



# Steckbrief:

## #PFLANZLICHE PROTEINE

### MILCH- UND KÄSEERSATZ

#### 1 Allgemein

► Durch die steigende Nachfrage nach pflanzlichen Alternativen für Milchprodukte wird der Markt für «Ersatzkäse» und «vegane Milch» immer grösser. Als Folge überschlägt sich die Lebensmittelindustrie in der Kreation neuer Lebensmittel, die herkömmlicher Milch und Käse mal mehr, mal weniger nahe kommen.



#### 2 Schon gewusst?

► **Vegane Käseimitate** werden auch Analogkäse genannt und mit einer Vielzahl von pflanzlichen Rohstoffen hergestellt. Beispiele sind Kokosöl, Cashewnüsse, Soja oder Tofu.

► Der Proteingehalt von **Käseimitaten** ist in der Regel niedriger als der von echtem Käse. Manche Produkte enthalten sogar gar kein Protein (je nachdem, welcher Rohstoff verwendet wurde).

► In der Herstellung sind **Käseimitate** weniger aufwendig als echter Käse. Nicht nur entfällt die zeitintensive Käsereifung, sondern auch das regelmässige Einreiben der Laibe mit Salzlösung während der Lagerung.

► Es empfiehlt sich, **pflanzliche Milchalternativen** mit einem niedrigen Zuckergehalt zu wählen. Viele Produkte enthalten verhältnismässig hohe Mengen, die entweder aus zugesetztem Zucker, Sirup oder aus der Verarbeitung der Stärke des zugrundeliegenden Rohstoffs, zum Beispiel Reis, stammen.

► Im Gegensatz zu Milch, Joghurt und Käse enthalten **pflanzliche Ersatzprodukte** nur sehr wenig Kalzium. Mit Kalzium angereicherte pflanzliche Getränke oder Joghurts enthalten jedoch genauso viel Kalzium wie ihr tierisches Äquivalent.

► **Milchalternativen** aus Hülsenfrüchten wie Erbsen sind auf dem Vormarsch: Im Vergleich zu Reis, Hafer & Co haben sie einen höheren Proteingehalt und können oft auch regional angebaut werden.

#### 3 Zubereitung

► **Pflanzliche Milchalternativen** sind vielseitig einsetzbar und eignen sich für den Kaffee, zum Backen, Kochen oder ins Müsli.

► **Pflanzliche Milchalternativen** werden genau wie H-Milch durch Ultrahoherhitzung haltbar gemacht. Dadurch können Sie sie ungekühlt lagern.

► Schütteln Sie **pflanzliche Milchalternativen** vor dem Verzehr, da sich unten Feststoffe absetzen. Besonders nach längerer Lagerung!

► Wählen Sie Ihre **Käsealternativen** entsprechend dem gewünschten Einsatzgebiet aus. Zum Schmelzen eignet Analogkäse, selbst wenn er in puncto Nährwert nicht optimal abschneidet. Als Proteinquelle eignen sich Tofu oder Tempeh oft besser und lassen sich für viele Gerichte – wie belegte Brote oder in Gemüsefüllungen – ebenso gut verwenden. Als «Käsegeschmack» eignen sich Hefeflocken. Sie sind oftmals im praktischen Streuer erhältlich.

#### 4 Nährwertangaben

##### VERGLEICH PROTEINGEHALT VON KUHMITLCH SOWIE MILCH-, JOGHURT- & KÄSEERSATZPRODUKTEN

Proteingehalt in g pro 100 ml

