

Sind Ersatzprodukte gesünder?

Hafermilch und Erbsenfleisch Hierzulande sind fast 380 pflanzliche Alternativen zu tierischen Produkten erhältlich. Ein Bericht zeigt nun, welche Vorteile sie haben und wo die Nachteile liegen. Und wo Informationsbedarf besteht.

Anke Fossgreen

Wir essen zu viele tierische Produkte wie Fleisch, Milch, Joghurt oder Käse. Das schadet der Umwelt, und gesund ist es auch nicht. Dabei gibt es immer mehr pflanzenbasierte Alternativen. Fast 380 Erzeugnisse sind hierzulande erhältlich, die Fleisch und Milchprodukte ersetzen sollen. Mehr als die Hälfte der angebotenen Fleisch- und Milchalternativen sind aus den Rohstoffen Soja, Erbsen und Weizen hergestellt. Dazu gehören zum Beispiel «Fleisch» aus Erbsenproteinen oder «Milch» aus Soja.

Doch wie nachhaltig und gesund sind diese Alternativen eigentlich, und wer nutzt sie? Diesen und weiteren Fragen ist die Stiftung für Technologiefolgenabschätzung TA-Swiss nachgegangen und hat gestern einen umfassenden Bericht vorgestellt. Darin geht es um die Chancen und Risiken von Produkten, die Fleisch, Milch und Co. ersetzen sollen.

— Wer nutzt die Alternativprodukte?

Das Bewusstsein steigt, vermehrt auf tierische Produkte zu verzichten. So gaben im Jahr 2012 40 Prozent der Bevölkerung an, regelmässig Fleisch oder Milchprodukte wegzulassen, zehn Jahre später waren es 60 Prozent. Wobei sich nur 8 Prozent der Bevölkerung rein vegetarisch und ein halbes Prozent vegan ernähren.

In einer repräsentativen Umfrage unter mehr als 1000 Schweizerinnen und Schweizern zwischen 18 und 74 Jahren gaben 87 Prozent an, zumindest einmal eine pflanzliche Alternative zu Fleisch oder Milchprodukten probiert zu haben. «Aber weniger als ein Drittel der Befragten nutzt regelmässig, also mindestens einmal pro Woche, diese Produkte», sagt Bettina Höchli von der Universität Bern, die mit ihrem Team die Studie durchgeführt und als Mitautorin am TA-Swiss-Bericht gearbeitet hat.

Das Team hat vier Gruppen von Konsumenten definiert: Erstens die «bewahrenden Fleischfans», die keine Alternative suchen, weil Fleisch nicht nachzuzahlen sei. Wenn sie verzichten wollten, würden sie eher auf



Sieht aus wie Fleisch, schmeckt wie Fleisch, doch verleiht es auch «Kraft und Männlichkeit»? Steak von Planted Foods. Foto: Raphael Moser

Gemüse setzen. Zweitens die «progressiven Fleischfans», die ebenfalls gern Fleisch essen. Sie wünschen sich jedoch Ersatzprodukte, die dem Original möglichst ähnlich sein sollten. So wie In-vitro-Fleisch, das im Labor aus Muskel- und Fettzellen gezüchtet wird. Drittens die «undogmatischen Omnivoren», die nicht so viel Wert auf Fleisch legen. Sie wählen je nach Angebot zum Beispiel in der Kantine Fleisch oder eine Alternative. Viertens die «Pflanzenbetonten», die sich vegetarisch oder vegan ernähren. Bei ihnen löst Fleisch regelrecht Ekel aus, deshalb lehnen sie auch Imitate ab. Neue pflanzliche Produkte schätzen sie hingegen, weil das ihren Speiseplan erweitert.

Generell ist für Konsumenten am wichtigsten, dass Lebensmitteln zunächst einmal schmecken müssen – das ist bei den Fleisch- und Milchalternativen nicht

Nur 8 Prozent der Bevölkerung ernährt sich rein vegetarisch – und lediglich ein halbes Prozent vegan.

anders. Erst danach spielt es auch eine Rolle, ob das Lebensmittel die Gesundheit fördert und schliesslich – «in geringem Masse» – wie nachhaltig das Produkt ist, schreibt TA-Swiss.

— Wie gesund sind die Alternativen?

Das kommt darauf an, wie die Alternativprodukte zusammengesetzt sind und um welchen gesundheitlichen Nutzen es geht.

Eindeutig ist, dass die Menge an Ballaststoffen bei den auf Pflanzen basierten Alternativen höher ist im Vergleich zu Fleisch oder Milch. Zudem ist der Anteil an ungesättigten – und als gesünder geltenden – Fettsäuren in den Pflanzendrinks höher als in der Milch, fasst der TA-Swiss-Bericht zusammen.

Der Gehalt an Mikronährstoffen variiert hingegen je nach Produkt stark. So schwanke etwa der Kalziumgehalt der Soja-, Hafer- und Mandeldrinks zwischen rund 10 und 130 Milligramm pro 100 Gramm, schreiben die Autorinnen und Autoren des Berichts. Im Vergleich dazu sei der Kalziumgehalt der Milch mit 110 bis 130 Milligramm relativ konstant. Generell kommen Sojadrinks der Kuhmilch am nächsten.

Unterschiedlich sei zudem der Gehalt an Vitamin B12, das den pflanzlichen Alternativen zugesetzt wird, da es von Natur aus

nur in tierischen Produkten vorkommt. Auch die Menge an Salz oder Zucker ist je nach Produkt ganz unterschiedlich.

Die Kundschaft habe die Möglichkeit, gezielt das hochwertigste Pflanzenschnitzel auszuwählen, schreibt TA-Swiss. Es lohnt sich also, die Zutatenliste genau anzuschauen.

— Wie nachhaltig sind die Alternativen?

So wie die Schweizer Bevölkerung derzeit isst und trinkt, trägt allein die Ernährung zu mehr als 15 Prozent des durchschnittlichen hiesigen Kohlendioxidausstosses bei. Berechnungen zeigen, dass ein völliger Verzicht auf tierische Lebensmittel die ernährungsbedingte Freisetzung von Treibhausgasen um die Hälfte senken würde.

Der Hintergrund: Wenn der Fleischkonsum sinkt, dann werden weniger Tiere gehalten, und

es können auf den Flächen mehr Pflanzen angebaut werden. In der Regel sind die pflanzlichen Alternativen also umweltfreundlicher, hält der Bericht fest. So haben Weizen- oder Soja-schnitzel ein sechsmal geringeres Treibhausgaspotenzial als Fleisch. Und pflanzenbasierte Falafeln, die aus Bohnen oder Kichererbsen bestehen, sogar ein 15-mal geringeres.

Allerdings gebe es Ausnahmen, schreibt TA-Swiss. So fällt bei den Alternativen für Milchprodukte etwa der Wasserverbrauch ins Gewicht, der bei Hafer- und Mandeldrinks im Vergleich zur Kuhmilch um das Vier- oder sogar Dreissigfache höher liegt.

Das Problem ist, dass die Konsumentinnen und Konsumenten bisher kaum abschätzen können, welches Produkt besonders gesund oder nachhaltig ist. «Das Kleingedruckte auf dem Etikett hilft kaum, den gesundheitlichen und ökologischen Wert eines Produkts zu beurteilen», schreibt TA-Swiss. Um ein Ersatzprodukt auswählen zu können, seien umfassende und verständliche Informationen unabdingbar. Das sollte sowohl die Inhaltsangaben als auch die mit dem Produkt verbundene Umweltbelastung betreffen.

— Werden die Alternativen die Originale ersetzen?

Die Frage haben im Bericht Ethiker erörtert. Demnach sei in unserer Kultur traditionell noch stark der Fleischverzehr verankert, mit dem auch «Kraft und Männlichkeit» in Verbindung gebracht werde. Solange tierische Produkte noch stark im Zentrum unserer Ernährung stünden, hätten es Ersatzprodukte schwer, da sie lediglich als «Imitate» gelten würden.

Die Ethiker kommen jedoch zum Schluss, dass der Weg dahin führen könnte, statt Fleisch und Milch zu imitieren, neue «Originale» als Produkte herzustellen, um eine «neue Tradition» in der Schweiz zu verankern. Denkbar wäre, dass künftig eine Schweizer Kichererbse oder Schweizer Lupine «einen ähnlichen symbolischen Wert» erreichen könnten wie die Schweizer Kuh.

Wer bin ich jenseits der Mutterschaft?

Mamablog Ein Abend in ungewohnter Stille führt bei unserer Autorin zu einer überraschenden Erkenntnis über das eigene Leben.

Es roch nach Eukalyptus und Zimt, als wir die Wohnung unserer Freunde betraten. Sanfte Klänge erfüllten den Raum, keine Lampe brannte – einzig das dämpfe Flackern der Kerzen tauchte alles in ein sanftes, beruhigendes Licht. Ein aufgeräumter Rückzugsort, erfüllt von einer Stille, die ich fast vergessen hatte. Eine Stille, die so anders war als das lebendige Chaos, das mein Leben mit kleinen Kindern bestimmte. Während ich mich auf das weiche Sofa sinken liess und die geordnete Ruhe genoss, überkam mich ein unerwartetes Gefühl. Es war, als würde ich durch ein Fenster in ein alternatives Leben blicken, ein Leben,

das ich vielleicht hätte führen können, wenn ich mich für einen – sagen wir mal – konventionelleren Weg entschieden hätte. Ein Leben in meinen Mittzwanzigern, das nicht von den täglichen Herausforderungen der Mutterschaft geprägt ist, sondern Raum bietet für Selbstentfaltung und Unabhängigkeit.

Die Herausforderungen einer frühen Mutterschaft

Mit 23 Jahren hielt ich meinen ersten positiven Schwangerschaftstest in den Händen. Dieser kleine, hellrosarote Strich auf dem Teststreifen veränderte alles. Heute, vier Jahre später, bin ich 27 und Mutter von zwei wunderbaren

Kindern. Seit ich denken kann, wollte ich früh Mutter werden, fest überzeugt, dass die Biologie es mir danken würde. Die Energie und Flexibilität, die Jugend mit sich bringt, und die Vorstellung, dass das Leben noch voller Möglichkeiten steckt, fühlten sich wie die perfekte Grundlage an, um den Herausforderungen der Mutterschaft zu begegnen. Doch je länger ich diesen Weg gehe, desto deutlicher wird, dass die frühe Mutterschaft auch ihre Schattenseiten mit sich bringt.

Vor eineinhalb Jahren schrieb ich hier einen Beitrag darüber, wie mein Leben als junge Mutter aussieht – über die Blicke, die Fragen, die Vorurteile. Ich erzählte

von den stillen Kämpfen und den unausgesprochenen Erwartungen und argumentierte klar für eine junge Mutterschaft. Jetzt, nur wenig später, drängen sich immer mehr Fragen in meinen Kopf: Wer bin ich eigentlich, abgesehen von meiner Rolle als Mutter? Was will ich für mich selbst?

Unsicherheit und Vorbildfunktion

An jenem Abend bei unseren Freunden wurde mir klar, dass die Suche nach meiner eigenen Identität ein zentraler Bestandteil meines Mutterseins geworden ist. Zwischen all den Rollen, die ich täglich ausfülle – Mutter, Ehefrau, Tochter, Freundin,

Arbeitnehmerin, Vorgesetzte –, bleibt wenig Raum für mich als eigenständige Person. Hätte ich vielleicht zuerst eine Karriere verfolgen sollen, um mich besser kennen zu lernen, bevor ich eine Familie gründete? Bin ich nur noch eine Summe der Rollen, die ich einnehme? Was mich ebenfalls beschäftigt, ist die Frage, ob meine eigenen Unsicherheiten und die Suche nach meiner Identität meinen Kindern gegenüber fair sind. Wie kann ich ihnen Orientierung und Sicherheit geben, wenn ich selbst noch auf der Suche nach meinem Weg bin? Wie kann ich Stabilität vermitteln, wenn ich mich gerade selbst so unsicher fühle?

Und doch, vielleicht liegt genau hier eine wichtige Lektion: dass es in Ordnung ist, sich selbst immer wieder neu zu entdecken, dass das Leben nicht statisch ist und dass auch ich – als Mutter, als Frau, als Mensch – das Recht habe, mich weiterzuentwickeln. Letztlich ist es dieser Balanceakt, den ich auch meinen Kindern vorleben möchte: die Fähigkeit, fest verwurzelt zu bleiben, während man sich gleichzeitig immer wieder neu entfaltet. Eine Balance zwischen Geborgenheit und Freiheit, zwischen Selbstaufgabe und Selbstverwirklichung.

Dalia Goldberger