

Fleischersatz gesünder als Fleisch

Steaks, Schnitzel, Würstchen und Aufschnitt – all das gibt es auch vegan oder vegetarisch. Fleischersatz boomt und findet auch in konventionellen Supermärkten immer mehr Beachtung. Denn immer mehr Menschen möchten fleischlos essen. Schliesslich ist Fleischersatz in jedem Fall gesünder als Fleisch. Und auch Schlagzeilen, die das Gegenteil behaupten, können den Trend hin zu Fleischersatzprodukten nicht bremsen. Wir schauen uns die Anti-Argumente zu den Fleischersatzprodukten an und zeigen: Fleischersatz ist gesünder als Fleisch.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 14. November 2019

Stand: 15. November 2019

Fleischersatz – vegan oder vegetarisch

Fleischersatzprodukte zeichnen sich dadurch aus, dass sie fleischfrei sind. Ob Frikadellen, Bratwurst, Chicken Nuggets, Mortadella oder Lyoner – in der fleischfreien Variante bestehen sie alle aus einer pflanzlichen Basis, meist aus Soja oder Weizengluten. Häufig sind Eiprodukte enthalten oder auch Milchprodukte.

Vegan sind Fleischersatzprodukte daher nicht in jedem Fall und als Konsument muss man schon genau auf die Verpackung schauen, um die Qualität des Produktes herauszufinden. Im Mai 2016 untersuchte Ökotest nun verschiedene Fleischersatzprodukte, was dazu führte, dass die Schlagzeile "Ökotest warnt vor Fleischersatzprodukten" die Runde machte.

Das Testurteil ist jedoch mehr als fragwürdig, wie wir nachfolgend erläutern.

1. Unauffällige Kennzeichnung bei Fleischersatz

Zu bemängeln hatte das Test-Team zunächst die zu unauffällige Kennzeichnung der Fleischersatzprodukte. Natürlich sorgte man sich nicht darum, dass ein Veganer versehentlich ein Fleischersatzprodukt mit Milchpulver oder Eiklar erwischen könnte, sondern darum, dass auf dem Teller eines Fleischessers etwas landen könnte, was gar kein Fleisch ist und somit einer mittelschweren Katastrophe gleichkäme.

Offenbar kann man von einem Fleischesser nicht erwarten, das Wort "vegetarisch" oder "Veggie" auf der Verpackung zu entdecken, wenn dieses etwas kleiner aufgedruckt ist als die Bezeichnung "Aufschnitt" oder "Burger".

2. Fett in Fleischersatzprodukten

Dann entdeckte man in den Fleischersatzprodukten Fett und Salz, von beidem zu viel, wie die Tester fanden. Was "zu viel" bedeutet, bleibt jedoch relativ. Denn es heisst weiter: Die Fleischersatzprodukte seien zwar oft fettärmer, aber manchmal auch ähnlich fett wie Fleischprodukte.

Warum man davon ausging, dass Fleischersatzprodukte nicht nur fleischnfrei, sondern in jedem Fall auch fettärmer als Fleisch sein müssen, wird ein Rätsel bleiben. Denn Fleischersatzprodukte sind keine Abnehmpillen, sondern ganz normale Lebensmittel, die eben auch Fett enthalten - und Fett ist ein ganz normaler Nährstoff, der in der richtigen Qualität kein Problem darstellt. Als Konsument heisst es hier dann einfach: Etikett lesen, Fettqualität einschätzen und dann Kaufentscheidung treffen oder Produkt zurücklegen.

3. Salz und Würze in Fleischersatzprodukten

In manchen Produkten fand man mehr als 2 Gramm Salz pro 100 Gramm und wertete die Produkte daraufhin ab. Schaut man sich in der Echwurst-Abteilung um, dann enthält dort schon die Kinderwurst, die eigentlich besonders mild sein sollte, besagte 2 Gramm Salz pro 100 Gramm. Schinken liefert zwischen 5 und 6 Gramm Salz, Salami 5 Gramm, Putenbrust 3 Gramm und Fleischwurst 2,5 Gramm Salz. Auch die meisten Käsesorten enthalten weitaus mehr Salz als 2 Gramm pro 100 Gramm.

Als nächstes wurden die enthaltenen Gewürze kritisiert. Glutamathaltiger Hefeextrakt sei vorhanden - und Glutamat könne bekanntlich zu Kopfschmerzen führen. Im Vergleich zu reinem Mononatriumglutamat ist Hefeextrakt jedoch noch als harmlos zu bewerten - wie Glutamatempfindliche bestätigen werden.

In der "echten" Wurst ist übrigens nicht selten gleich das reine Glutamat enthalten und nicht nur der Hefeextrakt. Darüber hinaus - am Beispiel einer Fleischwurst - kann diese Gewürzkombination enthalten sein: jodiertes Nitritpökelsalz (Jodsatz, Konservierungsstoff: Natriumnitrit), Dextrose, Glucosesirup, Gewürze, Gewürzextrakte, Hefeextrakt, Hefe und Bouillonkonzentrat. Dann doch lieber einfach nur ein bisschen Hefeextrakt.

4. Mineralölkohlenwasserstoffe in der Verpackung von Fleischersatzprodukten

Mineralölkohlenwasserstoffe (MOSH) seien in manchen Verpackungen enthalten, hiess es bei Ökotest, was ebenfalls zur Abwertung führte, weil nicht auszuschliessen sei, dass die MOSH in das Lebensmittel übergehen und diese doch in Tierversuchen zu Organschäden geführt hatten.

Das MOSH-Problem betrifft jedoch nicht - wie man aufgrund dieses Testurteils nun glauben könnte - ausschliesslich vegetarische Fleischersatzprodukte. Im Sommer 2016 untersuchte Ökotest "normale" Grillwürste und entdeckte dort ebenfalls MOSH.

Keinesfalls sind auch nur Würste - ob vegetarisch oder nicht - betroffen, sondern sämtliche andere Lebensmittel ebenfalls, die verpackt sind - ob das nun Käse, Reis, Haferflocken oder Müslis sind. Es handelt sich also um ein Verpackungsproblem, das von vielen Herstellern bereits behoben wurde.

5. Regenwaldrodung für Soja?

Wenn ferner das verwendete Soja aus Regenwaldgebieten stammte, erhielt das entsprechende Produkt von Ökotest ebenfalls eine schlechte Note, denn dann - so die Tester - könne man ja gleich Fleisch essen.

Diese Logik ist nicht nachvollziehbar, denn jeder dürfte heute wissen, dass es insbesondere die Massentierhaltung ist, für die immer wieder neuer Regenwald gerodet wird. Schliesslich sind die Sojabohnen aus Südamerika ein wichtiger Bestandteil des EU-Kraftfutters - und da bekannt ist, dass für ein Kilogramm Fleisch zwanzigmal mehr Soja gefüttert werden muss (10 kg), als für die Produktion von einem Kilogramm Tofu erforderlich ist, lohnt es sich auch dann, auf Fleischersatzprodukte umzusteigen, wenn das dafür verwendete Soja aus Regenwaldgebieten stammen würde. Die meisten Fleischersatz-Hersteller beziehen ihre Sojabohnen jedoch aus EU-Ländern, womit sich die Diskussion sowieso erübrigt hat.

6. Spuren von Gensoja in Fleischersatzprodukten

In manchen Fleischersatzprodukten fand man Spuren von Gensoja. Wie kommt es zu einer derartigen Verunreinigung mit Gensoja? Und wie kann es auch dann dazu kommen, wenn der Tofu-Hersteller alle Mühen auf sich nimmt, um ausschliesslich Nicht-Gensoja verarbeiten zu können?

Gensoja ist billig. Wer billiges Fleisch anbieten will, muss sein Vieh mit Gensoja (und Genmais) füttern. Und da es so viele Leute gibt, die billiges Fleisch kaufen und essen wollen, muss viel Gensoja angepflanzt werden. Ja, es wird heute so viel Gensoja angepflanzt, dass Bauern, die Nicht-Gensoja anbauen, nicht mehr für die Gentechnikfreiheit garantieren können, weil um sie herum alles voller Gensoja ist oder sorgsam gezogenes Nicht-Gensoja auf dem Transport oder in den Lagerhallen mit Gensoja verunreinigt wird.

Es ist angesichts dieser Situation äusserst paradox, nun denjenigen, die sich um Nicht-Gensoja bemühen, einen Vorwurf zu machen, wenn ihre Produkte Gensojaspuren im Promille-Bereich aufweisen. Im Gegenteil, diese Firmen hätten ein grosses Lob verdient, dass sie es auch heute noch schaffen, ihre Produkte zu mehr als 99 Prozent gentechnikfrei zu halten.

Fleisch-, Wurst-, Eier- und Milchprodukteesser, die konventionelle Billigprodukte kaufen, sind also nicht nur dafür verantwortlich, dass Fleischersatzprodukte Gensoja-Spuren aufweisen, sondern verzehren selbst indirekt mit jedem Stück Fleisch, mit jedem Ei und mit jedem Schluck Milch ein Vielfaches an Gensoja.

7. Zusatzstoffe in Fleischersatzprodukten

Auch Zusatzstoffe werden in den Fleischersatzprodukten bemängelt: Schaut man sich die Liste an, sind diese grösstenteils vollkommen harmlos, wenn nicht sogar äusserst gesund, z. B. Anthocyane und Carotin als Farbstoffe für vegane Wurst, Magnesiumchlorid als Gerinnungsmittel für den Tofu sowie Pektin und Johannisbrotkernmehl als Verdickungsmittel, damit die Ersatzwurst schnittfähig wird.

Hier haben wir Ihnen zum Vergleich die Zutatenliste eines echten Fleischproduktes (eines Wiener Würstchens) herausgesucht:

Rindfleisch, Schweinefleisch, Speck, Nitritpökelsalz (Speisesalz, Konservierungsstoff E250), Zuckerstoffe, Gewürze, Di- und Triphosphat E450, E451, E575, Ascorbinsäure E300, Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren E471, Natriumascorbat E301, Geschmacksverstärker E 621, Aroma, Naturdarm (wird mitverzehrt), Rauch

Gesundheitlich bedenklich sind hier in jedem Fall das Nitrit im Pökelsalz und das Glutamat (E 621). Welche Gewürze, welches Aroma und welche "Zuckerstoffe" enthalten sind, bleibt der Phantasie des Verbrauchers überlassen. Interessant ist ausserdem, dass es tatsächlich ziemlich viele Leute zu geben scheint, die mit Genuss einen Darm verspeisen.

Fleischersatzprodukte sind gesünder als Wurst und Fleischprodukte

Warum nun angesichts der obigen Fakten Ökotest glaubte, vor Fleischersatzprodukten warnen zu müssen, ist nicht nachvollziehbar. Ähnlich erging es wohl auch der Albert-Schweitzer-Stiftung, die sodann eine Studie in Auftrag gab, deren Ergebnisse im Januar 2017 veröffentlicht wurden. Hier zeigte sich: Fleischersatzprodukte wie Veggie-Würste und -Steaks sind gesünder als Fleisch

Die vegetarischen und veganen Fleischalternativen enthielten dieser Untersuchung zufolge weniger ungesunde Inhaltsstoffe als vergleichbare Fleischerzeugnisse und zeigten ferner eine günstigere Nährstoffzusammensetzung auf.

Während Ökotest nur 22 Fleischersatzprodukte überprüft hatte, waren es in der Studie der Albert-Schweitzer-Stiftung 80 unterschiedliche Fleischalternativen und 27 fleischhaltige Produkte.

Man untersuchte Fett- und Proteingehalt, Salzmenge und die enthaltenen Zusatzstoffe. In der überwiegenden Mehrheit der Fleischersatzprodukte war die Fettqualität besser als in den Fleischprodukten, und in den allermeisten Fleischersatzprodukten waren im Vergleich zu den Fleischprodukten viel weniger Zusatzstoffe enthalten. Interessant war ferner, dass die Fleischalternativen in allen elf getesteten Produktkategorien - egal ob Schnitzel, Steak oder Salami - durchschnittlich mehr Protein enthielten als die Fleischerzeugnisse.

Fleischersatzprodukte - auf die Qualität kommt`s an

Doch auch beim Kauf von Fleischersatzprodukten heisst es: Zutatenliste lesen! Denn auch hier gibt es unterschiedliche Qualitäten. Wer zum konventionellen Fleischersatz im herkömmlichen Supermarkt greift, muss sich nicht wundern, wenn das Produkt die üblichen Zusatzstoffe und die übliche mindere Qualität aufweist.

Bio-Fleischalternativen von renommierten Marken aus dem Bio-Supermarkt erfüllen hingegen ganz andere Kriterien. Sie enthalten keine bedenklichen Zusatzstoffe, werden aus biologisch erzeugten hochwertigen Rohstoffen hergestellt und bestehen meist aus Bio-Sojabohnen aus EU-Anbau.

Und wenn immer wieder darauf hingewiesen wird, dass auch diese Produkte viel Salz enthalten, dann ist erstens zu bedenken, dass es sich schon einmal NICHT um ein Nitritpökelsalz und auch nicht um ein jodiertes Kochsalz, sondern um ein Meersalz handelt. Zweitens sucht man sich dann eben Produkte mit weniger Salz aus (auch hier hilft das Lesen der Zutatenliste ungemein) oder man bereitet das Gemüse und den Salat an diesem Tag mit weniger Salz zu.

Jackfrucht als Fleischersatz

Ein interessanter Fleischersatz ist die unreife Jackfrucht. Sie weist in gekochtem Zustand eine fleischähnliche Konsistenz auf und kann aufgrund ihres neutralen Geschmacks nach Lust und Laune herzhaft gewürzt werden. Im Gegensatz zu Seitan ist sie glutenfrei und im Gegensatz zu Soja ist die Jackfrucht in jedem Fall gentechnikfrei. Alle Informationen zur Jackfrucht finden Sie hier: [Jackfrucht: Anwendung, Nährwert und Zubereitung als Fleischersatz](#)

Wenn kein Fleisch, dann auch kein Fleischersatz?

Häufig wird gesagt: Wer kein Fleisch essen mag, soll doch gefälligst auch von Fleischersatz die Finger lassen. Denn wer Fleisch ablehnt, dürfe auch nichts essen, das wie Fleisch aussieht und wie Fleisch schmeckt, aber kein Fleisch ist.

Das ist ähnlich hilfreich, als würde man sagen: Wer nicht mit Brennholz heizen will, soll gefälligst im Kalten sitzen bleiben.

Es geht darum, wo immer möglich überflüssiges Leid und eine überflüssige Umweltbelastung zu verhindern. Beides findet im Zusammenhang mit der Fleischproduktion statt. Wenn es daher mit Hilfe von gesunden(!) Fleischersatzprodukten möglich ist, Leid und Umweltbelastung zu verringern, weil es auf diese Weise vielen Menschen leichter fällt, vom Fleisch Abstand zu nehmen, warum nicht?

Zu berücksichtigen ist ferner, dass auch Wurst nicht auf vier Beinen durch die Landschaft marschiert, sondern erst einmal aus Fleisch und zahlreichen Gewürzen, Konservierungsstoffen, Aromen, Pökelsalz und vielen weiteren Zusätzen recht aufwändig hergestellt werden muss. Ja, selbst Fleisch ist kaum jemand roh und ungewürzt.

Es ist also für den Menschen offenbar völlig normal, dass er seine Mahlzeiten aufwändig zubereitet und vor dem Verzehr verändert. Ob man daher bei Lust auf Geräuchertes und herzhaft Gewürztes zu einem Produkt aus Tofu greift oder zu einem aus Fleisch, ist (vom Aufwand her) somit einerlei - mit dem Unterschied, dass die Fleischproduktion mit einem dermassen grossen Grauen einhergeht, dass es ausser Frage steht, wem hier der Vorzug gegeben wird.

Falls Sie sich für die üblichen Argumente der Fleischesser interessieren, dann lesen Sie hier weiter: [Die neun Schein-Argumente der Fleischesser](#)

Quellen

- Huber J, Keller M (2017): Ernährungsphysiologische Bewertung von konventionell und ökologisch erzeugten vegetarischen und veganen Fleisch- und Wurсталternativen. Studie im Auftrag der Albert Schweitzer Stiftung für unsere Mitwelt, Berlin. Verfügbar unter <https://albert-schweitzer-stiftung.de/aktuell/fleischalternativen-im-test>
- Vegane/Vegetarische Fleischprodukte auch nicht ohne, kotest, Juni 2016
- Herta Saftige Fleischwurst Inhaltsstoffe: <http://das-ist-drin.de/Herta-Saftige-Fleischwurst-500-g--5409/>
- Winkelmann M, Mineralöl in Grillwürstchen, mdr aktuell, Juli 2016
- Gesundheit: Mineralöl in Lebensmitteln, Plusminus, November 2016
- Brodde K, Fast wie Fleisch, Zeit online, Juli 2011
- Hahn M, Ist Fleisch von Tieren mit Gen-Futter ungesund?, Sächsische Zeitung, April 2014
- Fleischfreie Varianten von Wurst und Steak meist gesünder als Fleisch, Die Welt, 30.1.2017

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/fleischersatz-gesund.html>