



Fourchette verte Kleinkinder und Junior

Übersicht vegetarische Proteinlieferanten

Empfehlenswert als vegetarische Proteinquelle sind hauptsächlich Milch und Milchprodukte, Eier und Eierspeisen, Hülsenfrüchte (z.B. Sojabohnen, Linsen und Kichererbsen) Tofu, Tempeh und Seitan. Diese Produkte weisen nur einen geringen Verarbeitungsgrad mit kurzen Zutatenlisten auf und eignen sich zum regelmässigen Verzehr.

Aber auch Convenience Produkte, also verarbeitete Produkte wie Burger, Aufschnitt, Schnitzel, Nuggets, Geschnitzeltes, Würste oder Hack, die vorwiegend aus Quorn, Erbsen-, Weizen- oder Sojaprotein hergestellt werden, dienen als Fleischalternative. Bei den Convenience Produkten sollten folgende Punkte berücksichtigt werden:

- Maximal einmal pro Woche anbieten
- die Zutatenliste der weniger stark verarbeiteten Produkte ist kürzer und enthält bekannte Zutaten wie z.B. Salz oder Öl
- Panierte oder (vor)frittierte Produkte sowie einige Wurstwaren können einen hohen Fettgehalt haben

In der Schweiz darf ein Nahrungsmittel als proteinreich bezeichnet werden, wenn der Proteinanteil mindestens 20% des Energiegehalts des Lebensmittels ausmacht. Als Faustregel kann bei der praktischen Umsetzung auf folgendes Kriterium geachtet werden: mindestens 10g Eiweiss auf 100g Lebensmittel.

Nehmen wir einige Fleischalternativen etwas genauer unter die Lupe

Tofu

Tofu gilt als klassischer Fleischersatz und ist eine der wertvollsten pflanzlichen Proteinquellen. Tofu wird aus Sojabohnen hergestellt, die gepresst und gefiltert werden. Er ist in verschiedenen Variationen wie z.B. nature Tofu, mariniertes Tofu oder geräucherter Tofu erhältlich.



Praktische Tipps: Da Tofu wenig verarbeitet ist, kann er durch Marinaden und Gewürze sehr vielfältig variiert werden und beispielsweise als Schnitzel, Ragout, Geschnitzeltes, Burger-Patty oder Gahacktes verarbeitet werden. Ebenfalls sehr beliebt ist er an einer schmackhaften Sauce z.B. als Tofuragout an Tomatensauce oder als Tofucurry. Zudem schmeckt er auch kalt, zum Beispiel in einem Salat.

Nährwerte pro 100 g Tofu: 15 g Protein

Tempeh

Tempeh wird auch aus Soja hergestellt, wobei die ganzen Sojabohnen mit Schimmelpilzen fermentiert und zu einer festen Masse verarbeitet werden. Der Unterschied zu Tofu besteht demzufolge in der festen Konsistenz. Mit einem ausgeprägten, milden und zugleich leicht herben Geschmack ähnelt Tempeh dem Aroma von Haselnüssen.

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



Praktische Tipps: kann gekocht, gedünstet, im Ofen gebacken sowie kalt verzehrt werden. Tempeh schmeckt besonders gut in Suppen, Eintöpfen, Quiches, aber auch in Salaten. Er kann in Würfel oder Scheiben geschnitten werden. Tempeh mariniert in einer Kräutersauce, weist eine besonders würzige Note auf.

Nährwerte pro 100 g Tempeh: 17 g Protein

Seitan

Seitan ist ein Erzeugnis aus Weizeneiweiss (Gluten), welches als Eiweiss-Wasser-Gemisch gegart wird. Je nach Mahlzeit kann die Konsistenz angepasst werden. Seitan kann in der Küche ähnlich wie Fleisch verarbeitet werden.



Praktische Tipps: kann gebraten, gebacken oder gekocht werden. Seitan eignet sich gut als Burger-Patty, Geschnetzeltes oder auch als Suppeneinlage. Um eine gute Würze zu bekommen, empfiehlt es sich, Seitan zu marinieren.

Nährwerte pro 100 g Seitan: 25 g Protein

Erbsenprotein

Erbsenprotein wird aus gelben Erbsen gewonnen und ist oft als Proteinpulver im Bereich des Sports oder als Zutat zahlreicher Fleischersatzprodukte zu finden. Ein bekanntes Schweizer Fleischersatzprodukt ist beispielsweise das Planted Chicken®, welches dem Hühnerfleisch ähnelt.



Praktische Tipps: Planted® bietet eine Vielzahl von Produkten auf Erbsenprotein-Basis an. Es gibt unter anderem Schnitzel, Kebab, Spiesschen und noch vieles mehr. Ausserdem sind die Fleischersatzprodukte in diversen Varianten (mariniert, nature etc.) erhältlich.

Nährwerte pro 100 g Planted Chicken®: 24 g Protein

Quorn

Quorn ist ein Pilzprodukt. Es hat ein neutrales Aroma und erinnert von der Konsistenz her an zartes Pouletfleisch. Quorn wird oft in Convenience Produkten wie Burger, Aufschnitt, Schnitzel, Nuggets, Geschnetzeltem, Hack oder Würstchen verwendet.



Praktische Tipps: kann je nach Convenience Produkt im Ofen gebacken, gebraten oder auch roh verzehrt werden. Bei Convenience Produkten sollten die Qualitätskriterien von Fourchette verte beachtet werden, da viele Produkte fettreich sind. Dazu wird empfohlen, auf der Verpackung stets die Zutatenliste genauer zu betrachten und den Fettgehalt zu berücksichtigen. Zudem kann bei der Zubereitung Fett eingespart, oder eine andere Zubereitungsart (z.B. im Ofen gebacken) ausgewählt werden.

Nährwerte pro 100 g Quorn: 14 g Protein

Fourchette verte Bern



Empfehlungen von Fourchette verte

- Mindestens zweimal wöchentlich ein vegetarisches Menü anbieten

Tagesbeispiele

Rezepte zu den Tempeh-Spiessli oder zu den Seitan Burger-Patties sind direkt verlinkt.

Vegi Menü 1 Gurkensalat Geschwellte Kartoffeln, Backofengemüse, Seitan Burger-Patties Früchtekompott	Vegi Menü 2 Gemischter Salat Vollreis, Gemüse Ratatouille, Tempeh- Spiessli Frische Früchte	Vegi Menü 3 Blattsalat Nudeln, gedämpfte Zucchini und Karotten, Quorn Schnitzel im Ofen gebacken Quark nature mit Beeren
---	--	---

Quellenangaben

- Bundesamt für Landwirtschaft BLW. (2021). *Fleischersatz*. [Fleischersatz \(admin.ch\)](#), zuletzt abgerufen am 07.11.2022
- Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV. (o.D.). *Schweizer Nährwertdatenbank*. [Home - The Swiss Food Composition Database \(naehwertdaten.ch\)](#), zuletzt abgerufen am 07.11.2022
- Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE. (o.D.). *Schweizer Lebensmittelpyramide*. [Die Schweizer Lebensmittelpyramide - ausgewogene Ernährung \(sge-ssn.ch\)](#), zuletzt abgerufen am 07.11.2022
- Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE. (o.D.). *Proteine: Qualität und Gehalt in Lebensmitteln*. [Merkblatt-Proteine-Qualität-Gehalt-in-Lebensmitteln.pdf \(sge-ssn.ch\)](#), zuletzt abgerufen am 05.12.2022
- Migros Online. (o.D.). *Migros Online Supermarkt*. [Migros Online, der führende Schweizer Online-Supermarkt • Migros Online](#), zuletzt abgerufen am 07.11.2022
- Coop. (o.D.). *Coop Online – Einfach einkaufen*. [Der Online-Supermarkt von Coop | coop.ch](#), zuletzt abgerufen am 07.11.2022
- Fourchette verte. (o.D.). *Allgemeiner Teil*. [fv_broschüre_de.pdf \(fourchetteverte.ch\)](#), zuletzt abgerufen am 02.12.2022
- Fourchette verte. (o.D.). *Pflanzliche Proteine*. [PowerPoint-Präsentation \(fourchetteverte.ch\)](#), zuletzt abgerufen am 07.11.2022
- 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/lv_d1270e115/lv_27, zuletzt abgerufen am 05.12.2022
- Planted. (o.D.). *planted.chicken*. [Chicken, wie es sein sollte | CHICKEN \(eatplanted.com\)](#), zuletzt abgerufen am 05.12.2022

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