LZ-Rheinland

Artikel vom 02.03.2017 · Ausgedruckt am 14.11.2026, 05:19 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/09-vegetarischer-fleischersatz-nicht-immer-nachhaltig

09 - Vegetarischer Fleischersatz nicht immer nachhaltig

Da auch vegetarische Fleisch- und Wurstalternativen nicht automatisch nachhaltig und uneingeschränkt empfehlenswert sind, sollten Konsumenten bei diesen Produkten ganz bewusst auf Herkunft und Herstellungsart achten. Darauf hat die Verbraucherinitiative jetzt hingewiesen und Tipps zum richtigen Umgang mit solchen Erzeugnissen gegeben. So sollten Verbraucher nach Darstellung der Ernährungsexpertin Alexandra Borchard-Becker aus Gründen der Nachhaltigkeit Produkte mit Weizen, Lupinen oder Sojabohnen aus Deutschland oder benach-barten Ländern bevorzugen. Wer weniger Zusatzstoffe, Kalorien oder Fett essen wolle, finde dazu Angaben in der Zutatenliste und Nährwertkennzeichnung. Ihr zufolge sind fertige Fleischersatzprodukte oft hochverarbeitet und daher nicht besonders klimafreundlich. Sie sollten daher nur gelegentlich konsumiert werden. Die Ernährungsexpertin empfiehlt stattdessen geringer verarbeitete Lebensmittel wie Tofu, Tempeh oder selbst zubereitete Burger. Diese ließen sich unkompliziert aus Getreide, Hülsenfrüchten und Gemüse herstellen