

Fleischersatz 3.0 - Die neue Generation

Ist Fleischersatz gesund und klimaneutral?

Sie sehen aus wie Fleisch, erzeugen ein ähnliches Mundgefühl und haben ein rauchiges Grillaroma. Derzeit boomen Fleischersatzprodukte, die als die Nachfolgegeneration der ersten fleischfreien Varianten in Würstchenform gelten. Es werden Produkte angeboten, die traditionellerweise aus Fleisch zubereitet werden, es sind Burgerpatties, Fleischbällchen oder Cevapcici und sogar Pulled Pork, Kebabfleisch und Filet-Imitate werden angeboten.

Letztes Jahr hat das amerikanische Startup-Unternehmen „Beyond Meat“ einen kleinen Hype ausgelöst, die Ware war begrenzt verfügbar, die Kunden waren neugierig und sind in Schlangen angestanden, um die ersten Packungen zu ergattern. Inzwischen sind die Produkte auch in Österreich erhältlich und weitere Anbieter wie Garden Gourmet, Vivera oder Vegini haben das Angebot im Handel erweitert.

Woraus bestehen die pflanzlichen Burgerlaibchen?

Ein großer Teil der Produkte ist inzwischen 100 % pflanzlich und nicht mehr - wie bisher - mit Hühnereiprotein oder Milchprotein hergestellt. Die neuen Fleischersatzprodukte enthalten Erbsen-, Weizen- oder Sojaprotein, das über Lösungsmittel aus den Ausgangsprodukten gewonnen wird. Zusätzlich werden sie mit Roter Rübe, Schwarzer Johannisbeere oder anderen färbenden Lebensmitteln oder Konzentraten verarbeitet, sodass die typische Fleischfarbe erreicht wird. Es gibt aber auch reine Pflanzenlaibchen, die nicht als Fleischimitate gelten. Diese werden vorwiegend aus Hülsenfrüchten oder Getreide hergestellt.

Im ÖKO-Test 2019 schnitten nur 4 der 18 getesteten Alternativ-Produkte mit „sehr gut“ ab. Die Gewinner des Tests waren allesamt Produkte, die nicht in erster Linie den Anspruch hatten, wie Fleisch auszusehen und daher ohne lange Zutatenlisten und der Verwendung von Zusatzstoffen auskamen. Denn das ist der Nachteil: Um pflanzliche Produkte fleischähnlich in Aussehen, Geschmack und Textur zu machen, ist ein hoher Aufwand in der Verarbeitung notwendig, was gleichzeitig einen hohen Energieaufwand bedeutet. Ein zusätzliches Kriterium der Bewertung war der Nachweis von gentechnisch verändertem Soja.

Gesünder als Fleisch? Genau hinsehen.

Die Nährwerte der Fleischimitate sind jenen von echtem Faschiertem ähnlich, vor allem im Proteinwert erreichen die Ersatzprodukte vergleichbare Werte, etwa 18 g/100 g. Mit einem höheren Ballaststoffanteil und einem insgesamt niedrigerem Gesamt-Kaloriengehalt sind sie ernährungsphysiologisch gut zu bewerten. Aber: Vegane und vegetarische Fleischersatzprodukte haben zum Teil lange Zutatenlisten, enthalten viel Salz und Zucker. Und die Imitate erreichen einen durchschnittlichen Fettgehalt von 15-20 g pro 100 g, vergleichbar mit fettreichem Rindfleisch.

Als Richtwert: je länger die Zutatenliste ist, umso wahrscheinlicher ist ein hoher Verarbeitungsprozess beim Produkt. Es geht aber auch anders. Die schlichten Pflanzenburger aus Hülsenfrüchten oder Getreiden sind weniger stark verarbeitet als die Fleischimitate aus isoliertem Pflanzenprotein und haben oftmals einen höheren Vitamin- und Mineralstoffwert. Sie ergänzen sich außerdem optimal in ihrer Proteinqualität. Die Verfügbarkeit von Eisen oder Zink ist im tierischen Produkt allerdings höher, weshalb eine Mischkost in der menschlichen

Ernährung empfehlenswert ist.

Nachhaltiger als Fleisch?

Die Zielgruppen von Fleischimitaten sind nicht, wie man vielleicht vermuten möchte, Veganer oder Vegetarier. Viele Menschen möchten nachhaltiger leben und treffen daher umweltbewusste Entscheidungen beim Lebensmitteleinkauf, indem sie beispielsweise auf Fleisch verzichten und pflanzliche Alternativen bevorzugen. Aktuell liegen die Österreicher mit einem jährlichen Verzehr von rund 64 kg Fleisch (Quelle: Statistik Austria 2019) noch weit über den Empfehlungen der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung (ÖGE) (max. 450 g pro Woche, sprich 23,4 kg pro Jahr).

Die ökologischen Auswirkungen können bei vergleichbaren Lebensmitteln bei tierischen Produkten um das Fünzigfache höher sein als bei rein pflanzlich basierten Zutaten. Das liegt vor allem an der Tierhaltung. Hier müssen viele Ressourcen wie Fläche, Futtermittel oder Wasser für die Tiere aufgewendet werden, bevor Fleisch und Fleischprodukte auf unseren Tellern landen. Viele Ressourcen gehen verloren, während Pflanzen direkt für die Ernährung genutzt werden können. Laut Weltagrarbericht werden zur Produktion einer tierischen Kalorie je nach Tierart fünf bis dreißig pflanzliche Kalorien verfüttert.

Bleibt noch die Frage, woher kommt's? Ein veganes Burgerpatty aus den USA zu importieren ist aus ökologischer Sicht nicht umweltfreundlicher. Beim Einkauf von Fleischalternativen sollten daher immer Herkunft, Produktionsart und Zutatenliste berücksichtigt werden.

Grundsätzlich handelt es sich bei Fleischimitaten meist um hoch verarbeitete Produkte, die nur einen geringen Anteil in unserer Ernährung haben sollten, genauso wie fertig verarbeitete „echte“ Fleischlaibchen oder Würste. Selbst zubereitet können wir die besten Zutaten wählen, es spart unnötige Zusatzstoffe und bei guter Planung Verpackungsmüll, Transportwege und reichlich Geld – denn durchschnittlich kann man bei den Fleischersatzprodukten mit einem saftigen Kilopreis von € 22 – 26 rechnen.

VEÖ-Jahrestagung

„Essen im (Klima-)Wandel – Was können WIR tun?“ ist das Thema der VEÖ-Jahrestagung 2020, welche am 12. Mai im Festsaal der Diplomatischen Akademie in Wien stattfinden wird. Neben spannenden Vorträgen rund um die Zukunft unserer Ernährung erwartet die Teilnehmer ein Rahmenprogramm mit innovativen Best-Practice-Beispielen aus der nachhaltigen Wirtschaft. Das Programm finden Sie bereits unter www.veoe.org/termine.

Über den Verband der Ernährungswissenschaften Österreichs (VEÖ):

Der Verband der Ernährungswissenschaften Österreichs (VEÖ) wurde 1991 gegründet. Er bietet eine Kontaktplattform am Sektor Ernährung für Fachleute, Organisationen, Unternehmen, aber auch der interessierten Öffentlichkeit. Wichtige Ziele des Verbands sind unter anderem die fachspezifische und berufsübergreifende Fortbildung und Weiterqualifizierung sowie eine umfassende Öffentlichkeitsarbeit im Bereich Ernährung. Dadurch trägt der Verband auch maßgeblich zur Ernährungsaufklärung und somit Gesundheitsförderung der Bevölkerung bei.

Get Your Expert!

Als besondere Leistung für Journalisten vermittelt der VEÖ Experten zu verschiedensten Themenbereichen rund um die Ernährung.

Pressekontakt:

Tina Ganser, MSc
presse@veoe.org
Tel.: +43-1-333 39 81

Poore, J., Nemecek, T., Science Vol. 360, Issue 6392, pp. 987-992 (2018). Reducing food's environmental impacts through producers and consumers

Fleischkonsum in Österreich

<https://www.global2000.at/fleischkonsum-%C3%B6sterreich>

Ernährungsempfehlungen der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung.

<https://www.oege.at/index.php/bildung-information/empfehlungen>

Entwicklung des Pro-Kopf-Verbrauches von Fleisch inkl. Geflügel gesamt in Österreich

https://www.amainfo.at/fileadmin/user_upload/Dokumente/Alle_Dokumente/Marktinformationen/Pro_Kopf_Verbrauch_Fleisch.pdf

ÖKO Test Vegane Burger

<https://www.oekotest.de/essen-trinken/Vegane-Burger-im-Test-Jeder-zweite-Patty-verunreinigt-mit-Mineraloel-10922-1.html>