

In-Vitro-Fleisch

☞ bezeichnet schlachtfreies Fleisch und wird auch „Laborfleisch“ genannt. Dem Schwein oder Rind werden Muskelstammzellen entnommen. Diese werden durch Zellvermehrung zu (Muskel-)Fleisch. Bislang kostet In-Vitro-Fleisch deutlich mehr und auch die Herstellung ist nicht ganz unumstritten. Verschiedene Quellen geben an, dass zur Aufzucht des Fleisches fetales Kälberserum verwendet wird. Dabei sterben sowohl das Muttertier als auch der Fötus.



Ungesunde Zusatzstoffe in Fleischersatz-Fertigprodukten

Zucker.

Salz: mit 2 g Salz auf 100 g Fleischalternative ist die empfohlene Tagesmenge fast schon erreicht.

Fett: liegt oftmals bei 10-20 % und ist somit nicht unbedingt fettärmer als Fleisch

Methylcellulose: Fasern aus pflanzlichen Rohstoffen können Entzündungen des Darms begünstigen.

Phosphate: haben v.a. bei Nierenerkrankungen gesundheitliche Auswirkungen.

Fakten & Zahlen

- Die Nachfrage nach Fleischersatzprodukten wächst stetig. Besonders Umweltaspekte und die Vermeidung von Tierleid liegen dem zugrunde.
- In Jahr 2021 betrug der Fleischkonsum pro Kopf 55 Kilogramm in Deutschland. Im Vergleich zum Vorjahr ist dieser zwar gesunken, dennoch liegt der Wert deutlich über der empfohlenen Menge von 15 Kilogramm, die als gesund und nachhaltig gilt.
- Für die Produktion eines Kilos Rindfleischs werden 30 Kilogramm Treibhausgase ausgestoßen, für die Fleischalternative auf Pflanzenbasis hingegen nur 2,8 Kilogramm.
- Alternativen zu Fleisch werden vorwiegend aus Milch, Hühnereiweiß oder Pflanzen hergestellt. Aber auch der Verzehr von Insekten und In-Vitro-Fleisch zählen dazu.

Fleischalternativen im Vergleich

Das Bild, dass Fleisch zu einer vollwertigen Mahlzeit dazugehört, ist immer noch in vielen Köpfen verankert. Denn Fleisch wird besonders als Proteinquelle assoziiert. Alternativen zu Fleisch bestehen hauptsächlich aus Proteinen, die beispielsweise in den folgenden Lebensmitteln enthalten sind: **Soja, Weizen, Erbsen, Lupinen, Hirse, Bohnen** oder **Jackfruit**.

Zur Fleischalternative weiterverarbeitet, sind sie in Form von **Tofu** (Sojaquark), **Tempeh** (Mischung aus gedämpften Pilzkulturen und fermentierten Sojabohnen), **Seitan** (Weizeneiweiß), **Sojaschnetzel** (getrockneten Sojabohnen) oder Ähnliche erhältlich. Als Beispiel für eine Fleischalternative auf der Basis von Milch ist das Valess-Steak.

Meistens schmecken die Fleischalternativen erst einmal neutral und müssen entsprechend gewürzt, mariniert oder paniert werden. Bei Fleischersatz-Fertigprodukten werden häufig **Zusatzstoffe** wie Geschmacksverstärker, Verdickungsmittel (z.B. Carragen) Farbstoffe oder Säureregulatoren beigemischt. Teilweise handelt es sich um bedenkliche Zusatzstoffe. Zur Eiweißgewinnung von Tofu und Seitan gehen wichtige gesunde Inhaltsstoffe, unter anderem Vitamine, Ballast- und Mineralstoffe, verloren. Wie gesund und nachhaltig die Fleischalternativen sind, hängt daher vom Verarbeitungsgrad der Produkte ab.

Was kann ich persönlich tun?

- Für Fleischalternativen auf der Basis von Milch und (Hühner-)Ei ist Tierhaltung unabdingbar. Diese kann sich negativ auf das Tierwohl auswirken. Die Bevorzugung von veganen Alternativen auf Pflanzenbasis kann hier viel bewirken.
- Die Fleischalternative selber marinieren: Tofu würfeln und in Öl, Sojasauce oder Kräutern einlegen. Anschließend mit Stärke panieren und anbraten.
- Generell kann beim Kauf eines Fleisch-Ersatzprodukts ein Blick auf die Zutatenliste helfen: Je kürzer, desto besser.