

veggie-burger und tofuschnitzel

Industrie reagiert auf die Fleischesunlust der Deutschen.

TEXT: Anja Knäpper FOTO: siehe Bildunterschriften

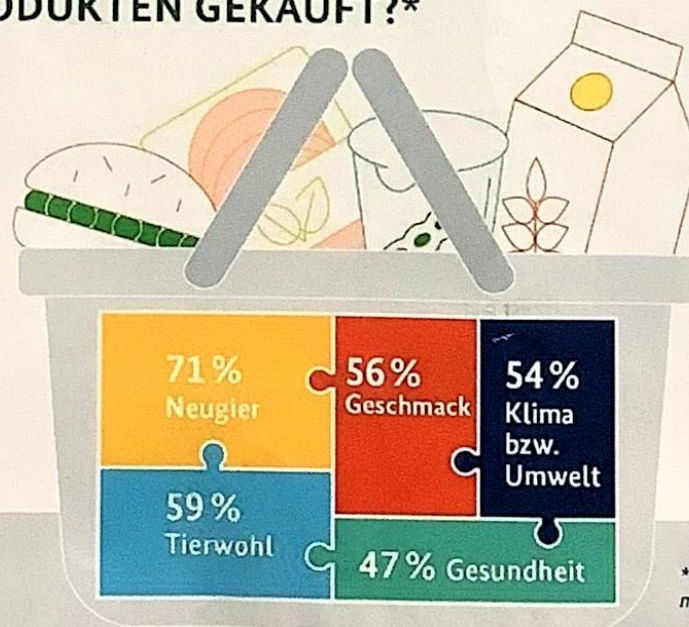
Immer mehr Menschen verzichten auf Fleisch. Für das Jahr 2021 wird die Zahl der Vegetarier in Deutschland mit gut sechs Prozent angegeben. Tendenz steigend, weil eine Generation heranwächst, die den Fleischmarkt mit kritischem Blick hinterfragt. Laut einer repräsentativen Umfrage der Heinrich Böll Stiftung (veröffentlicht im Fleischatlas 2021 ¹⁾) ernähren sich bereits 13 Prozent der 15- bis 29-Jährigen fleischlos oder sogar vegan. Außerdem wurde festgestellt: Je größer die Stadt, umso mehr Menschen verzichten auf tierische Lebensmittel.

Längst gehen die Gründe für einen fleischlosen Lebensstil über den Tierschutz (Massentierhaltung) oder gesundheitliche Aspekte (Meidung tierischer Fette, Fleischskandale / antibiotikaresistente Keime)

hinaus. Die junge vom „Fridays for Future“-Gedanken geprägte Generation sorgt sich um den Klimawandel, empört sich über die Rodung von Wäldern, um Tierfutter anzubauen, über die Arbeitsbedingungen in der Fleischindustrie und sehnt sich nach mehr Nachhaltigkeit.

Auf den Boom des Vegetarismus hat die Lebensmittelindustrie längst reagiert. Nicht nur in Biomärkten, auch in Discountern finden sich lange Regalreihen, die vegetarische und vegane Angebote bereithalten. Ziemlich neu ist die große Auswahl an Produkten, die Fleischerzeugnisse imitieren. Würstchen, Schnitzel, Burger, Hackbällchen – alles da für einen Pseudo-Fleischgenuss ohne schlechtes Gewissen. Aber: Was verbirgt sich unter der Wurstpelle, die keine ist? Wie gesund sind die fleischlosen Alternativen und welche Ökobilanzen weisen sie auf?

WARUM WERDEN VEGETARISCHE ODER VEGANE ALTERNATIVEN ZU TIERISCHEN PRODUKTEN GEKAUFT?*



* Nur Befragte, die solche Alternativen schon mindestens einmal gekauft haben

Quelle: Ernährungsreport 2021 – eine forsa-Studie im Auftrag des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft

bmel.de



FLEISCHLOSE SCHNITZEL, BURGER UND BULETTEN FINDEN SICH INZWISCHEN IN GROSSER AUSWAHL. FOTO: ANJA KNÄPPER

Liefert das Fake-Fleisch ausreichend Eiweiß und Eisen für eine ausgewogene Ernährung? Ein Faktencheck.

ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTLICHE FAKTEN UND UMWELTFAKTOREN

Wie „gesund“ Fleischersatzprodukte sind, lässt sich nicht verallgemeinern. Ein Blick auf die Zutatenliste gibt ersten Aufschluss. Generell gilt: Je weniger Zutaten, desto besser, weil für Bindung, Farbe, Geschmack und Mundgefühl oft zahlreiche Zusatzstoffe sorgen. Je mehr Produktionsschritte und je weiter entfernt der Anbau, umso schlechter für die Ökobilanz.

Bei Produkten, die Milch oder Hühnereiweiß enthalten, ist es für den gesundheitlichen Wert, das Tierwohl und die Klimabilanz besser, zur Bio-Variante zu greifen. Das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) klärt auf ²⁾:

SOJAPRODUKTE (VEGAN)

Tofu ist der Klassiker. Er wird aus zu Sojamilch verarbeiteten Sojabohnen hergestellt, indem das Eiweiß mit einem Gerinnungsmittel ausgefällt wird. Anschließend wird die eingedickte Sojaflüssigkeit so

kräftig ausgepresst, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Tempeh wird aus ganzen Sojabohnen hergestellt. Diese werden gewaschen, eingeweicht und gekocht. Anschließend sorgen bestimmte Edelschimmelpilze dafür, dass die Masse fermentiert. Der Geschmack ist leicht pilzartig, nussig.

👍 Sojaprodukte enthalten viel Eiweiß, sind vitamin- und mineralstoffreich und weisen hochwertige Fettsäuren auf. Während Tofu geschmacksneutral ist und entsprechend viele Gewürze braucht, hat Tempeh einen Eigengeschmack. Stammt das Soja aus heimischem Anbau, stimmt die Ökobilanz.

👎 Je weiter die Anbauregion entfernt ist, desto schlechter für die Umwelt. Außerdem können in Sojaprodukten sehr viele Zusatzstoffe enthalten sein.

SEITAN (VEGAN)

Seitan wird aus Weizenprotein (Gluten) hergestellt. Dabei wird Weizenmehl mit Wasser vermischt und zu einem festen Teig vermengt. Nach dem Ruhen des Teiges in Wasser wird die Stärke durch ständiges Kneten herausgewaschen, bis eine elastische, leicht gummiartige

Konsistenz erreicht ist. Da Seitan fast geschmacklos ist, wird er zum Schluss in einem würzigen Sud gekocht.

👍 Eiweiß- und mineralstoffreich, gleichzeitig wenig Fett. Heimischer Anbau.

👎 Keine Vitamine. Für Menschen mit Glutenunverträglichkeit oder Zöliakie nicht geeignet. Viele Zusatzstoffe möglich. Aufwändige Produktionsschritte.

HÜLSENFÜCHTE (VEGAN)

Erbsen, Linsen, Bohnen und Kichererbsen werden in den letzten Jahren vermehrt zur Herstellung von Wurst- oder Schnitzel-Alternativen, zum Beispiel aus Erbsenprotein, verwendet.

👍 Hülsenfrüchte sind gute Eiweißlieferanten und enthalten viele Ballaststoffe, Mineralien und einen hochwertigen Mix aus B-, A- und C-Vitaminen. Linsen sind in ihrer biologischen Wertigkeit besonders hervorzuheben, weil sie viel Eisen enthalten.

Stammen die Hülsenfrüchte aus regionalem Anbau, punkten sie auch unter ökologischen Aspekten.

LOPINO (VEGAN)

Immer größerer Beliebtheit erfreuen sich Produkte aus den Samen der Süßlupine. Süßlupinensamen können zu einem tofuähnlichen Produkt, Lopino, verarbeitet werden. Inzwischen werden auch Grillwürstchen und Lupinenschnitzel angeboten.³⁾

👍 Mindestens 20 Prozent Eiweißanteil, viele ungesättigte Fettsäuren, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und Vitamine, heimischer Anbau.

JACKFRUCHT (VEGAN)

Das Fruchtfleisch der unreif geernteten Jackfrucht, einer Baumfrucht, die in Südostasien, Südamerika, Australien oder in der Karibik angebaut wird, findet auch als Fleischersatz Verwendung.

👍 Die Jackfrucht enthält viele Vitamine und Mineralstoffe und hat eine hähnchenfleischartige Konsistenz.

👎 Der Eiweißanteil liegt nur bei etwa zwei Prozent. Lange Transportwege der Baumfrucht sind ökologisch von Nachteil.

QUORN (VEGETARISCH)

„Quorn“ ist ein Markenname. Der in Großbritannien hergestellte Fleischersatz aus fermentiertem Schimmelpilz enthält Bestandteile von Hühnerlei, ist also nicht vegan. Quorn ist beispielsweise in Form von Nuggets, Grillsteaks, Geschnetzeltem oder Rostbratwürstchen im

Supermarkt erhältlich.

👍 „Quorn“ hat einen relativ hohen Eiweißanteil (10 bis 15 Prozent) und ist in Geschmack und Konsistenz hellem Fleisch recht ähnlich.

👎 Allergene aus Milch oder Gluten können enthalten sein. Relativ lange Transportwege.

MILCHEIWEISS (VEGETARISCH)

Auch Milcheiweiß wird zur Herstellung von Fleischalternativen genutzt. Naheliegend, weil:

👍 Milcheiweiß enthält einen sehr hohen Eiweißanteil und einen guten Mineralstoffmix, aber:

👎 Für ein Kilo „Milchschnitzel“ werden rund sechs Liter frische Milch verwendet. Im Hinblick auf das Tierwohl als kritisch zu erachten.

GESUNDHEITLICHER NUTZEN VON FLEISCHERSATZ-PRODUKTEN

Grundsätzlich tut man sich etwas Gutes, weniger Fleisch (vor allem rotes Fleisch wie Rind und Schwein) zu essen. Harnsäure, gesättigte Fette, Cholesterin können in bestimmten Mengen problematisch sein. Auf der anderen Seite liefern tierische Lebensmittel aber auch wertvolles Eiweiß, gut verwertbares Eisen sowie die Vitamine B12 und B6.

Auch wenn der Proteingehalt von Produkt zu Produkt stark variieren kann: Vegetarischer oder veganer Fleischersatz ist zumeist eine gute Eiweißquelle – egal, ob auf Basis von Soja, Getreide oder anderen veganen Produkten. (Zu beachten ist jedoch, dass die Aufnahme von



AUCH VEGETARIER UND VEGANER KOMMEN BEI GRILLPARTYS AUF IHRE KOSTEN
FOTO: RITAE, PIXABAY

pflanzlichem Eiweiß weniger gut ist, als bei der tierischen Variante.) Aus ernährungsphysiologischer Sicht sind neben Hülsenfrüchten vor allem Tofu oder Tempeh eine gute Alternative zu fleischhaltigen Produkten. Sie enthalten hochwertiges Eiweiß plus wertvolle pflanzliche Inhaltsstoffe wie Flavonoide.

Gleichzeitig sind Fleischersatzprodukte durch die industrielle Verarbeitung plus Zusatzstoffen hochgradig verarbeitete Lebensmittel. Durch die aufwändige Fertigung geht ein großer Teil der wertvollen Inhaltsstoffe, die im pflanzlichen Ausgangsprodukt stecken, verloren. Zusätzlich schmelzen zu hohe Mengen an Zucker, Salz und Fetten den gesundheitlichen Wert dieser Produkte. Hinzu kommt: Viele Hersteller mischen Palmfett in den veganen Fleischersatz. Das ist billig, wirkt sich aber ungünstig auf den Cholesterinspiegel aus ⁴⁾ und ist unter Umweltsichtspunkten (Abholzung des Regenwaldes) sehr kritisch zu betrachten. Optisch jedenfalls sind Fleischersatzprodukte von ihren tierischen Vorbildern kaum zu unterscheiden.

UND DER GESCHMACK?

Über Geschmack lässt sich nicht streiten. Den „echten“ Schweineschnitzeln und Bratwürstchen ähneln die Fleischersatzprodukte eher weniger; aber hier gilt: Probieren geht über Studieren. ■

QUELLEN:

- 1) <https://www.boell.de/de/fleischatlas>
- 2) <https://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/orientierung-beim-einkauf/fleischersatzprodukte/>
- 3) <https://eatsmarter.de/blogs/veggie-blog/>
- 4) <https://www.gesund-vital.de/fleischersatz-wie-gesund-ist-die-veggie-wurst>



ANJA KNÄPPER

Freie Journalistin

IMPRESSUM

Ausgabe Nr. 73 · 01/2022

Auflage: 17.600 Exemplare · ZKZ-Nr. 63806

Sie erhalten die Zeitung im Rahmen Ihrer Mitgliedschaft.

HERAUSGEBER

Tierschutzverein für Hannover und Umgegend e.V.

Evershorster Straße 80 · 30855 Langenhagen-Krähenwinkel

Tel. (0511) 97 33 98 - 0, Fax -17

info@tierheim-hannover.de, www.tierheim-hannover.de

VORSTAND TIERSCHUTZVEREIN FÜR HANNOVER

Vorsitzender: Heiko Schwarzfeld

stellvertr. Vorsitzender: Hans Philippi

Schatzmeisterin: Katharina Martin

Schriftführerin: Dr. Karola Hagemann

Beisitzer: Linda Christof · Corinna Nonhoff

Geschäftsführer: RA Carsten Frey

SPENDENKONTO TIERSCHUTZVEREIN FÜR HANNOVER:

M.M. Warburg & CO (AG & Co.)

IBAN DE11 2506 0180 0000 2101 46 | BIC HALL DE 2H

REDAKTION: Heiko Schwarzfeld

ANZEIGEN-KONTAKT: Tel. (0511) 97 33 98 - 29



BILDNACHWEIS

Dr. S. Bauer · BML.de · M. Fabisch · B. Heger · B. Hones · istock-photo.com (Anna Usova, knape) · C. John · A. Knäpper · S. Meusel · pixabay.com (RITAE) · M. Rösner · A. Schultz · E. Zimmermann sowie aus dem Tierheim-Archiv und die in den Berichten erwähnten (siehe Quellenkästen)

BEITRÄGE

Dr. S. Bauer · M. Fabisch · B. Heger · B. Hones · A. Knäpper ·

A. Schultz · H. Schwarzfeld · A. Studders · S. Wondollek sowie die in den Berichten erwähnten (und in den entsprechenden Quellenkästen) – Eingeschickte Beiträge behalten wir uns vor zu ändern bzw. zu kürzen; überlassene Bilder stehen uns frei zur Verfügung.

IDEE · KONZEPTION · CORPORATE DESIGN

excessiv.design · Dipl.-Designerin Nicole Hertwig · www.excessiv.de

GRAFIK · RECHERCHE · PRODUKTION

Dipl.-Ing. B. Schade · tbs-bluesign.de · Bettina.Schade@email.de

DRUCK

Bonifatius GmbH ist zertifiziert im Umweltmanagement und EMAS.

Die anfallenden CO²-Emissionen werden mittels Klimaschutzprojekten kompensiert.



TIERSCHUTZVEREIN HANNOVER

im Verband niedersächsischer Tierschutzvereine
www.tierschutz-in-niedersachsen.de

