



sge-ssn.ch
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
Société Suisse de Nutrition
Società Svizzera di Nutrizione

Steckbrief: #PFLANZLICHE PROTEINE FLEISCHERSATZ

1 Allgemein

- Klimawandel, Tierwohl, Nachhaltigkeit: Gründe, auf Fleisch und tierische Lebensmittel zu verzichten, gibt es viele. Entsprechend steigt die Nachfrage nach **Fleischersatzprodukten**, zum Beispiel auf Soja- oder Weizenbasis. In puncto Nährwert ist aber nicht alles Gold, was glänzt.



2 Schon gewusst?

- **Fleischersatzprodukte** gibt es in verschiedener Form. Ausgangsstoffe sind oft Weizen bzw. Sojabohnen, zunehmend auch andere Hülsenfrüchte wie Erbsen, Linsen und Lupinen.
- Seitan ist nichts anderes als «gewaschenes» Weizenmehl. Er besteht aus einem hohen Anteil Gluten und ist für Menschen mit Zöliakie nicht zum Verzehr geeignet.
- Relativ neu sind Produkte aus Jackfruit wie «pulled Jackfruit-Burger». Die asiatische Frucht hat eine fleischähnliche Textur, ist im Nährwert (v.a. Protein) aber nicht mit Fleisch oder pflanzlichen Alternativen vergleichbar.
- **Fleischersatzprodukte** enthalten häufig viel Fett und nur einen geringen Anteil Protein. Hinzu kommen oft Salz, Geschmacksverstärker und Aromastoffe. Ein Blick auf die Verpackung lohnt!
- «Natürliche», d. h. wenig oder gar nicht gewürzte **Fleischersatzprodukte** wie Tofu oder Tempeh nature, texturierte Sojabohnen, Geschnetzeltes auf Erbsen- oder Mykoproteinbasis (Quorn) nature sind stärker verarbeiteten Produkten wie Würstchen oder Burgern vorzuziehen.
- Natürliche **Fleischalternativen** zeichnen sich im Vergleich zu Fleisch bzw. Fleischprodukten meist durch einen geringeren Gehalt an gesättigten Fettsäuren und einen höheren Gehalt an Nahrungsfasern aus.

3 Zubereitung

- Quorn, Tofu und Tempeh können oft ähnlich wie Fleisch verwendet werden. Häufige Einsatzgebiete sind Pfannengerichte, Curry und Eintöpfe oder am sommerlichen Grillfest.
- Tempeh lässt sich – im Ganzen oder in Stücken gebraten – als wertvolle Alternative zu veganen Burgern oder Nuggets verwenden. Ob Nature oder mariniert: Möglichkeiten gibt es viele!
- Es müssen nicht immer Tofu, Tempeh & Co sein: Hülsenfrüchte sind nährstoffreiche und preiswerte Alternativen.
- Seitan wird – ebenso wie Jackfruit – häufig in Fertig- oder Kühlprodukten wie veganen Burgern oder Nuggets verwendet. Auch als veganer Döner findet er Einsatz. All diese Produkte lassen sich auch gut selbst herstellen.
- Wussten Sie, dass man Seitan mit etwas Zeit und Mühe auch in der eigenen Küche herstellen kann? Hierfür stellt man einen Teig aus Mehl und Wasser her und «wäscht» ihn in Wasser, bis keine Stärke mehr austritt und das Wasser klar bleibt.



4 Nährwertangaben

VERGLEICH PROTEIN- UND FETTGEHALT VERSCHIEDENER FLEISCHERSATZPRODUKTE

