

Fleischersatzprodukte | 29.01.2024 | Nr. 36/24

Anette Röttger: Fleischersatzprodukte sind künstlich hergestellt und Kunst hat bekanntlich seinen Preis

Zum jüngsten foodwatch-Marktcheck zum Veganuary erklärt die Sprecherin für Verbraucherschutz Anette Röttger:

"Es überrascht nicht so sehr, dass der jüngste foodwatch-Marktcheck zum Veganuary bei den Fleischersatzprodukten zu einem schlechten Qualitätsurteil kommt.

Fleischersatzprodukte sind hochindustriell verarbeitete Billigprodukte, die von Firmen mit einem hohen Energie- und Forschungsaufwand entwickelt und inzwischen lange Regalreihen füllen. Kalorienreich, viele gesättigte Fettsäuren, Salz und zahlreiche Zusatzstoffe, das ist das Urteil. Damit gehören diese Produkte zu den ungesunden Lebensmitteln. Fleischersatzprodukte sind keineswegs billig. Sie entsprechen allerdings einem Ernährungstrend und lassen sich derzeit mit hoher Marge gut verkaufen. Dabei ist vegane Kost mit einem deutlichen Bekenntnis zum Verzicht auf Fleisch mit derartigen Ersatzprodukten weder gesund noch besonders ehrlich.

Die hohe Kunst einer bewussten und gesunden Ernährung beginnt bei der richtigen Produktauswahl und Kaufentscheidung. Sie setzt sich in der Kochkunst und am Esstisch fort. Auf der Grünen Woche in Berlin konnte man davon gerade viel erleben. Jeder sollte sein eigenes Ess- und Kaufverhalten ab und zu kritisch überprüfen. Vielleicht wird dann so mancher Trend hinterfragt und eine Entscheidung für mehr frische, unverarbeitete Lebensmittel regional und saisonal getroffen. Sie sind eine gute und wertvolle Basis für eine qualitativ hochwertige, vielseitige, abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und damit die beste Prävention. Wer zudem Interesse am Kochen entwickelt, ist gut gerüstet für Kochkunst und gelebte Esskultur. So kann auf hoch verarbeitete künstliche Fleischersatzprodukte weitgehend verzichtet werden," so Röttger.