



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 «minimal-verteilt» bis 4 «ultra-verteilt». Studien haben gezeigt, dass NOVA-4 Lebensmittel überproportional zu Gewichtszunahme und weiteren Zivilisationskrankheiten beitragen können.

«Minimal verteilte» bis «verteilt 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 «ultraverteilten Produkten». Ein gutes Indiz dafür sind die kurzen Zutatenlisten und keine unbekannteren Inhaltsstoffe. Sie eignen sich somit zum regelmässigen Verzehr.

Beispiele dafür sind:

	Zutaten: SOJABOHNEN 53%, Wasser, Starterkulturen (Rhizopus).		Zutaten: Wasser, SOJABOHNEN 20%.		Zutaten: Bio Kichererbsen		Zutaten : SOJA-BOHNEN , teilentfettet
---	---	---	--	--	---------------------------------	---	--

«Ultraverteilte 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 zu tiefen 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 oben genannten Kriterien entsprechen:

	<p>Zutaten: Wasser, SOJAMEHL 17%, SOJAPROTEIN-KONZENTRAT 12%, Gewürzzubereitung, Gewürze (mit SELLERIE), Kochsalz jodiert, GERSTENMALZ-EXTRAKT, Gewürzextrakte, Eisen, B12.</p>		<p>Zutaten: Wasser, ERBSENPROTEIN 33%, Erbsenfaser, Rapsöl, Vitamin B12.</p>	<p>Zutaten: Wasser, WEIZEN-PROTEIN 31%, Gewürzzubereitung (Zwiebeln, Pfeffer, Petersilie, Liebstöckel, Knoblauch, Karotte, Muskat, Koriander, Curcuma, Lauch, Sonnenblumenöl), Kochsalz.</p>
--	---	--	---	---

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

	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Produktinformation</th> <th>Nährwerte</th> <th>Bewertungen (7)</th> <th>Filialsuche</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td colspan="4">Nährwerte pro: 100g</td> </tr> <tr> <td>Energie in kj</td> <td>ca. 692</td> <td>Nahrungsfasern (Ballaststoffe)</td> <td>ca. 2.1g</td> </tr> <tr> <td>Energie in kcal</td> <td>ca. 167</td> <td>Eiweiss</td> <td>ca. 8g</td> </tr> <tr> <td>Fett</td> <td>ca. 12g</td> <td>Salz</td> <td>ca. 2.5g</td> </tr> <tr> <td>davon gesättigte Fettsäuren</td> <td>ca. 0.7g</td> <td>Vitamin B12</td> <td>ca. 2.8µg^[1]</td> </tr> <tr> <td>Kohlenhydrate</td> <td>ca. 5.6g</td> <td>Eisen</td> <td>ca. 4.6mg^[2]</td> </tr> <tr> <td>davon Zucker</td> <td>ca. 4g</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>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.</p>	Produktinformation	Nährwerte	Bewertungen (7)	Filialsuche	Nährwerte pro: 100g				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 Fettsäuren	ca. 0.7g	Vitamin B12	ca. 2.8µg ^[1]	Kohlenhydrate	ca. 5.6g	Eisen	ca. 4.6mg ^[2]	davon Zucker	ca. 4g		
Produktinformation	Nährwerte	Bewertungen (7)	Filialsuche																														
Nährwerte pro: 100g																																	
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 Fettsäuren	ca. 0.7g	Vitamin B12	ca. 2.8µg ^[1]																														
Kohlenhydrate	ca. 5.6g	Eisen	ca. 4.6mg ^[2]																														
davon Zucker	ca. 4g																																

aktualisiert 06.2023

