



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

---

## Welche pflanzlichen Proteinquellen gibt es?

Mon, 12/12/2022 - 12:30

*Ernährung neu denken – RI-NUTRI – Ripensare la nutrizione*

*2040 werden neun Milliarden Menschen auf der Erde leben, weitere 15 Jahre später werden es zehn Milliarden sein. Taugt das globale Ernährungssystem für die Zukunft? Können alle Menschen gut ernährt und die benötigten Nahrungsmittel umwelt- und sozialverträglich produziert werden? Anlässlich des Welternährungstages am 16. Oktober 2022 hat die Verbraucherzentrale Südtirol in Zusammenarbeit mit der Initiative „RI-NUTRI – Ripensare la nutrizione“ von Fondazione UPAD (Università Popolare delle Alpi Dolomitiche) eine neue, zeitlich befristete Servicereihe mit wöchentlichen Pressemitteilungen zu Fragen und Themen der Welternährung initiiert.*

---

Weltweit gesehen sind schon bisher weder Fleisch noch Fisch die bedeutendste Proteinquelle. Es ist vielmehr das Getreide, das am meisten zur Deckung des Proteinbedarfs beiträgt. Und auch andere pflanzliche Proteinquellen werden als Alternative zu tierischen Lebensmitteln zunehmend nachgefragt. Denn in der Regel benötigt die Herstellung von pflanzlichen Nahrungsmitteln deutlich weniger Ressourcen und verursacht weniger Treibhausgasemissionen als die Herstellung tierischer Produkte.

Proteinreiche pflanzliche Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen können direkt gegessen bzw. zu Speisen verarbeitet werden. Darüber hinaus stehen heute viele mehr oder weniger stark verarbeitete Produkte aus pflanzlichen Rohstoffen zur Verfügung, beispielsweise Soja-Schnetzel, Süßlupinenschrot, Kichererbsenmehl u.v.m.

Tofu wird aus Sojabohnen hergestellt. Diese werden eingeweicht und gemahlen, Fasern und Schalen werden abgetrennt. Nach der Gerinnung des Proteins wird die Masse entwässert und zu Blöcken gepresst. Tofu Natur hat einen neutralen Geschmack, der durch Räuchern, Marinieren und verschiedene Gewürze und/oder Kräuter variiert werden kann.

Ebenfalls aus Sojabohnen wird Tempeh hergestellt. Dafür werden rohe, ganze Sojabohnen mit Schimmelpilzkulturen geimpft und fermentiert. Dank der Pilzfäden entsteht eine kompakte, schnittfeste Masse. Tempeh Natur hat einen leicht nussigen Geschmack, daneben wird Tempeh auch geräuchert oder mariniert angeboten.

Sojabohnen und daraus hergestellte Produkte weisen eine hohe Proteinqualität (Aminosäuren-Index PDCAAS) auf, die mit jener von Eiern und von Kuhmilch vergleichbar ist. Tofu- oder Tempeh-ähnliche Produkte lassen sich auch aus anderen Hülsenfrüchten herstellen, aus Süßlupinen, Kichererbsen oder Linsen etwa. Die Proteinqualität dieser Produkte ist vergleichsweise geringer.

Seitan besteht aus Gluten, welches aus Weizen oder Dinkel gewonnen wird. Aufgrund seiner faserigen Struktur weist es eine gewisse Ähnlichkeit zur Konsistenz von Fleisch auf, an die hohe Proteinqualität von Tofu reicht jene von Seitan aber nicht heran.

Aus Samen wie beispielsweise Sonnenblumenkernen lässt sich ebenfalls ein proteinreicher Fleischersatz herstellen: der Presskuchen der Sonnenblumenkerne, der nach der Herstellung von Sonnenblumenöl übrig bleibt, wird zu so genanntem Sonnenblumenhack verarbeitet.

Isolierte Proteine aus Sojabohnen, Süßlupinen, Erbsen und anderen pflanzlichen Rohstoffen werden in der Lebensmittelindustrie verwendet, um daraus Fleischersatzprodukte wie vegane Laibchen, vegane Würstchen, vegane Schnitzel usw. herzustellen. Solche Produkte gelten als stark verarbeitet, sie enthalten in der Regel viele Zutaten, darunter auch Lebensmittelzusatzstoffe.

Der Vollständigkeit halber seien noch die so genannten Mykoproteine erwähnt, also Proteine aus Pilzen. Für deren Herstellung werden Pilze, die im Boden vorkommen, und für den Menschen ungefährliche Schimmelpilze verwendet.

Dr. Lucio Lucchin, der Initiator des Projekts „RI-NUTRI“ und vormals Primar des Dienstes für Diätetik und klinische Ernährung im Krankenhaus Bozen, meint: „In den Industrieländern wird heute im Durchschnitt zu viel Fleisch gegessen. Pflanzliche Proteinquellen sind eine gute Alternative, vor allem, wenn verschiedene pflanzliche Lebensmittel wie Bohnen und Getreide miteinander kombiniert werden.“ Silke Raffener, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol, ergänzt: „Pflanzliche Proteinquellen stehen heute in einer großen Vielfalt zur Verfügung und können für Abwechslung im Speisenplan sorgen. Empfehlenswert sind vor allem jene Nahrungsmittel, die möglichst wenig verarbeitet sind, also Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen. Bei verarbeiteten Produkten lohnt sich der Blick auf die Zutatenliste.“

Eine Übersicht über die aktuellen Veranstaltungen im Rahmen des Projekts RI-NUTRI (Vorträge in italienischer Sprache) ist auf der Internetseite <https://www.upad.it/ri-nutri/> zu finden.