

## Pflanze statt Fleisch: Soja-, Weizen- und Lupinenprodukte im Check

Fleischersatz- produkte, Herstellung	Inhaltsstoffe	Gesundheitliche Bewertung Mögliche Nährwerte je 100 g	Ökologische Bewertung	Verbrauchertipp
<p><b>Tofu:</b> Wird aus Sojabohnen mittels Eiweißgerinnung gewonnen</p> 	<p><b>Hauptbestandteile:</b> Sojabohnen, Wasser, Gerinnungsmittel (Calciumsulfat E 516/ Magnesiumchlorid E 511/ Zitronensäure E 330)</p> <p>Mögliche Zusatzstoffe: Gewürze, Hefeextrakt, Zucker</p>	<p>Kaloriengehalt: 124 kcal Fettgehalt: 5,6 g Eiweißanteil: 15,5 g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vergleichsweise kalorienarm (Hühnerbrust 165 kcal, Rind 193 kcal und Schweineschnitzel 230 kcal)</li> <li>• Überwiegend gesunde, mehrfach ungesättigte Fettsäuren</li> <li>• Hoher Mineralstoff- und Vitamingehalt</li> <li>• Cholesterinfrei</li> </ul>	<p>Produktion/Anbau: Monokulturen können massive negative Umweltauswirkungen verursachen (siehe Greenpeace <a href="http://www.greenpeace.de/themen/walder/waldnutzung/soja-monokulturen-statt-urwald">http://www.greenpeace.de/themen/walder/waldnutzung/soja-monokulturen-statt-urwald</a>), doch der Anteil an Soja für Sojadrinks ist sehr gering im Vergleich zu den für die Tierfütterung notwendigen Mengen an Soja (<a href="https://vebu.de/gesundheit/lebensmittel/soja/903-qwer-sojaprodukte-isst-zerstoert-den-regenwaldq">https://vebu.de/gesundheit/lebensmittel/soja/903-qwer-sojaprodukte-isst-zerstoert-den-regenwaldq</a>).</p> <p>Gentechnik (kennzeichnungspflichtig): Bei konventioneller Sojaproduktion möglich, aber vegane Produkte sind meist nicht betroffen.</p> <p>Herkunft: Sojabohnen werden vorwiegend in Brasilien, Kanada, den USA, aber auch in Frankreich angebaut. Wegen langer Transportwege wird Soja meist weniger klimafreundlich produziert als regional angebaute Getreidesorten.</p> <p>Erste Anbauversuche auch in Deutschland</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Für einen nachhaltigen Einkauf: Bioqualität bevorzugen</li> <li>• Naturtofu schmeckt eher fade und geschmackneutral, erst durch andere Zutaten wird Geschmackrichtungen verändert. Rezeptideen, z.B. auf <a href="http://www.vebu.de">www.vebu.de</a>, <a href="http://www.eat-smarter.de">www.eat-smarter.de</a>, <a href="http://www.chefkoch.de">www.chefkoch.de</a> und andere.</li> <li>• Bei zunehmendem Verarbeitungsgrad sollte gegebenenfalls auf Fett- und Salzgehalt geachtet werden.</li> </ul>

Fleischersatz- produkte, Herstellung	Inhaltsstoffe	Gesundheitliche Bewertung Mögliche Nährwerte je 100 g	Ökologische Bewertung	Verbrauchertipp
<p><b>Tempeh:</b> Wird aus Sojabohnen mittels Fermentation hergestellt (durch Zugabe von Edelschimmelpilzen)</p> 	<p>Hauptbestandteile: Sojabohnen, Wasser, Rhizopus Oligosporus (Edelschimmelpilz)</p> <p>Mögliche Zusatzstoffe: Apfelessig, Gewürze</p>	<p>Kaloriengehalt : 152 kcal Fettgehalt: 7,6 g Eiweißanteil: 18,4 g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sehr hoher Eiweißanteil</li> <li>• Reich an Ballaststoffen</li> <li>• Hoher Mineralstoff- und Vitamingehalt</li> <li>• Cholesterinfrei</li> </ul>	<p>Produktion/Anbau: Monokulturen können massive negative Umweltauswirkungen verursachen (siehe Greenpeace <a href="http://www.greenpeace.de/themen/walder/waldnutzung/soja-monokulturen-statt-urwald">http://www.greenpeace.de/themen/walder/waldnutzung/soja-monokulturen-statt-urwald</a>), doch der Anteil an Soja für Sojadrinks ist sehr gering im Vergleich zu den für die Tierfütterung notwendigen Mengen an Soja (<a href="https://vebu.de/gesundheit/lebensmittel/soja/903-qwer-sojaprodukte-ist-zerstoert-den-regenwaldq">https://vebu.de/gesundheit/lebensmittel/soja/903-qwer-sojaprodukte-ist-zerstoert-den-regenwaldq</a>).</p> <p>Gentechnik (kennzeichnungspflichtig): Bei konventioneller Sojaproduktion möglich, aber vegane Produkte sind meist nicht betroffen.</p> <p>Herkunft: Sojabohnen werden vorwiegend in Brasilien, Kanada, den USA, aber auch Frankreich angebaut. Wegen langer Transportwege wird Soja meist weniger klimafreundlich produziert als regional angebaute Getreidesorten.</p> <p>Erste Anbauversuche auch in Deutschland</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Für einen nachhaltigen Einkauf: Bioqualität bevorzugen</li> <li>• Bei zunehmendem Verarbeitungsgrad sollte gegebenenfalls auf Fett- und Salzgehalt geachtet werden.</li> </ul>

Fleischersatzprodukte, Herstellung	Inhaltsstoffe	Gesundheitliche Bewertung Mögliche Nährwerte je 100 g	Ökologische Bewertung	Verbrauchertipp
<p>Seitan: Wird aus Weizenmehl hergestellt. Weizeneiweiß (Gluten) wird von Stärke und Kleie getrennt.</p> <p>Beispiel: Bratwürstchen aus Seitan</p> 	<p>Hauptbestandteile: Weizengluten, Wasser</p> <p>Mögliche Zusätze: Gewürze, Sojasauce, Zucker</p>	<p>Kaloriengehalt : 148 kcal Fettgehalt: 2 g Eiweißanteil: 28 g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fettarmes Produkt</li> <li>• Cholesterinfrei</li> <li>• Durch aufwendige Herstellung gehen viele Vitamine und Mineralstoffe verloren</li> </ul>	<p>Produktion/Anbau: Weizen wird konventionell wie auch biologisch angebaut.</p> <p>Herkunft: Regional angebaute Weizen wird meistens klimafreundlicher produziert als Sojaprodukte, weil dieser nicht über lange Wege transportiert werden muss.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bei zunehmendem Verarbeitungsgrad sollte gegebenenfalls auf Fett- und Salzgehalt geachtet werden.</li> <li>• Bei Zöliakie sind Seitanerzeugnisse ungeeignet.</li> <li>• Hoher Preis bei einigen Produkten. Seitan kann auch selbst hergestellt werden, Tipps auf <a href="http://www.vebu.de">www.vebu.de</a>, <a href="http://www.eat-smarter.de">www.eat-smarter.de</a>, <a href="http://www.chefkoch.de">www.chefkoch.de</a> und andere.</li> </ul>
<p>Lupine: Wird aus eiweißreichen Lupinensamen gewonnen.</p> <p>Beispiel: Lupinenwürstchen</p> 	<p>Hauptbestandteile: Lupinensamen</p> <p>Mögliche Zusätze: Gewürze, Gemüse, Zucker, Farbstoffe</p>	<p>Nährwerte schwanken je nach Produkt und Zugabe</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mineralstoffreich</li> <li>• Reich an Eiweiß und Ballaststoffen</li> <li>• Cholesterinfrei</li> <li>• Besitzen einen hohen Anteil gesunder ungesättigter Fettsäuren</li> <li>• Bestimmte Lupineneiweiße sind allergen und lösen zum Teil starke allergische Reaktionen aus.</li> <li>• Näheres zur Allergenwirkung: <a href="http://www.bfr.bund.de/cm/343/allergiedurch-lupineneiweiss-in-lebensmitteln.pdf">http://www.bfr.bund.de/cm/343/allergiedurch-lupineneiweiss-in-lebensmitteln.pdf</a></li> </ul>	<p>Produktion/Anbau: Lupinenpflanzen werden in Deutschland, derzeit vorwiegend biologisch, angebaut.</p> <p>Binden Stickstoff und verbessern dadurch die Bodenqualität</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Für einen nachhaltigen Einkauf: Aus ökologischer Sicht hat Lupinenfleisch viele Vorteile.</li> <li>• Aufgrund des allergenen Potentials sollten Lupinenallergiker und auch Erdnussallergiker (Kreuzreaktion) auf Lupinenerzeugnisse verzichten.</li> <li>• Bei zunehmendem Verarbeitungsgrad sollte gegebenenfalls auf Fett- und Salzgehalt geachtet werden.</li> </ul>

Fleischersatz- produkte, Herstellung	Inhaltsstoffe	Gesundheitliche Bewertung Mögliche Nährwerte je 100 g	Ökologische Bewertung	Verbrauchertipp
<p>Quorn: Wird aus dem Pilz <i>Fusarium venenatum</i> (Schlauchpilz) hergestellt. Die eiweißreichen Pilzmyzele werden abfiltriert und weiterverarbeitet.</p> 	<p>Hauptbestandteile: Mykoprotein, Trockeneiweiß (als Bindemittel), Wasser</p> <p>Mögliche Zusätze: Aromen, Gewürze, Festigungsmittel, Zucker, Farbstoffe, Pflanzenöle</p>	<p>Nährwerte schwanken je nach Produkt und Zugabe</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sehr eiweißhaltig</li> <li>• Cholesterinfrei</li> <li>• Besitzt einen geringen Kaloriengehalt</li> </ul>	<p>Produktion: Quorn wird biotechnologisch in Gärtanks hergestellt.</p> <p>Herkunft: Wird vor allem in den USA und Großbritannien produziert</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nicht vegan, da Quorn mit Hühner-eiweiß verarbeitet wird</li> <li>• Zum Einstieg in die vegetarische Ernährung und die Meidung von Fleisch kann Quorn interessant sein.</li> <li>• Bei zunehmendem Verarbeitungsgrad sollte gegebenenfalls auf Fett- und Salz</li> <li>• gehalt geachtet werden.</li> </ul>