	Schalenfrüchte & daraus hergestellte Erzeugnisse	Sellerie & Sellerieerzeugnisse	Senf & Senferzeugnisse	Sesam & Sesamerzeugnisse	Schwefeldioxid & Sulfite (> 10 mg/kg)	Lupinen & Lupinerzeugnisse	Weichtiere (Mollusken) & Weichtiererzeugnisse
 Spinatspätzle	73520																		
 Schwäbische Eierknöpfle „Spätzle“ g.g.A.	63510																		
 Schwäbische Kartoffel – Schupfnudeln (Bubaspitzle)	63381										(x)								
 Schwäbische Kartoffel-Schupfnudeln (Bubaspitzle)	73382										(x)								
 Schwäbische Eierspätzle g.g.A.	63501																		
 Vegane Spätzle	63167										(x)								
 Halusky Kartoffelknöpfle	62130										(x)								
 Dinkelknöpfle	62131										(x)								
 Tomatenspätzle	62132										(x)								
 Oberschwäbische Schupfnudeln	63394																		
 Schupfnudeln, vegan	63026										(x)								
 Kartoffelgratin	63760																		
 Kartoffel-Blattspinat-Gratin	61210																		
 Bio-Eierspätzle	63732																		
 Bio-Eierknöpfle	63734																		
 Bio-Schupfnudeln	65126																		
 Süßkartoffel-Schupfnudeln	61191							(x)			(x)								
 Kartoffel-Schupfnudeln Cook & Chill	73402																		
 Schupfnudel-Trio	62182																		
 Semmelknödel traditionell, ca. 75 g	73360											(x)	(x)						
 Rote Beete-Knödel	62155																		
 Spinatknödel, ca. 75 g	63417												(x)						
 Kartoffelknödel, ca. 75 g	63456							(x)				(x)	(x)						
 Laugensemmelknödel	75317												(x)						
 Serviettenknödel-Scheiben, ca. 60 g	67301											(x)	(x)						
 Semmelknödel traditionell, ca. 35 g	63336											(x)	(x)						

SORTIMENT: VEGETARISCH / VEGAN – SUPPENEINLAGEN, FEINKOST TK

	Art.-Nr.	Fleischfrei, vegetarisch, vegan	Glutenfrei lt. Rezeptur	Laktosefrei lt. Rezeptur	Ohne deklarationspflichtige Zusatzstoffe	Glutenhaltiges Getreide	Krebstiere & Krebstiererzeugnisse	Eier & Eierzeugnisse	Fische & Fischerzeugnisse	Erdnüsse & Erdnusserzeugnisse	Sojabohnen & Sojaerzeugnisse	Milch & Milcherzeugnisse	Schalenfrüchte & daraus hergestellte Erzeugnisse	Sellerie & Sellerieerzeugnisse	Senf & Senferzeugnisse	Sesam Samen & Sesamerzeugnisse	Schwefeldioxid & Sulfite (> 10 mg/kg)	Lupinen & Lupinerzeugnisse	Weichtiere (Mollusken) & Weichtiererzeugnisse
 Grießklößchen, ca. 20g	73611																		
 Butterklößchen, ca. 8,5g	83620																		
 Bergkäsenocken, ca. 34g	63469																		
 Flädle	65661																		
 Nudelteig (Maultaschenteig)	65942																		

SORTIMENT: VEGETARISCH / VEGAN – ITALIENISCHE BEILAGEN, GEFÜLLTE PASTA TK

	Art.-Nr.	Fleischfrei, vegetarisch, vegan	Glutenfrei lt. Rezeptur	Laktosefrei lt. Rezeptur	Ohne deklarationspflichtige Zusatzstoffe	Glutenhaltiges Getreide	Krebstiere & Krebstiererzeugnisse	Eier & Eierzeugnisse	Fische & Fischerzeugnisse	Erdnüsse & Erdnusserzeugnisse	Sojabohnen & Sojaerzeugnisse	Milch & Milcherzeugnisse	Schalenfrüchte & daraus hergestellte Erzeugnisse	Sellerie & Sellerieerzeugnisse	Senf & Senferzeugnisse	Sesam Samen & Sesamerzeugnisse	Schwefeldioxid & Sulfite (> 10 mg/kg)	Lupinen & Lupinerzeugnisse	Weichtiere (Mollusken) & Weichtiererzeugnisse
 Gnocchi „all' italiana“	73535																		
 Gnocchi di barbabietole	65322																		
 Gnocchi di patate dolci	65323																		
 Gnocchi di spinaci	65326																		
 Bio Mini-Gnocchi, ca. 5g	62224																		
 Bio-Ravioli Ricotta/Spinat, ca. 11g	62447																		
 Tortellini Verdi Formaggio-Spinaci, ca. 5g	65651																		
 Tortellini Pomodoro-Mozzarella, ca. 5g	75654																		
 Tortellini Formaggio, ca. 5g	65652																		
 Tortelloni Ricotta-Spinaci, ca. 10g	65641																		
 Tortelloni Tricolore Formaggio, ca. 10g	65687																		
 Tortelloni Mediterraneo vegan, ca. 11g	63025																		
 Ravioli Formaggio, ca. 10g	65577																		
 Cannelloni Ricotta-Spinaci, ca. 40g	65975																		
 Ravioli Funghi, ca. 10g	65569																		
 Mezzelune Spinaci vegan, ca. 11g	64517																		
 Bio-Tortellini Vegetale, ca. 5g	61203																		
 Bio-Tortelloni Ricotta-Spinaci, ca. 10g	62140																		

SORTIMENT: VEGETARISCH / VEGAN – LASAGNEN TK

	Art.-Nr.	Fleischfrei, vegetarisch, vegan	Glutenfrei lt. Rezeptur	Laktosefrei lt. Rezeptur	Ohne deklarationspflichtige Zusatzstoffe	Glutenhaltiges Getreide	Krebstiere & Krebstiererzeugnisse	Eier & Eiererzeugnisse	Fische & Fischerzeugnisse	Erdnüsse & Erdnusserezeugnisse	Sojabohnen & Sojaerzeugnisse	Milch & Milcherzeugnisse	Schalenfrüchte & daraus hergestellte Erzeugnisse	Sellerie & Sellerieerzeugnisse	Senf & Senferzeugnisse	Sesam Samen & Sesamerzeugnisse	Schwefeldioxid & Sulfite (> 10 mg/kg)	Lupinen & Lupinerzeugnisse	Weichtiere (Mollusken) & Weichtiererzeugnisse
Gemüse-Lasagne	75609																		
Gemüse-Lasagne	65618																		
Lasagne Primavera	65620										(x)								
Vegane Linsenlasagne	65738																		

SORTIMENT: VEGETARISCH / VEGAN – PFANNENGERICHTE, PIEROGI TK

	Art.-Nr.	Fleischfrei, vegetarisch, vegan	Glutenfrei lt. Rezeptur	Laktosefrei lt. Rezeptur	Ohne deklarationspflichtige Zusatzstoffe	Glutenhaltiges Getreide	Krebstiere & Krebstiererzeugnisse	Eier & Eiererzeugnisse	Fische & Fischerzeugnisse	Erdnüsse & Erdnusserezeugnisse	Sojabohnen & Sojaerzeugnisse	Milch & Milcherzeugnisse	Schalenfrüchte & daraus hergestellte Erzeugnisse	Sellerie & Sellerieerzeugnisse	Senf & Senferzeugnisse	Sesam Samen & Sesamerzeugnisse	Schwefeldioxid & Sulfite (> 10 mg/kg)	Lupinen & Lupinerzeugnisse	Weichtiere (Mollusken) & Weichtiererzeugnisse
Asiatische Bratnudelpfanne	63112							(x)				(x)		(x)					
Penne Quattro Formaggi	63284							(x)						(x)					
Hirtenpfanne vegetarisch	63299							(x)											
Käsespätzle „Allgäuer Art“	63560													(x)					
Spätzle-Pilz-Pfanne vegetarisch	63572											(x)		(x)					
Schupfnudel-Gemüse-Pfanne vegetarisch	63582											(x)		(x)					
Linguine-Pfanne	73243							(x)						(x)					
Pierogi Ruskie, ca. 11 g	65790													(x)					

LEGENDE:



Fleischfrei



Glutenfrei lt. Rezeptur



Ohne deklarationspflichtige Zusatzstoffe (auf der Speisekarte lt. §9 der Zusatzstoff-Zulassungsverordnung)



Vegetarisch



Glutenfrei lt. Rezeptur, kann Spuren enthalten



Gekühlt



Vegan



Lactosefrei lt. Rezeptur



Tiefgekühlt



Lactosefrei lt. Rezeptur, kann Spuren enthalten



Enthalten



Kann Spuren enthalten

DEUTSCHLAND
HAT 2020

39%

MEHR VEGANE/VEGETARISCHE
PRODUKTE PRODUZIERT
ALS 2019

DIE PRODUKTION
STIEG VON

60,4 t

AUF

83,7 t

PROBIEREN GEHT ÜBER STUDIEREN.

Sie möchten die Produkte der BÜRGER Profiküche testen?
Bei Interesse an einer Bemusterung füllen Sie einfach das Formular
unter www.buerger-profikueche.de/produktmuster/ aus.
Wir melden uns schnellstmöglich bei Ihnen.



Erhältlich sind diese Artikel über den Großhandel oder
Ihren zuständigen Außendienstmitarbeiter.

- Gebiet Nord** Jürgen Galle, juergen.galle@buerger.de
- Gebiet Ost** Andreas Schmidt, andreas.schmidt@buerger.de
- Gebiet Mitte** Ralf Edinger, ralf.edinger@buerger.de
- Gebiet Süd** Olaf Leker, olaf.leker@buerger.de

Tel. +49 7156 3002-0

