



## Alternativen zu Fleisch

Egal ob knusprig, herzhaft oder saftig – vegetarische Alternativen zu Fleisch sind heutzutage sehr populär und beliebt. Aber auch Sebastian Kneipps Ernährungsempfehlungen waren damals sehr vegetarisch orientiert – Brotsuppe und Topfenkäse waren die von ihm empfohlenen Grundnahrungsmittel. Kneipp erkannte, dass zu viel Fleischkonsum Erkrankungen wie Gicht fördern kann. Vegetarische Ernährung wird oft als einseitig, eiweißarm und dazu fade im Geschmack empfunden. Heute aber umfassen Alternativen zu Fleisch eine ganze Reihe unterschiedlicher Lebensmittel: Von Gemüse (z.B. Sellerie) über Pilze (z.B. Austernseitling) bis hin zu Fleischimitaten aus Tofu, Seitan oder Tempeh. Historisch betrachtet wurden diese Lebensmittel vorwiegend von ärmeren Bevölkerungsschichten zubereitet, die sich teures Fleisch schlichtweg nicht leisten konnten (vgl. Steckerübenschnitzel in Europa bzw. die Tradition japanischer Küche bis ins 20. Jahrhundert). Der europäische Vegetarismus hat sich zeitgleich und teilweise überlappend mit der Naturheilkunde-Bewegung im 19. Jahrhundert entwickelt und basiert eher auf religiösen, ethischen sowie gesundheitlichen Gründen, die ein Fleischverzicht womöglich mit sich bringt (heutige Stichworte „Cholesterin & Massentierhaltung“). Fleisch ist für den Menschen eine der Hauptquellen für Protein, neben Milchprodukten, Getreide, Soja, Nüssen, Grünkern, Bohnen, Linsen, Kartoffeln oder Kichererbsen. Es gibt also auch sehr hochwertiges pflanzliches Eiweiß – es muss nicht immer tierisches Eiweiß sein. Wer auf Fleisch verzichten möchte, sollte aber unbedingt noch auf ausreichende Zufuhr von Vitamin B12 achten, welches fast ausschließlich in tierischen Lebensmitteln (auch Milchprodukte) vorkommt. Obwohl Pflanzen kein Vitamin B12 produzieren können, konnte man dennoch geringe Mengen in einigen Pflanzen nachweisen (Pflanzen können durch in der Erde enthaltene Mikroorganismen Vitamin B12 aufnehmen; der Gehalt ist jedoch verschwindend gering). Womöglich enthalten manche Lebensmittel aus Meeresalgen Vitamin B12 – jedoch ist dies unter Fachleuten sehr umstritten. Fermentierte pflanzliche Lebensmittel, beispielsweise Sauerkraut bzw. andere milchsauer vergorene Gemüsearten, enthalten erwiesenermaßen geringe Mengen an Vitamin B12.

Soja-Produkte werden als Fleischalternativen angeboten, obwohl ein ausreichender Verzehr von o.g. eiweißhaltigen Gemüsen eigentlich keine weiteren „Alternativen“ benötigt. Tofu und Tempeh werden in der Regel aus Soja hergestellt. Tofu wird auf Basis geronnener Sojamilch produziert; bei Tempeh werden gekochte Sojabohnen mit einem Edelschimmel versetzt (fermentiert). Heute gibt es für den verwöhnten Gaumen Fleischalternativen, die wie Fleisch schmecken und wie Fleisch gegrillt oder gebraten werden. Bei solchen Fleischalternativen, die auf Sojabasis hergestellt sind, gilt folgendes: Sie alle haben einen relativ hohen Proteingehalt und sind in ihrer Proteinzusammensetzung der von Fleisch ähnlich. Sie sind cholesterinfrei und fettarm; die enthaltenen Fette haben zudem einen hohen Anteil an gesunden mehrfach ungesättigten Fettsäuren – vor dem Grillen. Nebenbei haben alle pflanzlichen Fleischalternativen auch eine deutlich bessere Klima- und Wasserbilanz als Fleischerzeugnisse. Nach den derzeitigen Erkenntnissen der Wissenschaft ist ein gemäßigter Konsum von Sojaprodukten aus gesundheitlicher Perspektive eher ratsam. Jedoch sind fleischlose Alternativen in der Regel Fertigprodukte, deren Grundmasse aus Soja und/oder Gluten besteht (kann Zöliakie bzw. Sojaallergie auslösen). Außerdem können solche Produkte zusätzlich noch allerlei künstliche Zutaten und/oder Konservierungsstoffe enthalten – bitte achten Sie auf die Liste der Inhaltsstoffe auf der Verpackung.

*Ihr Gesundheitsexperte des Kneipp-Bund e.V.*

**Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke**

*Abt. Naturheilkunde - Charité Berlin*

Kontakt:

Kneipp-Bund e.V. Adolf-Scholz-Allee 6-8 | 86 825 Bad Wörishofen | Tel. 08247.30 02-102 | Fax -199  
info@kneippbund.de | www.kneippbund.de | www.kneippvisite.de