



## RADIODOKTOR - MEDIZIN UND GESUNDHEIT

### Fleischersatz - nur boomender Wirtschaftszweig oder Rettung für unseren Planeten?

26. August 2021, 16:05

Schnitzel aus Soja, Bratwürstel aus Pilzen und Chicken-Nuggets ganz ohne Chicken: Die vegetarischen und veganen Ersatzprodukte zu Fleisch am Teller werden immer beliebter. Alternative Ernährungsformen zur konventionellen Mischkost, die teilweise oder zur Gänze ohne tierische Produkte auskommen, liegen im Trend. Laut Statistik Austria gibt es in Österreich rund 765.000 Vegetarier, 80.000 Veganer, sowie mehr als 4,2 Millionen Flexitarier, die zumindest zeitweise auf Fleisch verzichten wollen.

#### Fleischersatz - Markt mit starker Wachstumsrate

Ein nicht unbedeutender Markt für die Lebensmittelindustrie, die versucht, den Geschmack all jener zu treffen, denen Grünkern und Linsen in Reinform nicht genügen. Das Geschäft blüht und auch traditionelle fleischverarbeitende Unternehmen satteln um. So hat der deutsche Wursthersteller Rügenwalder Mühle 2020 erstmals mehr Umsatz mit vegetarischen und veganen Fleischalternativen gemacht als mit klassischem Aufschnitt oder Teewurst.

Derzeit beträgt der Marktanteil von Fleischersatzprodukten zwar nur ein Prozent. Bei jährlichen Wachstumsraten von 30 Prozent wird sich das rasch ändern. Um 2040, so die Prognosen, werden diese Produkte gemeinsam mit im Labor gezüchteten Fleischformen umsatzmäßig dominieren.

#### Forschung in Österreich

Auch am Institut für Lebensmitteltechnologie der BOKU Wien forscht man an der Herstellung von Fleischimitaten (auch "Novel Protein Food") aus Pilzen, Sellerie, Tofu, Erbsen oder Saitan. Zahlreiche Food-Start-ups basteln weltweit daran, Geschmack und Konsistenz der veganen Fleisch- und Wurstwaren möglichst exakt nachzuahmen. Oder eben auch Muskelfleisch in der Petri-Schale zu züchten.

#### Gesundheitliche Aspekte

Während vom ethischen Blickwinkel den Fleisch-Alternativen klar der Vorzug gegeben werden kann, ist der Sachverhalt aus ernährungstechnischer und ökologischer Sicht nicht so eindeutig. Im Vergleich schneidet diesbezüglich wohl das Bio-Fleisch aus nachhaltiger heimischer Landwirtschaft besser ab als ein industriell hergestelltes Soja-Schnitzel aus Südamerika. Der Wiener Allgemeinmediziner und überzeugte Veganer Markus Kolm empfiehlt daher den Blick auf die Zutatenliste, da viele Fertigprodukte neben der Eiweißquelle auch Öle, Zucker und jede Menge Zusatzstoffe enthalten. Auch könne ein Burger aus Erbsenprotein die Gemüsebeilage nicht ersetzen.

#### Fleischersatz - gesund für den Planeten?

Veganer und Vegetarier betrachten pflanzliche Alternativen als Möglichkeit, Treibhausgase zu reduzieren und durch die Verkleinerung der Viehwirtschaft die Umweltbilanz zu verbessern.

Laut dem deutschen Bundesumweltamt werden für die Produktion eines Kilos Fleischersatz auf Sojabasis 2,8 kg Treibhausgase ausgestoßen. Für Schweinefleisch beträgt der Ausstoß 4,1 kg, für Geflügel 4,3 kg und für Rindfleisch sogar 30,5 kg.

Vertreter der Landwirtschaft kritisieren indes das generelle Fleisch-Bashing, bezeichnen die veganen Ersatzprodukte als "Fake-Meat" und "Schummelkäse" und fordern eine verbindliche Kennzeichnung für Fleischersatz. Dabei ist der zurzeit entwickelte in-vitro-Burger mit Fleisch aus Stammzellen noch gar nicht am Markt.

### **Vegan ist das neue vegetarisch**

Die Spielarten von Vegetarismus sind vielfältig und reichen von Ovo- und Lacto-Vegetariern, die Eier und Milchprodukte essen, bis hin zu Pesco-Vegetariern, die auch Fisch auf ihrer Speisekarte haben.

Wurde die vegane Ernährungsform von der Medizin früher noch vorsichtig kritisch betrachtet, so hat man mittlerweile keine Bedenken mehr bezüglich der fleischlosen Lebensweise.

In den letzten Jahren zeigt sich, vor allem bei jungen Erwachsenen, auch ein Trend zum Veganismus. Hier ist von ernährungswissenschaftlicher Seite Vorsicht geboten. Denn es kann ein Mangel an Vitaminen (etwa B12), Proteinen, Calcium oder Eisen entstehen. Dies macht eine entsprechende Substitution erforderlich. Vor allem wenn es um Kinder und Schwangere geht, ist die deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) sehr zurückhaltend und empfiehlt hier keine rein vegane Ernährung. Andere Länder geben sich hier offener: Neben den Ernährungsgesellschaften in Großbritannien, Australien, Dänemark oder Schweden spricht sich auch die US-amerikanische Academy of Nutrition and Dietetics durchaus dafür aus, einen gut geplanten Veganismus für alle Bevölkerungsgruppen zu empfehlen.

Dr. Ronny Tekal widmet sich mit seinen Gästen in der aktuellen Ausgabe des Radiodoktors der Frage, ob Fleischersatzprodukte für uns und den Planeten gesünder sind.

Eine Sendung von Dr. Ronny Tekal und Dr. Christoph Leprich

Gast im Funkhaus Wien

### **Univ.-Prof. Dr.-Ing. Henry Jäger**

Lebensmittel- und Biotechnologe

Vorstand des Instituts für Lebensmitteltechnologie

Universität für Bodenkultur Wien (BOKU)

Muthgasse 18, A-1190 Wien

Gäste am Telefon:

### **Dr. Markus Kolm**

Arzt für Allgemeinmedizin

Spezialist für vegane Ernährung

Auhofcenter, Albert Schweitzer Gasse 6, A-1140 Wien

### **Mag.a Veronika Macek-Strokosch**

Ernährungswissenschaftlerin

Dipl. TCM-Ernährungsberaterin und Fachberaterin für Darmgesundheit

Hietzinger Kai 133, A-1130 Wien

<https://oe1.orf.at/programm/20210826/648981/Fleischersatz-nur-boomender-Wirtschaftszweig-oder-Rettung-fuer-unseren-Planeten>