

Fleischalternativen



[1]

Heute sprechen Gründe aus allen Lebensbereichen für eine pflanzenbasierte Ernährung ohne Fleisch. Die konkrete Umsetzung scheidet aber noch oft am Argument: «Aber Fleisch schmeckt mir so gut.» Offensichtlich denken viele Fleischesser bei «Fleischalternative» sofort an eine fade Tofuwurst, die sie evtl. vor vielen Jahren einmal probiert haben. Zum Glück haben sich die Zeiten diesbezüglich geändert!

Braucht es Fleischalternativen?

Ja und nein: Aus gesundheitlicher Sicht kann man genausogut auf Fleisch wie auf Fleischalternativen verzichten. In der Regel ist sogar eine Ernährung mit naturbelassenem Gemüse und Früchten gesünder. Dennoch braucht es auch schmackhafte Fleischalternativen, da diese manchen starken Fleischessern die Umstellung auf eine gesündere, tier- und umweltfreundlichere Ernährung erleichtern.

Warum Tofu?

Bei den meisten Fleischessern gilt auch heute noch Tofu als Synonym für Fleischalternative. Es ist sicher das bekannteste und vermutlich auch älteste Produkt, das man als Fleischalternative bezeichnet. Es wird in China seit Jahrtausenden aus der Sojabohne in einem ähnlichen Prozess wie Käse hergestellt. Auch bezüglich Konsistenz und Biss erinnert Tofu mehr an einen Käse als an Fleisch.

Weshalb kam dieses rein pflanzliche Produkt dennoch in den Ruf, die beste Fleischalternative zu sein? Diesen Ruf erlangte Tofu durch die Ernährungswissenschaftler, welche sich nicht für den Geschmack oder die Konsistenz eines Lebensmittels interessieren, sondern nur für dessen Inhaltsstoffe. Damals glaubten die «Experten» noch, dass Fleisch ein fast unverzichtbares Nahrungsmittel sei und man vor allem das Eiweiss daraus unbedingt ersetzen müsse, wenn man kein Fleisch konsumiert. Da Soja bzw. Tofu in seiner Zusammensetzung der Eiweissbausteine (= Aminosäuren) fast identisch mit Fleisch ist, haben sie Tofu als unverzichtbare Fleischalternative für alle Vegetarier propagiert.

Heute wissen auch die Ernährungswissenschaftler, dass ein solcher 1:1-Eiweissersatz bei der vegetarischen Ernährung gar nicht nötig ist. Der von ihnen aufgebaute Mythos des Tofu ist aber in den Köpfen bereits fest verankert.

Abwechslungsreicher Tofu

Tofu hat seine weite Verbreitung auch seiner vielfältigen Anwendung zu verdanken. Je nach Würzung und Zubereitungsart kann Tofu in der Küche sehr unterschiedlich eingesetzt werden.

Der neutrale Grundgeschmack von Tofu ist jedoch auch gleich sein grösster Nachteil: Viele Fleischesser haben Tofu ungewürzt gegessen (was sie übrigens bei einem Stück Fleisch nie tun würden). Dadurch bekam Tofu den schlechten Ruf.

Gut zubereitet kann Tofu jedoch eine sehr schmackhafte Alternative zu Fleisch sein.

Ein paar Tipps:

Durch das Einfrieren erhält Tofu eine fasrigere Konsistenz. Am Abend vor der Zubereitung kann er gut mariniert werden (z.B. mit Sojasauce, Paprika, Gelbwurz, Kräutersalz etc.), damit er den gewünschten Geschmack annimmt. Wer dies nicht möchte, kann heute auch geräucherten und gewürzten Tofu fertig einkaufen.

Was sonst?

Auch wenn Tofu buchstäblich in aller Munde ist, gibt es längst viele weitere Fleischalternativen. Diese orientieren sich mehr am Geschmack und an der Konsistenz als an den Inhaltsstoffen von Fleisch. Schon sehr lange bekannt ist die Herstellung von **Seitan** aus Weizen- oder Dinkelweiss (Gluten). Die fasrige Konsistenz machte diesen Fleischersatz schnell beliebt. Heute gibt es davon raffinierte Weiterentwicklungen in vielfältigen Geschmacksrichtungen, die man kaum noch mit dem ursprünglichen Seitan vergleichen kann. Egal ob «Bratwurst», «Fleischkäse», «Burger» oder «Schnitzel»: Die pflanzlichen Nachahmungen schmecken mindestens genauso gut wie die fleischlichen Namensgeber. Erhältlich sind sie z.B. in folgenden Online-Shops: www.fabulous.ch [2] oder www.vegi-service.ch [3]

Heute gibt es aber neben diesen Traditionsprodukten auch viele neue Alternativen: Zum Beispiel das auf einem Pilz basierende [Quorn](#) [4] oder auch Lopino, welches wie Tofu, aber aus Süsslupinen statt Soja hergestellt wird. Grundsätzlich eignen sich die meisten Hülsenfrüchte als Grundlage für ein neues Produkte. Auch aus Erbseneiweiss gibt es immer mehr Produkte.

Als Fleischersatz eignen sich aber natürlich auch diverse andere Produkte: Gemüseplätzchen, Falafel, Pilze etc.

Tofu	Geronnenes Sojaweiweiss. Gibt es in vielen Gschamcksrichtungen. Neutral lässt er sich auch für Süssspeisen verwenden.
Seitan	Weizen- oder Dinkelweiss. Bissfeste, fasrige Konsistenz. Meist als fertig gewürzte Flsichalternative erhältlich.
Quorn	Ein Pilzprodukt (Herstellung wie Hefepilz), dass nach dem tiefgefrieren, wie tofu eine fasrige Konsistenz erhält. Früher nur mit Eieiweiss als Bindemittel erhältlich, heute auch vegan verfügbar. Ähnliche Textur wie Hühnerfleisch.
Tempeh	Ist ein fermentiertes Sojaprodukt. In der Schweiz nicht sehr bekannt. Hat einen typischen Eigengeschmack.

Fleischlose Diätkost?

In der Gastronomie kommt ein wichtiger Aspekt hinzu, der die vegetarischen Gerichte als fad erscheinen lässt: Die allermeisten Köche haben nie gelernt, schmackhafte vegetarische Gerichte zuzubereiten. Sie haben keinerlei Bezug zur vegetarischen oder gar veganen Küche. Für viele ist deshalb ein vegetarisches Gericht eine Diät- oder Gesundheitskost. Entsprechend zurückhaltend gehen sie mit Salz und anderen Gewürzen um. Dies führt dazu, dass die Gerichte auf die meisten Personen ungewohnt fad wirken.

Dass es jedoch durchaus möglich ist, schmackhaft vegetarisch zu essen, beweisen glücklicherweise immer mehr innovative Restaurants und das immer grösser werdende Angebot an Fleischalternativen in Supermärkten und Reformhäusern.

Die Zeiten, in denen man sich als Vegetarier/Veganer auf eine ungewürzte Tofuwurst beschränken musste, sind längst vorbei.

Letzte Aktualisierung: 07.02.2018

Weitere Infos:

- [Swissveg-Rezeptdatenbank](#) [5]
- Garantiert vegetarische/vegane [Produkte mit dem V-Label](#) [6]

- Schweizer [Online-Shops](#) [7]

Source URL (modified on 07.02.2018 - 16:32): <https://www.swissveg.ch/fleischalternativen>

Links

[1] <https://www.swissveg.ch/fleischalternativen>

[2] <https://www.fabulous.ch>

[3] <http://www.vegi-service.ch>

[4] <http://www.quorn.ch>

[5] <http://swissveg.ch/rezepte>

[6] <https://www.swissveg.ch/v-Label>

[7] <https://www.swissveg.ch/online-shops>