



Fourchette verte Kleinkinder und Junior



Beurteilung und Einsatz von Fleischalternativen

Einleitung

Fleischalternativen können in der Kinder- und Jugendernährung eine sinnvolle Ergänzung sein, wenn sie nährstoffreich, altersgerecht und ausgewogen eingesetzt werden. Für die Beurteilung stehen Proteinqualität, Nährstoffdichte, Verarbeitungsgrad, Nachhaltigkeit und Akzeptanz im Vordergrund.

Relevante Nährstoffe

- Protein (Menge und Qualität)
- Eisen- und Vitamin-B12-Gehalt
- Fettqualität (Rapsöl/Olivenöl bevorzugt)
- Salzgehalt

Beurteilung des Verarbeitungsgrades

Eine differenzierte Bewertung erfolgt über drei Perspektiven:

1. Physikalische Struktur (Matrix)

Die physikalische Struktur beeinflusst Sättigung, Blutzuckerlauf und Nährstofffreisetzung. Eine Struktur kann naturbelassen bzw. intakt sein, wie zum Beispiel bei Tofu, Tempeh und Hülsenfrüchten. Sie kann verändert sein, z.B. durch Extrusion, wie bei Sojahack oder Sojaschnitzel. Relevant ist, ob nach der Strukturveränderung ein Produkt noch paniert und/oder (vor)frittiert wird: diese Produkte nehmen besonders viel Fett auf.

2. Zutaten- und Zusatzstoffprofil

Die Bewertung erfolgt nach Qualität, Art und Funktion der Zusatzstoffe. Der Anteil isolierter (filtrierter, reiner) Proteine soll möglichst gering sein, idealerweise unter 10 %, um eine natürliche Proteinstruktur und eine gute Nährstoffqualität zu gewährleisten. Ein höherer Anteil kann die Verarbeitungsintensität und den Grad der Ultraproduktion erhöhen, was aus ernährungsphysiologischer Sicht weniger wünschenswert ist.

Es wird unterschieden zwischen natürlichen Zutaten, die das Produkt nicht ungünstig beeinflussen, wie zum Beispiel Gemüse oder Kräutern und Zusatzstoffen, die den Nährstoffgehalt negativ beeinträchtigen können. Dazu zählt beispielsweise ein hoher Salzgehalt, der die Haltbarkeit verlängert. Weitere häufig eingesetzte Zusatzstoffe sind Emulgatoren (z. B. Lecithin), Stabilisatoren (z. B. Carrageen), Verdickungsmittel (z. B. Guarkernmehl), Farbstoffe (z. B. Rote-Bete-Extrakt), Konservierungsmittel sowie Geschmacksverstärker wie Glutamat. Diese Stoffe dienen dazu, die Textur, Haltbarkeit und den Geschmack der Produkte zu verbessern, können aber aus ernährungsphysiologischer Sicht kritisch betrachtet werden. Daher sind Produkte mit kurzen Zutatenlisten zu bevorzugen.

Manche Produkte sind zusätzlich angereichert mit Vitamin B12 und Eisen, um die Versorgung mit diesen wichtigen Nährstoffen zu verbessern. Diese Anreicherung ist grundsätzlich empfehlenswert, da insbesondere bei pflanzlichen Fleischalternativen die natürlichen Gehalte an Vitamin B12 und bioverfügbarem Eisen oft gering sind. Durch die Anreicherung kann eine bessere Nährstoffversorgung gewährleistet werden.





3. Technologische Verarbeitung

Durch technologische Verarbeitungsschnitte können auch Vorteile im Nährwert des Lebensmittels entstehen: bessere Verdaulichkeit, mikrobiologische Sicherheit, stabile Textur, mehr lösliche Nahrungsfasern. Aber auch Nachteile wie der Verlust hitzeempfindlicher Aminosäuren und Vitamine. Die Extrusion ist also nicht per se negativ; entscheidend ist die Rezeptur des Produkts.

Nachhaltigkeit

Für eine nachhaltige Wahl von Fleischalternativen wird empfohlen, bevorzugt Schweizer Rohstoffe wie Soja, Erbsen, Weizen, Ackerbohnen und weitere Hülsenfrüchte zu wählen, um die regionale Wertschöpfung zu stärken und Transportwege möglichst kurz zu halten. In der Schweiz produzierte Produkte unterliegen zudem strengeren Qualitäts- und Umweltstandards.

Wie oft sollen Fleischalternativen im Rahmen von Fourchette verte eingesetzt werden?

Es ist empfohlen auf Produkte, welche den Kindern wenig Nährstoffe bieten, so z.B. zu wenig Protein, zu viel Fett, (paniert, vorfrittiert), zu viel Salz und viele Zusatzstoffe beinhalten, zu verzichten.

Eine bewusste Auswahl unterstützt die Nährstoffqualität und trägt zu einer besseren Akzeptanz bei Kindern und Jugendlichen bei.

Wir unterscheiden grundsätzlich:

- minimal bis moderat verarbeitete Produkte, welche für den regelmässigen Einsatz geeignet sind: Hülsenfrüchte (z.B. Sojabohnen, Linsen, Kichererbsen), Tofu, Tempeh, Luya (Okara) Produkte, Seitan nature, selbst hergestellte Produkte, Eier, Milchprodukte.
- stark verarbeitete Produkte, welche max. 1-2x pro Woche und in guter Qualität eingesetzt werden sollen: Gute Qualität haben z.B. Protaneo-Produkte, Seitan-Produkte, Planted (Chicken, Pulled, Kebab), sowie Pflanzenhack oder Burger von weiteren Marken sowie Quorn-Produkte.

Hier aber zwingend die Zutatenliste lesen, Salzgehalt/ Fettgehalt und Zusatzstoffe bei jedem Produkt einzeln beurteilen:

Kriterium	Beurteilung	Kommentar / Beispiel
Protein	☐ $\geq 10 \text{ g} / 100 \text{ g}$	Gute Eiweissquelle
Isolierte Proteine	☐ keine / wenig	„...isolat“ vermeiden
Fett	☐ $\leq 10 \text{ g} / 100 \text{ g}$	Bevorzugt fettarm
Salz	☐ $\leq 1.3 \text{ g} / 100 \text{ g}$	Zu hoher Salzgehalt vermeiden
Anreicherung	☐ Eisen / Vitamin B12 enthalten	Optional, aber sinnvoll
Physikalische Struktur	☐ naturbelassen	nicht homogenisiert/extrudiert
Zutatenliste	☐ kurz / wenig Zusatzstoffe	Übersichtliche Zusammensetzung
Technologische Verarbeitung	☐ moderat / transparent	z. B. Fermentation, Kochen
Herkunft Rohstoffe	☐ CH	Regional bevorzugt
Produktion	☐ CH	Schweizer Herstellung bevorzugt

Fourchette verte Bern

Fachstelle PEP, c/o Daniel Messerli, Seilerstrasse 8, 3011 Bern, Tel 031 351 77 33 E-Mail: be@fourchetteverte.ch

www.fourchetteverte.ch – wird unterstützt von **Gesundheitsförderung Schweiz und den Kantonen**



8. Quellen

- WHO (2023): Ultra-processed foods and health
- 1. SGE (2024): Vegane und vegetarische Ernährung bei Kindern
- 2. EFSA (2023): Protein quality assessment
- 3. BLV (2024): Pflanzliche Proteine in der Gemeinschaftsverpflegung
- 4. Pagliai et al. (2023), Nutrients: UPF und Gesundheit
- 5. EFSA (2024): Empfehlungen zur Anreicherung von Lebensmitteln mit Vitamin B12 und Eisen
- 6. Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE) (2025): Nachhaltigkeit in der Ernährung
- 7. Bilder: KI MS Copilot

Fourchette verte - aktualisiert 2026