



Von Lebensmitteltechnologie  
DIPL.-HFL-ING. ROBERT MÜHLECKER  
[www.rm-consult.at](http://www.rm-consult.at)

## Kennzeichnen, aber richtig

### ***Veggie-Würstel und Burger dürfen bleiben! – Sind diese Produkte nun auch gesünder?***

Immer mehr Menschen verzichten ab und zu auf Fleisch, um sich vermeintlich gesünder zu ernähren. Fleisch durch Fertigprodukte aus Soja- oder Weizeneiweiß zu ersetzen bringt aber keine gesundheitlichen Vorteile, im Gegenteil: Einige dieser vegetarischen und veganen Würstel und Schnitzel sind ungesünder als das tierische Original, weil sie technologische Hilfsstoffe benötigen und viele Zusatzstoffe enthalten. Allerdings nicht alle Alternativprodukte. Hier muss man schon differenzieren. Fertigprodukte, die ohne Fleisch auskommen, aber trotzdem aussehen wie Schnitzel, Steak und Burger, werden in den Supermarktregalen immer prominenter platziert.

Zwar wären die veganen und vegetarischen Alternativen vom Eiweißgehalt her grundsätzlich zu empfehlen, trotzdem sollten sie die Ausnahme bleiben. Denn die Ersatzprodukte sind nicht so gesund, wie sie teilweise vermarktet werden. In den fleischlosen Alternativen wird tierisches Eiweiß durch pflanzliches ersetzt, das von Sojabohnen, Erbsen, Weizen oder Lupinen stammt. Der Soja- oder Weizenbrei schmeckt rohstoffbedingt langweilig und sieht auch nicht aus wie Fleisch. Damit die Grundmasse fleischähnlich wird, müssen die Ersatzprodukte stark be- und verarbeitet werden. Dadurch gehen natürlich viele wertvolle Inhaltsstoffe verloren, und umso mehr Zusatzstoffe sind notwendig, damit der Fleischersatz auch Menschen anspricht, denen es schwerfällt, auf das tierische Original zu verzichten.

Es ist also eine reine Ansichtssache. Jeder Konsument kann frei entscheiden, was und wie viel er davon isst. Alle relevanten und verpflichtenden Angaben und Zutaten befinden sich auf den verpackten Produkten.