

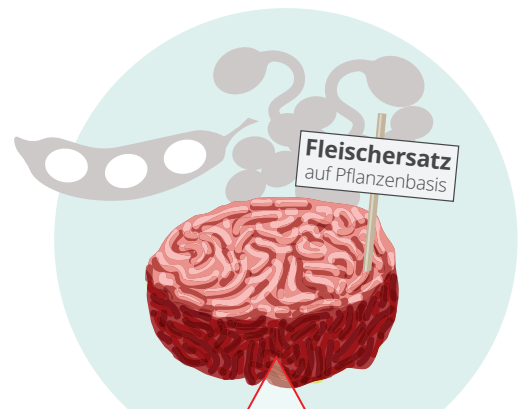
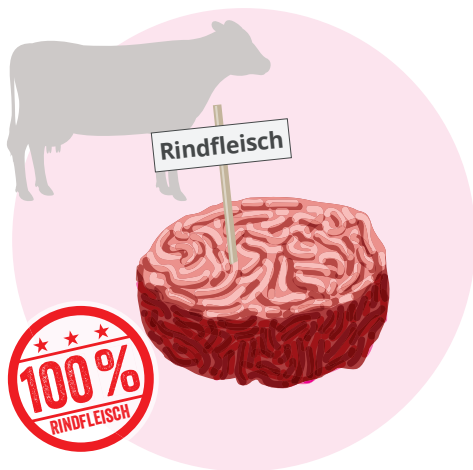
Da der veganen und vegetarischen Ernährungsweise zunehmend Aufmerksamkeit geschenkt wird, wächst auch das Interesse der Konsumenten an pflanzlichen Fleischalternativen. Doch sind pflanzenbasierte Ersatzprodukte wirklich eine (gesündere) Alternative zu herkömmlichen Fleischprodukten?

Lebensmittelzusatzstoffe werden einem Lebensmittel aus technologischen Gründen zugesetzt, um Struktur, Geschmack, Farbe und Haltbarkeit verarbeiteter Lebensmittel zu regulieren. Ein in der EU zugelassener Lebensmittelzusatzstoff erhält eine E-Nummer und muss in der Zutatenliste angegeben werden.

Die moderne pflanzliche Ernährung kann auch stark verarbeitete Lebensmittel enthalten. Dazu gehören pflanzenbasierte Fleisch-Imitate, einschließlich Produkten, die als Würstchen oder Burger vermarktet werden, sowie Milch-Imitate aus Mandeln, Hafer oder Soja.

Das NOVA-Klassifizierungssystem für Lebensmittel sieht eine Unterteilung in vier Gruppen vor, die auf dem Grad der Verarbeitung basieren. Gruppe 1 sind unverarbeitete oder minimal verarbeitete Lebensmittel, wie Obst, Gemüse, Eier, Fleisch und Milch. Ultra-verarbeitete Lebensmittel, also Lebensmittel mit vielen Zutaten, Lebensmittelzusatzstoffen und verarbeiteten Rohstoffen gehören der Gruppe 4 an. Diese Lebensmittel werden hauptsächlich industriell hergestellt. Typischerweise haben sie eine ungünstigere Mikro- bzw. Makronährstoffzusammensetzung im Vergleich zu Lebensmitteln der Gruppe 1. Vor allem haben sie oft einen hohen Energiegehalt und enthalten einen besonders hohen Anteil an Natrium, Zucker, Fett und gesättigten Fettsäuren.

Im Vergleich zu einem veganen Fleischersatz zählt Rindfleisch zu den unverarbeiteten Lebensmitteln und benötigt keine Zusatz- oder Hilfsstoffe für die Textur oder den Geschmack. Rindfleisch ist reich an hochwertigem Protein und essentiellen Aminosäuren sowie lebenswichtigen Fettsäuren, Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen und ist gleichzeitig sinnvoll für eine kalorienarme Ernährung.



Wasser, Erbsenproteinisolat, Rapsöl, raffiniertes Kokosnussöl, Bambuszellulose, Methylzellulose E461, Kartoffelstärke, natürliche Aromen, Maltodextrin, Hefeextrakt, Salz, Sonnenblumenöl, pflanzliches Glycerin E422, Trockenhefe, Gummiarabicum E414, Zitrusextrakt, Ascorbinsäure E300, Rübensaftextrakt, Essigsäure E260, Bernsteinsäure E363, modifizierte Speisestärke, Lebensmittelfarbstoff Annatto E160b

#### Quellen:

- Mérieux NutriSciences (25.03.2021); Ultra verarbeitete Lebensmittel: Nova-Klassifizierung
- World Health Organization (WHO) (2021); Plant-based diets and their impact on health, sustainability and the environment
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE); Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE); FAQs zu veganer Ernährung; Presseinformation 2016 5/2016 vom 11.05.2016

BUNDESVERBAND  
RIND UND SCHWEIN E.V.

