



Vegetarischer Fleischersatz



Juli 2023

Fleischalternativen, ob rein pflanzlich oder vegetarisch, liegen voll im Trend. Viele Vegetarier wünschen eine würzige Alternative. Pflanzliche Fleischalternativen versuchen tierische Produkte im Aussehen und im Geschmack nachzuahmen. Wer kein Fleisch mehr essen will, kann weiterhin den Geschmack von fleischähnlichen, vielleicht auch gegrillten oder geräucherten Produkten mögen.

Fleischersatz – Was steckt drin?

Das Angebot an pflanzlichen Fleischalternativen wird immer vielfältiger. Die Palette reicht von Burger, Schnitzel über Würstchen bis hin zu Geschnetzeltem. Fleischalternativen werden überwiegend aus pflanzlichen Lebensmitteln hergestellt und dienen als Eiweißquelle. Einen Großteil des Fleischersatzmarkts macht dabei Tofu aus, wobei auch Seitan, Lupinen und Erbsenprotein gerne zum Einsatz kommen.

Tofu

Tofu wird aus Sojamilch hergestellt. Hierzu werden **Sojabohnen** eingeweicht, gemahlen sowie Fasern und Schalen abgetrennt. Das Eiweiß der Sojabohne gerinnt und verdichtet sich zu Blöckchen. Im asiatischen Raum zählt Tofu zu den Grundnahrungsmitteln. Tofu ist fettarm, frei von Cholesterin, ballaststoffreich und enthält fast so viel hochwertiges Protein wie Fleisch. Der Geschmack von Tofu ist neutral, jedoch werden verschiedene Geschmacksrichtungen (wie geräuchert oder mit Kräutern) angeboten.

Seitan

Seitan wird aus **Weizenmehl** hergestellt. Während des Herstellungsprozesses wird mit Hilfe von Wasser die Stärke aus dem Weizen herausgewaschen. Übrig bleibt das Weizeneiweiß. Aus Seitan werden vegetarische Würstchen, Aufschnitt oder auch Schnitzel hergestellt. Seitan hat eine ähnliche Konsistenz wie Fleisch und lässt sich gut würzen.

Lupine

Lupine, auch Wolfsbohne genannt, ist eine eiweißreiche **Hülsenfrucht**. Lupinen haben einen leicht nussartigen Geschmack und enthalten neben essentiellen Aminosäuren auch Mineralstoffe und Ballaststoffe. Lupinen sind universell z.B. als Schnitzel und Bratlinge einsetzbar.





Vegetarischer Fleischersatz



Juli 2023

Erbsenprotein

Erbsen gehören zu den eiweißreichen **Hülsenfrüchten** und sind sehr wandelbar. Erbsen liefern pflanzliches Eiweiß, sind frei von Cholesterin und enthalten darüber hinaus sekundäre Pflanzenstoffe. Fleischersatz auf Erbsenbasis eignet sich zur Herstellung von herzhaften Nuggets oder als Schnitzel-Alternative. Darüber hinaus ist auch die Kombination mit anderen Zutaten möglich.



Unser Tipp:

Die Qualität von pflanzlichen Fleischalternativen kann sehr unterschiedlich sein. Achten Sie beim Kauf auf mögliche Zusatzstoffe wie Geschmacksverstärker und Aromen. Ein Blick ins Zutatenverzeichnis kann dabei hilfreich sein. Mit passenden Rezepten können leckere Fleischalternativen auch ganz einfach zuhause selbst zubereitet werden.



Haben Sie noch Fragen?

Wir beraten Sie gerne!
Das Team der Ernährungsberatung
erreichen Sie unter:



ernaehrung@apetito.de

Quellen und weitere Informationen

- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) (2022): DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Betrieben, 5. Auflage, Bonn.
- Keller M, Sabersky A (2022): Öfter mal die Sau raus lassen! Stuttgart: Eugen Ulmer KG.
- Leitzmann C, Keller M (2020): Vegetarische und vegane Ernährung, 4. Auflage, Stuttgart: Eugen Ulmer.
- ProVeg e.V. (o.J.): Pflanzliche Ernährung, [online] <https://proveg.com/de/ernaehrung/> [12.07.2023].