

Vegetarischen Fleischersatz in Maßen genießen

22.02.2017, 10:02 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *VERBRAUCHER INITIATIVE e. V.*

VERBRAUCHER INITIATIVE über Vor- und Nachteile von Veggie-Produkten

Berlin, 22. Februar 2017. Angebot und Nachfrage nach fleischlosen oder rein pflanzlichen Fleisch- und Wurstalternativen steigen stetig. Sie sind nicht automatisch nachhaltig und uneingeschränkt empfehlenswert, nur weil sie kein Fleisch enthalten. Die VERBRAUCHER INITIATIVE e. V. sagt, warum, und rät zum bewussten Konsum.

Die Basis für Fleischersatz bilden Soja, Weizen, pflanzliche Öle, Hühnereier und Milch. „Um daraus ansprechende Alternativen zu Schnitzel, Würstchen oder Fleischwurst herzustellen, sind energieaufwendige Verarbeitungsschritte und weitere Zusätze notwendig“, so Alexandra Borchard-Becker, Ernährungsexpertin bei der VERBRAUCHER INITIATIVE e. V. Einige Rohstoffe wie Soja legen zum Teil weite Transportwege zurück. Zusatzstoffe, Aromen und Gewürze sorgen dafür, dass die Produkte appetitlich aussehen und schmecken. Sie sind oft hoch verarbeitet und dadurch nicht sehr klimafreundlich. Dem stehen gesundheitliche und ethische Vorteile gegenüber. „Die Fleischalternativen enthalten kein oder kaum Cholesterin und meistens weniger Fett als ihre tierischen Originale. Für ihre Herstellung werden keine Tiere getötet“, betont die Ernährungs-wissenschaftlerin. Die Ersatzprodukte sorgen für Abwechslung und erleichtern eine fleischarme oder vegetarische Lebensweise. Und weniger oder kein Fleisch mehr zu essen, hat nachweislich positive Effekte auf die Gesundheit, wenn die Ernährung ausgewogen ist.

„Bevorzugen Sie Produkte mit Weizen, Lupinen oder Sojabohnen aus Deutschland oder benachbarten Ländern“, empfiehlt Borchard-Becker. Wer weniger Zusatzstoffe, Kalorien oder Fett essen möchte, findet dazu Angaben in der Zutatenliste und Nährwertkennzeichnung. Genaues Hinschauen und Vergleichen der Produkte im Super- und Biomarkt lohnen sich. „Essen Sie die fertigen Fleischersatzprodukte nur gelegentlich. Ziehen Sie stattdessen geringer verarbeitete Lebensmittel wie Tofu, Tempeh oder selbst zubereitete Burger oder Puffer vor“, rät die Ernährungsexpertin. Sie lassen sich aus Getreide, Hülsenfrüchten und Gemüse unkompliziert herstellen. Als Brotbelag kommen Gemüse, Nussmus, pflanzliche Aufstriche oder Käse in Frage.

Vegetarische und vegane Produkte sind am V-Label zu erkennen. Zu dem Siegel informiert das Portal www.label-online.de. Die 16-seitige Broschüre „Vegetarisch genießen“ der VERBRAUCHER INITIATIVE e. V. verrät, worauf bei einer bedarfsgerechten vegetarischen oder veganen Ernährung zu achten ist. Das Heft kann für 2,00 Euro (zzgl. Versand) unter www.verbraucher.com bestellt oder heruntergeladen werden.

Portrait

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. ist der 1985 gegründete Bundesverband kritischer Verbraucherinnen und Verbraucher. Schwerpunkt ist der ökologische, gesundheitliche und soziale Verbraucherschutz. Der eingetragene, gemeinnützig anerkannte Verein finanziert sich überwiegend aus den Beiträgen von rund 7.000 Einzelmitgliedern und 176 Organisationen sowie zahlreichen Einzelspenden.

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. betreibt außerdem neun Internetseiten, u.a. zu Zusatzstoffen oder Gütezeichen,

die über www.verbraucher.org erreicht werden können.

News-ID: 939962 • Views: 496 (Stand: 16.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/939962/Vegetarischen-Fleischersatz-in-Massen-geniessen.html>