

Fourchette verte Kleinkinder und Junior 🚓



Beurteilung und Einsatz von Fleischanaloga und Fleischalternativen

Wissenswertes

Fleischanaloga und Fleischalternativen unterscheiden sich in den Grundzutaten sowie im Verarbeitungsgrad erheblich. Für die Einteilung nach Verarbeitungsgrad können Lebensmittel in die «NOVA Klassen» eingeteilt werden. Der NOVA-Score misst den Verarbeitungsgrad von Lebensmitteln auf einer Skala von 1 «minimalverarbeitet» bis 4 «ultra-verarbeitet». Studien haben gezeigt, dass NOVA-4 Lebensmittel überproportional zu Gewichtszunahme und weiteren Zivilisationskrankheiten beitragen können.

«Minimal verarbeitete» bis «verarbeitete Produkte» Nova 1-3

Empfehlenswert als vegetarische Proteinquelle sind hauptsächlich Milchprodukte wie beispielsweise Käse, Hüttenkäse, Quark nature, Eier und Eierspeisen, Hülsenfrüchte (z.B. Sojabohnen, Linsen und Kichererbsen) und daraus (selbst) hergestellte Produkte, Tofu, sowie Tempeh. (Vgl. ebenfalls das Merkblatt von FV «Geeignete vegetarische Eiweisslieferanten*) Diese Produkte zählen nicht zu den «ultraverarbeiteten Produkten». Ein gutes Indiz dafür sind die kurzen Zutatenlisten und keine unbekannten Inhaltsstoffe. Sie eigenen sich somit zum regelmässigen Verzehr.

Beispiele dafür sind:



Zutaten:
SOJABOHNEN
53%, Wasser,
Starterkulturen
(Rhizopus).



Zutaten: Wasser, SOJABOHNEN



Zutaten: Bio Kichererbsen



Zutaten : SOJA-BOHNEN, teilentfettet

«Ultraverarbeitete Produkte» Nova-4

Beispiele dafür sind «Planted-Burger», Vegi-Aufschnitt, -Schnitzel, -Hack, -Geschnetzeltes sowie Seitan Wings/Nuggets usw, und Würste. Diese Produkte werden vorwiegend aus Quorn, Erbsen-, Weizen- oder Sojaprotein hergestellt. Auch sie können als Fleischalternative dienen, sollten jedoch eher selten und sparsam zum Einsatz kommen. Aufgrund des hohen Verarbeitungsgrades ist es empfehlenswert, bei der Auswahl und dem Einsatz auf folgende Punkte zu achten:

- Maximal einmal pro Woche anbieten
- die Zutatenliste soll möglichst kurz sein und möglichst bekannte Zutaten wie z.B. Salz oder Öl enthalten
- Panierte oder (vor)frittierte Produkte sowie einige Wurstwaren können einen <u>zu tiefen</u> Proteingehalt sowie einen hohen Fettgehalt haben und sind daher nicht geeignet.

aktualisiert 06.2023



Folgende konkreten Kriterien können bei der Beurteilung helfen:

- ≤ 10g Fett/100g
- Mind. 10g Eiweiss/100 g
- ≤ 1.3 g Salz/100 g
- Evtl. angereichert mit Eisen und Vitamin B12

Beispiele für «ultraverarbeitete Produkte», welche den <u>oben genannten</u> Kriterien entsprechen:



Zutaten: Wasser,
SOJAMEHL 17%,
SOJAPROTEINKONZENTRAT 12%,
Gewürzzubereitung,
Gewürze
(mit SELLERIE),
Kochsalz jodiert,
GERSTENMALZEXTRAKT, Gewürzextrakte, Eisen, B12.



Zutaten: Wasser, Erbsenprotein 33%, Erbsenfasern,

Rapsöl, Vitamin B12.



Zutaten: Wasser, WEIZEN-PROTEIN 31%, Gewürzzubereitung (Zwiebeln, Pfeffer, Petersilie,

Liebstöckel, Knoblauch, Karotte, Muskat, Koriander, Curcuma, Lauch, Sonnenblumenöl), Kochsalz.

Beispiele welche ungeeignet sind, da sie entweder zu wenig Protein, zu viel Salz oder zu viel Fett enthalten (oder alles zusammen):



roduktinformation	Nährwerte	Bewertungen (7)	Filialsuche		
Nährwerte pro: 10	0g				
Energie in kj			ca. 692	Nahrungsfasern (Ballaststoffe)	ca. 2.1g
Energie in kcal			ca. 167	Eiweiss	ca. 8g
Fett			ca. 12g	Salz	ca. 2.5g
davon gesättigte Fett	säuren		ca. 0.7g	Vitamin B12	ca. 2.8µg ^[1]
Kohlenhydrate			ca. 5.6g	Eisen	ca. 4.6mg ^[2]
davon Zucker			ca. 4g		

Zutaten

Wasser, Rapsöl 13%, **EIKLAR** (aus Freilandhaltung), Verdickungsmittel (E 407, E 410, E 415), Kochsalz jodiert, **MILCHPROTEIN**, Gewürze, Säureregulator (E 326), Stabilisator (E 262), Süsskartoffelkonzentrat, Glucose, Farbstoff (E 160a), Antioxidationsmittel (E 330), Zucker, Maltodextrin, natürliches Aroma, Eisen, Vitamin B12.

aktualisiert 06.2023





Wie erkenne ich als Konsument die «ultraverarbeiteten Produkte»?

- sie haben eine Verpackung (oft vakuumiert)
- sie sind lange haltbar (auch ungekühlt)
- sie haben lange Zutatenlisten,
- sie haben unverständliche Zutaten (z.B. chemische Verbindungen, E-Nummern, «Konzentrat» oder «Isolat»)
- sie können zu Hause nicht «nachgekocht / -gebacken» werden
- weitere Hinweise: sie tragen den Nutriscore und weitere Labels wie «glutenfrei», «vegan», «sugarfree», etc.
- sie werden stark beworben

Quellenangaben

- Monteiro CA, Cannon G, Moubarac J-C: The UN Decade of Nutrition, the NOVA food classification and the trouble with ultra-processing. Cambridge University Press 2018; 21 (Special Issue 1): 5–17.
- Coop. (o.D.). Coop Online Einfach einkaufen. Der Online-Supermarkt von Coop | coop.ch, zuletzt abgerufen am 07.11.2022
- Bundesamt für Landwirtschaft BLW. (2021). Fleischersatz. Fleischersatz (admin.ch), zuletzt abgerufen am 07.11.2022
- Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE. (o.D.). *Proteine: Qualität und Gehalt in Lebensmitteln*. Merkblatt-Proteine-Qualitaet-Gehalt-in-Lebensmitteln.pdf (sge-ssn.ch), zuletzt abgerufen am 05.12.2022
- Fourchette verte. (o.D.). Allgemeiner Teil. fv broschure de.pdf (fourchetteverte.ch), zuletzt abgerufen am 02.12.2022
- Fedlex. Die Publikationsplattform des Bundesrechts. (o.D.). Verordnung des EDI betreffend die Information über Lebensmittel (LIV). https://www.fedlex.admin.ch/eli/cc/2017/158/de#annex_13/lvl_d1270e115/lvl_27, zuletzt abgerufen am 05.12.2022

aktualisiert 06.2023