



Verbraucherzentrale Südtirol  
Centro Tutela Consumatori Utenti

*Die Stimme der VerbraucherInnen  
la voce dei consumatori*

**VZS-name**

VZS-str

VZS-plz

VZS-tel

info@verbraucherzentrale.it

---

## Wie werden pflanzliche Fleischersatzprodukte hergestellt?

Mon, 08/30/2021 - 10:12

Der Markt für pflanzliche Alternativen zu Fleisch wächst rasch. Fleisch aus der Massentierhaltung hat nämlich zunehmend ein Imageproblem. Das „System Fleisch“ produziert billig und auf Masse und verursacht damit Tierleid, Landgrabbing, die Zerstörung von Regenwald, klimaschädliche Treibhausgasemissionen, die Verdrängung von Wildtieren, den massiven Einsatz von genmanipulierten Pflanzen und Pestiziden in der Futtermittelproduktion, die Überdüngung von Böden, die Belastung des Grundwassers mit Nitrat, die Entstehung antibiotikaresistenter Keime und neue Zoonosen. Nicht zuletzt wird ein zu hoher Fleischkonsum mit zahlreichen Erkrankungen in Verbindung gebracht.

Neben den eher exotisch anmutenden Klassikern wie Tofu, Tempeh (beide aus Sojabohnen) und Seitan (aus Weizenprotein) gibt es immer mehr verarbeitete Produkte wie Veggie-Burger und Veggie-Hack, die wie Fleisch aussehen, riechen, schmecken und sich auch so anfühlen, jedoch aus pflanzlichen Zutaten hergestellt werden.

Für diese Ähnlichkeit zu Fleisch ist ein aufwändiger Produktionsprozess erforderlich. Pflanzliche Proteine, Proteinkonzentrate oder -isolate aus Sojabohnen, Erbsen, Süßlupinen, Weizen oder Kartoffeln oder auch Mykoprotein aus Schimmelpilzen werden nach ihrer Gewinnung mit Wasser, Gewürzen und Zusatzstoffen vermengt. Diese Masse wird in einem Extruder unter Hitze und hohem Druck durch Düsen zu einer fleischartigen Konsistenz gepresst und in die gewünschte Form gebracht. Für den Geschmack sorgen Salz, Gewürze, Hefeextrakt und Aromen, für die Farbe Rote-Beete-Saft, Johannisbeersaft, Eisenoxid oder Leghämoglobin, ein blutähnlicher roter Farbstoff aus der Wurzel von Sojabohnen, sowie farberhaltende Stoffe wie Ascorbinsäure. Für die gewünschte Konsistenz werden Stabilisatoren wie z.B. Methylzellulose zugegeben. Untersuchungen von Öko-Test zeigen zudem, dass vegane Burger teilweise mit Mineralölbestandteilen belastet sind und geringe Anteile von gentechnisch verändertem Soja enthalten.

„Wer seinen Fleischkonsum reduzieren oder sich fleischfrei ernähren möchte, ist keineswegs auf hochverarbeitete Fleischimitate angewiesen“, meint dazu Silke Raffener, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „Ganz simple Hülsenfrüchte sind seit Jahrhunderten in vielen Teilen der

Welt ein wertvolles Grundnahrungsmittel. Sie sind reich an Proteinen und bieten von Bohnensalat oder Kichererbsenpüree über Linsensuppe bis hin zu gebratenen Leibchen und Süßspeisen eine große geschmackliche Vielfalt und unzählige Zubereitungsmöglichkeiten.“