

Gemüse ist mein Fleisch

Das Angebot an pflanzlichen Fleischalternativen wird immer vielfältiger. Das macht es leichter, den Speiseplan fleischfrei zu gestalten. Doch wie nachhaltig und gesund sind die Produkte eigentlich? **Nadia Al Kureischi** zeigt, worauf bei der Auswahl von Lupinenschnitzel, Sojaburger und Tofuwurst zu achten ist.



Wer im Supermarkt vor dem Regal mit fleischfreien Produkten steht, hat so viel Auswahl wie nie zuvor: Sojaburger, Seitangyros oder Erbsenhack sind nur drei Beispiele.

Die Hersteller lassen sich etwas einfallen, denn der Trend zu weniger Fleisch im Alltag setzt sich fort. Nach vorläufigen Angaben der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung ist der Pro-Kopf-Verzehr im vergangenen Jahr auf 51,6 Kilogramm Fleisch gesunken. Das sind zwölf Prozent weniger als im Jahr 2019. Gleichzeitig steigt die Nachfrage nach vegetarischen und veganen Fleischalternativprodukten weiter, gegenüber 2019 hat sich die Zahl sogar verdoppelt.

Fleischalternativen als Trend

Das Bewusstsein für Umwelt und Gesundheit in der Bevölkerung nimmt zu. Der jüngste Ernährungsreport des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft dokumentiert, dass zwei Drittel der Befragten 2023 öfter für Klima und Umwelt zu Fleischalternativen griffen, fast die Hälfte aus gesundheitlichen Gründen. Weniger Fleisch auf den Tellern ist auch geboten, denn der Konsum hierzulande ist noch zu hoch. Der Verzehr von rotem Fleisch gilt als Risikofaktor unter anderem für Übergewicht, Schlaganfall, Darmkrebs, Diabetes mellitus Typ 2 und koronare Herzerkrankungen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt daher wöchentlich nicht mehr als 300 bis 600 Gramm Fleisch pro Kopf.

Die pflanzlichen Eiweißquellen

Basis der meisten fleischfreien Alternativen sind Pflanzen mit einem hohen Eiweißgehalt, bei vegetarischen Produkten bilden oft Hühner- und Milcheiweiß die Grundlage. An Pflanzen werden zurzeit hauptsächlich Weizen und Hülsenfrüchte wie Sojabohnen, Erbsen, Linsen, Ackerbohnen und Lupinen verwendet. Auch die Sonnenblume setzt sich durch, etwa als Sonnenblumenhack. Die Rückstände der gemahlten Kerne sind reich an Proteinen und B-Vitaminen. Besondere Herstellungsverfahren und Züchtungen haben eine Vielfalt an pflanzlichen Produkten ermöglicht, die Fleisch in Textur, Geschmack und Geruch erstaunlich gut imitieren. Und das schätzen viele, auch Vegetarier*innen und Veganer*innen. Es ist durchaus kein Widerspruch, herzhaft in die Schinkenwurst zu beißen, die wie Fleisch aussieht und so schmeckt, aber eben kein Fleisch enthält, wenn man sich aus Umwelt-, Gesundheits- und Tierschutzgründen für eine dauerhaft tier- oder fleischfreie Ernährung entschieden hat. Auch der soziale Aspekt spielt eine Rolle. Wer früher vielleicht einen Grillabend aus Mangel an veganen Speisen gemieden hat oder erst gar nicht eingeladen wurde, genießt heute in netter Gesellschaft das fleischfreie Schnitzel vom Grill.

FOTO: geshasi adobestock



**REGIONALER
GENUSS UND
HANDWERKLICHE
TRADITION AUS
DER REGION
FRANCHE-COMTÉ**

Natürlich köstlich

Das macht COMTÉ so einzigartig: Zunächst die herrliche Natur des französischen Jura-Massivs, einer urgesunden Landschaft im Osten Frankreichs. Hier grasen die rot-weißen Montbéliarde-Kühe auf den Weiden und genießen jeweils 10.000 m² Platz. Jede Käserei hat einen Einzugsbereich von maximal 25 Kilometern, so ist die natürliche Zubereitung aus tagesfrischer Rohmilch gesichert. Zum Reifen hat der COMTÉ dann ganz viel Ruhe. Mindestens vier Monate sind es, oft aber auch zwölf und mehr Monate. In dieser Zeit im Reifekeller wird jeder Laib regelmäßig gewendet und mit Salzwasser abgerieben. Was auf den kräuterprallen Wiesen im Jura-Gebirge beginnt, kommt so als naturreines, AOP-Geschmackserlebnis auf den Tisch. Bon appétit!

Komm genießen-Comté



www.comte.de
www.comte.de/facebook
www.instagram.com/comte_kaese/

Ein Plus für die Nachhaltigkeit

Hohe Treibhausgasemissionen aus konventioneller Viehhaltung, Regenwaldabholzung für den Anbau von Futtermitteln, der Einsatz von zu viel Antibiotika – die Herstellung von tierischen Produkten und der weltweite Fleischkonsum tun der Umwelt nicht gut. Laut einer Studie des Umweltbundesamts stößt die Produktion von einem Kilogramm Fleischersatz auf Sojabasis 2,8 Kilogramm Treibhausgase aus, eine vergleichbare Menge Rindfleisch dagegen 30,5 Kilogramm. Auch der Einsatz von Futtermitteln ist hoch, wobei Bio- und Weidefleisch nachhaltiger ist, denn das von Rindern beweidete Grünland bindet Kohlendioxid, das Futter kommt aus heimischen Gefilden und die klimaschädlichen Folgen der Massenhaltung werden vermieden. Bei der Produktion pflanzlicher Alternativen geht der Energiegehalt, beispielsweise von Hülsenfrüchten, nicht als Tierfutter verloren. Wasser und Energie werden gespart, weil im Verhältnis zur Tierhaltung weniger Ackerfläche benötigt wird.

Die Zahlen sind eindrücklich, deshalb wird in Forschung investiert und der heimische Anbau pflanzlicher Rohstoffe für fleischfreie Alternativen vorangetrieben, vor allem der von Hülsenfrüchten. Dadurch fallen nicht nur klima- und umweltschädliche Importwege weg. Auch der Bedarf an Stickstoff- und Mineraldüngung sinkt, denn Hülsenfrüchte wie Lupinen, Erbsen und Sojabohnen sind stickstoffbindende Eiweißpflanzen, sogenannte Leguminosen, die den Boden mit dem Nährstoff anreichern.

Wie gesund sind die Fleischalternativen?

Hochverarbeitete Fleischalternativprodukte stehen immer wieder in der Kritik, vor allem in Hinblick auf Fettgehalt, Energiedichte sowie Aromen und Zusatzstoffe, die mitunter zu Unverträglichkeiten führen, Entzündungen fördern und Krebs verursachen können. Die Verbraucherorganisation Foodwatch bemängelt diesbezüglich jüngst von ihr untersuchte Fleischalternativprodukte. Nur bei zwei von 15 Produkten liegt die Bewertung im grünen Nährstoffampel-Bereich. Zu viel Salz, Fett und Zusatzstoffe – das ist oft das Manko hochverarbeiteter Lebensmittel, egal ob ohne oder mit Fleisch. Hier lohnt ein vergleichender Blick: Eine ernährungsphysiologische Studie im Auftrag der Albert Schweitzer Stiftung für unsere Mitwelt zeigt anhand von über 100 hochverarbeiteten Produkten, dass vegane und vegetarische pflanzliche Fleischalternativen zwar ähnlich hohe Salz- und Energiewerte wie vergleichbare Fleischprodukte haben, dafür aber weniger Gesamtfett und gesättigte Fettsäuren enthalten. Bio-Alternativen kamen mit weniger Zusatzstoffen und Aromen aus als Bio-Fleischprodukte, konventionelle Alternativen enthielten dagegen sogar mehr davon als ihre fleischhaltigen Gegenstücke. Es gibt sogar Hersteller, die keine Zusatzstoffe

einsetzen, wie die Verbraucherzentrale Niedersachsen in einem Marktcheck von 31 veganen Alternativprodukten festgestellt hat. Und sie resümiert, dass „vegane Produkte in Form von Patties, Würsten oder veganen Alternativen zu Steaks eine gesunde Wahlmöglichkeit zu herkömmlichen Fleischprodukten darstellen können.“

Eine gesunde Ernährung ist vielfältig

Wie sich die Nährwerte von Fleischalternativprodukten zusammensetzen, ist überaus unterschiedlich. Wie bei allen hochverarbeiteten Lebensmitteln ist es auch hier wichtig, sich über die Inhaltsstoffe zu informieren. Greifen Sie eher zu salzarmen Bio-Fleischalternativen als zu konventionell hergestellten mit viel Salz und genießen Sie in Maßen. Am gesündesten ist es immer noch, unverarbeitete Lebensmittel zu verzehren und selber ausgewogen zu kochen, das heißt mit viel Gemüse, Hülsenfrüchten und Nüssen. Trotzdem können Fleischalternativen dazu beitragen, dass wir weniger Fleisch essen. Und wenn wir bei veganen Steaks, Burgerpattys und Co. auf Bio-Qualität achten und uns die Zutatenliste überzeugt, tun wir so auch etwas für unsere Gesundheit. ♥



Alternativen ohne Fleischgeschmack

Neben Produkten wie Sojawurst oder Erbsenhack, die den Geschmack von Fleisch imitieren, werden auch Produkte immer beliebter, die zwar nicht nach Fleisch schmecken, aber trotzdem eine tolle Alternative bieten: zum Beispiel Bratlinge aus Gemüse, Tempeh oder auch Tofuscheiben. Wegen ihres hohen Proteingehalts machen sie satt und ersetzen auf ihre Art Schweineschnitzel und Co.



FOTOS: ALLAI, LimeSky | adobestock; die Produkthersteller

Unsere Liebsten

Mit diesen vegetarischen Produkten überzeugen Sie auch die Fleischliebhaber*innen in Ihrem Freundeskreis:



Wie Filetstreifen

Die vorgewürzten veganen „Filetstreifen“ von Biozentrale it's veggie! auf Basis von Bio-Soja aus Österreich sind ratzfatz zubereitet. Wer gern Fleisch in Wraps oder Currys isst, sich aber vegan ernähren möchte, findet in diesem Produkt eine leckere Alternative. Auch Geschnetzeltes lässt sich damit zaubern. 100 g (ergibt im zubereiteten Zustand 220 g) kosten 3,99 Euro.

→ biozentrale.de

Auf die inneren Werte!

Dieses Ding hat es in sich: Hinter dem „Vegetarischen Brat-Dings“ von Vitaquell steckt eine Tofubrätwurst, die sich für Grill und Pfanne eignet. Ob bei der sommerlichen Grillparty oder schnell zu Hause zubereitet: Wem die inneren Werte einer Wurst, die ohne Fleisch auskommt, wichtig sind, sollte hier zugreifen. Vier Brätwürste à 80 g kosten 5,39 Euro.

→ vitaquell.de



Herzhaft und ballaststoffreich

Auch ohne den Fleischgeschmack zu imitieren, lassen diese Burgerpattys keine Wünsche offen! Der „Bio Cashew-Black Bean Burger“ punktet mit seinem hohen Ballaststoffgehalt dank schwarzer Bohnen und Cashewkernen. Die zart-rauchige Note macht ihn besonders herzhaft. Zubereiten lässt sich der Burger in der Pfanne, im Backofen oder auf dem Grill. Der Preis für 160 g liegt bei 3,25 Euro.

→ soto.de



Hülsen in Hülle und Fülle

Veganer*innen wissen Hülsenfrüchte zu schätzen. Ob Belugalinsen, Kichererbsen oder Kidneybohnen – die Bio-Hülsenfrüchte „Greenful“ von Velivery haben viel zu bieten. Sie sind ideale Proteinlieferanten und lassen die fleischlose Küche glänzen: verarbeitet zu Falafel, Burger, veganer Bolognese oder einfach als Beigabe im Salat. Die 1kg-Packungen der Greenful-Hülsenfrüchte kosten zwischen 4 und 6 Euro.

→ velivery.com



SOJA AUS ÖSTERREICH

VORGEWÜRZT & PORTIONIERBAR

bio ZENTRALE it's veggie! VEGANES GEWÜRZTES „FILETSTREIFEN“

bio ZENTRALE it's veggie! VEGANES GEWÜRZTES „HACK“

bio ZENTRALE it's veggie!

GAUMENFREUDEN: SCHNELL, VEGAN & WÜRZIG

SCHNELL & EINFACH ZUBEREITET

WWW.BIOZENTRALE.DE