

→ GUT ZU WISSEN

## 5 FRAGEN zu vegetarischer Wurst

Vegetarische und vegane Wurstprodukte liegen so sehr im Trend, dass selbst große Fleischproduzenten versuchen, ihre Umsätze mit fleischloser Wurst zu steigern. Doch was steckt wirklich hinter diesen Alternativen?

### 1 Woraus werden Wurstersatzprodukte gefertigt?

Vegane Wurсталternativen werden vor allem auf der Basis von Soja (meist Tofu oder isoliertes Sojaprotein), Weizenprotein (Seitan) und Lupinen sowie pflanzlichen Ölen hergestellt. Vegetarische Varianten verwenden auch Milch oder Eiweiß als Ausgangsprodukte. Mit Hilfe von Verdickungsmitteln wie Johannisbrotkernmehl oder Carrageen bekommen die pflanzlichen Würste eine fleischähnliche Konsistenz. Den Geschmack erhalten sie, wie auch die echten Würste, durch den Zusatz von Salz und Gewürzen sowie durch Räuchern. Teilweise werden auch Aromastoffe zugesetzt.



Basis der meisten vegetarischen Würstchen ist Soja oder Seitan. Ihren Geschmack erhalten sie durchs Räuchern oder eine deftige Gewürzmischung.

### 2 Ist der Verzehr von vegetarischer Wurst für eine ausgewogene, fleischlose Ernährung zu empfehlen?

Pflanzliche Wurсталternativen sind nicht notwendig, bieten jedoch zusätzliche Geschmackserlebnisse und gewohnte kulinarische Möglichkeiten, etwa beim Grillen. Da sie kein Cholesterin und kaum gesättigte Fettsäuren enthalten,

sind sie aus gesundheitlicher Sicht deutlich günstiger zu bewerten als die fleischhaltigen „Originale“. Als gelegentliche Bereicherung des Speiseplans spricht nichts gegen sie. Auch erleichtern sie manchen Menschen den Umstieg auf eine vegetarische Ernährung.

### 3 Worauf sollte man bei dem Verzehr der Wurstersatzprodukte achten?

Es sollten rein pflanzliche Produkte aus biologischer Erzeugung gewählt werden, denn Fleischprotein durch Milch- oder Eiweiß zu ersetzen, ist vor allem aus ökologischer und ethischer Sicht nicht sehr sinnvoll. Bei der Verarbeitung von Bio-Lebensmitteln sind deutlich weniger Zusatzstoffe zugelassen als bei der konventionellen, nämlich derzeit nur 49 statt rund 400.

### 4 Inwiefern ist der Verzehr von vegetarischen Wurstprodukten mit einer umweltfreundlichen Lebensweise vereinbar?

Die Erzeugung von Fleisch benötigt deutlich mehr Wasser und Landfläche als dieselbe Menge pflanzlicher Produkte. Auch der Ausstoß an Klimagasen ist deutlich höher. Die direkte Nutzung pflanzlicher Produkte hat weitaus geringere negative Umweltwirkungen. Zudem verwenden die deutschen Bio-Hersteller für ihre pflanzlichen Würstchen überwiegend Sojabohnen, Weizen und Lupinen aus regionalem Anbau, ergänzt durch Bio-Ware aus anderen europäischen Ländern.

### 5 Kann man derartige Produkte auch selber herstellen?

Dazu gibt es inzwischen einige Rezeptsammlungen: Aus Seitan, Tofu oder auch Gemüse lassen sich pflanzliche Bratwürste, Würstchen aus dem Backofen oder auch „Leberwurst“ herstellen. Selbstgemachte Würstchen erfordern zwar etwas Aufwand, sind aber kostengünstiger und bieten die Möglichkeit, die eigenen Geschmacksvorstellungen ohne Zusatzstoffe oder Aromen umzusetzen.

**Dr. Markus Keller,**  
Ernährungswissenschaftler, Leiter  
des Instituts für alternative und nach-  
haltige Ernährung (IFANE) in Gießen  
und Autor des Buches „Vegetarische  
Ernährung“ (UTB-Verlag),  
[www.ifane.org](http://www.ifane.org)

