

Burger mit oder ohne Fleisch?

Burger aus Fleisch oder Pflanzen? Was dem einen nicht in die Küche kommt, ist für den anderen das einzig sinnvolle Mahl. Wir haben uns Burger aus Rinderhack, Fleischimitate wie »Beyond Meat« und die typischen Veggie-Burger genauer angeschaut. Welche sind die schlechteren, welche die besseren Burger? Und warum?



© Sander Dalhuisen on Unsplash

DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE

1. Viele Restaurants, Lieferdienste und Supermärkte bieten mittlerweile fleischlose Burger an.

- 2. Einige der neuen pflanzlichen Alternativen sind hoch verarbeitet und enthalten Zusatzstoffe, um Fleisch im Geschmack und Aussehen zu imitieren.
- 3. Doch mit Blick aufs Tierleid, die Umweltbelastungen und den Klimaschutz sind pflanzenbasierte Burger trotz Zusatzstoffen eine gute Wahl.

Stand: 13.10.2023

Der Hype um fleischlose Burger reißt nicht ab. Doch Kritiker bemängeln Bestandteile wie Verdickungsmittel oder Aromen, die Burger-Patties "fleischähnlich" machen. Dabei gibt es viele gute Gründe, warum Menschen auf Fleisch verzichten sollten. Denn: Unser Essen beeinflusst nicht nur unsere Gesundheit, sondern hat auch Auswirkungen auf die Umwelt, auf das Klima und das Wohlergehen der Tiere.

Inhaltsstoffe und Nährwerte

Die Nährwerte fleischfreier und fleischhaltiger Burger sind im Allgemeinen recht ähnlich, zum Beispiel die Kalorien oder der Fettgehalt. Unterschiede gibt es vor allem bei den klassischen pflanzlichen Produkten, die sehr verschieden zusammengesetzt sind. Wer es genau wissen will: Ein prüfender Blick auf Zutatenliste und Nährwerttabelle hilft. Um den gewünschten Geschmack, die Konsistenz und die Optik von Fleisch nachzuahmen, kommen bei den neuen alternativen Fleischimitaten teilweise viele Zusatzstoffe zum Einsatz. Die klassischen Veggie-Burger enthalten oft mehr darmgesunde Ballaststoffe.

Viele fleischfreie Burger bestehen aus pflanzlichen Zutaten, beispielsweise Erbsen, Champignons, Linsen, Bohnen, Soja oder Haferflocken. Um eine gewisse Fleischähnlichkeit zu erreichen, beinhalten einige auch hochverarbeitete Konzentrate aus Soja, Erbsenproteinisolat oder Rote-Bete-Saft als Blutimitat, um "fleischlicher" auszusehen.

Ein Marktcheck der Verbraucherzentrale Berlin zeigte im Juni 2022, dass die Kennzeichnung von Fleischersatzprodukten mittlerweile größtenteils einheitlich, eindeutig und transparent gestaltet wird und dabei auch meist den Leitsätzen für vegane und vegetarische Lebensmittel mit Ähnlichkeit zu Lebensmitteln tierischen Ursprungs entspricht. Außerdem reduzierte sich im Vergleich zu 2017 der Salzgehalt der Fleischersatzprodukte. Ebenso enthalten die Ersatzprodukte mittlerweile weniger Lebensmittelzusatzstoffe als noch vor einigen Jahren. Jedoch fehlen meist weiterhin Informationen zur Herkunft der Fleischersatzbasis auf der Verpackung.

Für alle Burger-Varianten gilt: Sie sind kein Grundnahrungsmittel, vor allem eine vielseitige Ernährung ist empfehlenswert.

Gesundheit und ernährungsbedingte Krankheiten

Du bist, was Du isst. Unser Essen hat maßgeblichen Einfluss auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit.



© iStock.com/Rocketclips

Viel diskutiert: **gesättigte Fettsäuren**. Sie kommen in manchen tierischen Fetten vor, aber auch im pflanzlichen Kokosöl. Als Bestandteil unserer Nahrung sind sie eher ungünstig, weil sie den Cholesterinspiegel erhöhen.

Dauerbrenner **Zusatzstoffe**: Viele Fertiglebensmittel enthalten heutzutage Zusatzstoffe. Rund 320 verschiedene Stoffe sind in der Europäischen Union zugelassen. Sie sollen die Eigenschaften von Lebensmitteln verbessern – den Geschmack, das Aussehen oder die Haltbarkeit. Für Kinder und Risikogruppen wie Allergiker können manche Stoffe problematisch sein.

Flei	isch	freier	Burger
			D 41401

Darmgesundheit: Der Verzehr von Ballaststoffen ist gut für die Darmflora, verringert das Risiko für zahlreiche ernährungsbedingte Krankheiten, insbesondere Herz- Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht und Bluthochdruck. DGEMehr Ballaststoffe bitte!		
das Risiko für zahlreiche ernährungsbedingte Krankheiten, insbesondere Herz- Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht und Bluthochdruck. DGEMehr Ballaststoffe bitte! Ernährungsbedingte Krankheiten: Burger mit Kokosöl enthalten teilweise viel	usatzstoffe verwendet. Die meisten sind unbedenklich. Dazu zählen etwa ntioxidationsmittel wie Ascorbinsäure (E 300), Verdickungsmittel Methylcellulose (E 61), Konservierungsstoffe wie Calciumacetat (E 263), Geschmacksverstärker (E 511)	
Ernährungsbedingte Krankheiten: Burger mit Kokosöl enthalten teilweise viel	lultiresistente Keime: nicht relevant	
Ernährungsbedingte Krankheiten: Burger mit Kokosöl enthalten teilweise viel gesättigte Fettsäuren, die als nicht besonders gesund gelten.	as Risiko für zahlreiche ernährungsbedingte Krankheiten, insbesondere Herz- reislauf-Erkrankungen, Übergewicht und Bluthochdruck.	

DG

Umweltauswirkungen

Fleisch hat von allen Lebensmitteln den größten Einfluss auf unser Klima und die Umwelt. Pflanzliche Kost verursacht erheblich weniger schädliche Klimagase, verbraucht weniger Wasser und weniger Land. Produkte aus ökologischer Landwirtschaft schneiden insgesamt besser ab als Produkte aus konventionellem Anbau.



© iStock.com/Phototreat

Fleischfreier Burger	Burger aus Rindfleisch	
	Nitrat im Grundwasser: Das Trinkwasser ist	
	durch Düngung gefährdet, da zu viel Gülle	
	auf die Felder ausgebracht wird.	
	UBAFakten zur Nitratbelastung in Grund-	
Nitrat im Grundwasser: kaum	und Trinkwasser	
relevant, nur in sehr geringem	DVGWZu viel Vieh – zu wenig Land	
Umfang durch Pflanzendüngung		
bei konventionellem Anbau, z.B.	Wasserwerke bemängeln den mangelhaften	
für Rote Bete, Erbsen oder	Schutz des Grundwassers. Die EU will	
Champions.	Deutschland wegen der hohen Nitratwerte	
	verklagen.	
	BDEWStatement zur Düngeverordnung	
	BMELNitratrichtlinie: Deutschland erhält	
	Mahnschreiben	

Wasserverbrauch: Der
Wasserverbrauch für die
Aufzucht von Pflanzen ist
deutlich geringer als bei der
Fleischproduktion. Es werden
beispielsweise 500 Liter Wasser
pro Kilogramm bei teilweiser
Bewässerung von
Gemüsefeldern benötigt.

Albert Schweitzer Stiftung:
Wasserverbrauch der Ernährung

Wasserverbrauch: Für die Produktion von 1 Kilogramm Rindfleisch benötigt man ca. 15.000 Liter Wasser.

UBAVerstecktes Wasser

Soja und Abholzung: Kaum relevant, da der weitaus größere Teil der Sojaimporte als Tierfutter verwendet wird. Für die direkte menschliche Ernährung spielt Soja nur eine untergeordnete Rolle.

Albert Schweitzer Stiftung:

Warum Sojawurst nicht dem

Regenwald schadet

Die ZeitVeganer, die

Klimaretter

Soja und Abholzung: Soja ist ein wichtiges
Futtermittel für Nutztiere und wird
vorwiegend in Südamerika angebaut. Der
Anbau der Pflanzen benötigt viel Platz. Die
Produktion von Rindfleisch ist besonders
ressourcenintensiv. Es wird 20-mal so viel
Land benötigt, wie für die Aufzucht von
Bohnen, Erbsen oder Linsen. Im schlimmsten
Fall wird Regenwald gerodet

WeltklimaratSonderbericht über

Klimawandel und Landsysteme

Heinrich-Böll-StiftungDie Endlichkeit der
Landwirtschaft

Klimaschäden: Ein geringerer Rindfleischkonsum nützt dem Klima. So kann eine vierköpfige Familie allein 700 Kilogramm Kohlendioxid einsparen, wenn sie nur einmal in der Woche auf ein Kilogramm Fleisch verzichtet.

Klimaschäden: Nahezu 70 Prozent der direkten Treibhausgasemissionen unserer Ernährung sind auf tierische Produkte zurückzuführen.

CO2online<u>Fleisch und</u> Klimawandel WWFKlimawandel auf dem Teller

Tierhaltung und -transport



© industrieblick - Fotolia.com

Beim Verzicht auf tierische Produkte stehen für Vegetarier und Veganer ethische Fragen im Vordergrund. Sie wollen kein Tierleid durch ihre Ernährung verursachen. Für Rindfleisch gibt es immer noch kein verbindliches staatliches Label für eine tiergerechte Haltungsform. Im Handel sind einige Produkte gekennzeichnet, aber bei Fleisch in Fertiggerichten oder im Restaurant erfährt man nicht, wie die Tiere gelebt haben, woher sie stammen oder über welche Strecken sie transportiert wurden.

Fleischfreier Burger

Burger aus Rindfleisch

Tierhaltung: Wer sich pflanzlich ernährt, minimiert Tierleid, denn es müssen keine Tiere gezüchtet und getötet werden. Die mögliche Verwendung von Eiklar (Haltungsbedingungen für Geflügel, Kükenschreddern) ist allerdings kritisch zu sehen.

BMEL: <u>Alternativen zum Töten</u> männlicher Küken

Tierhaltung: Die Haltungsformen für Rinder sind häufig nicht tiergerecht. Die Tiere leiden unter Platzmangel oder deformierten Gelenken. Sie haben nur ein sehr kurzes Leben. Etwa 76 Prozent aller Rinder leben in Laufstallhaltung, sie haben also keinen Auslauf im Freien.

Fleisch aus artgerechterer Tierhaltung ist im Supermarkt bisher kaum erhältlichSupermarkt bisher kaum erhältlich.

Albert Schweitzer Stiftung Mastrinder

Der Handel kennzeichnet die Haltung von frischem Rindfleisch. Nicht artgerechte Rinderhaltung in Feedlots, z.B. bei Importen aus den USA oder Südamerika, muss aber nicht gekennzeichnet werden.

haltungsform.de

Verbraucherzentrale<u>Rindfleisch aus</u> Weidehaltung

Burger bestehen nur selten aus Bio-Fleisch. Falls doch gilt: Für Bio-Rindfleisch gibt es meist tierfreundlichere Vorgaben.

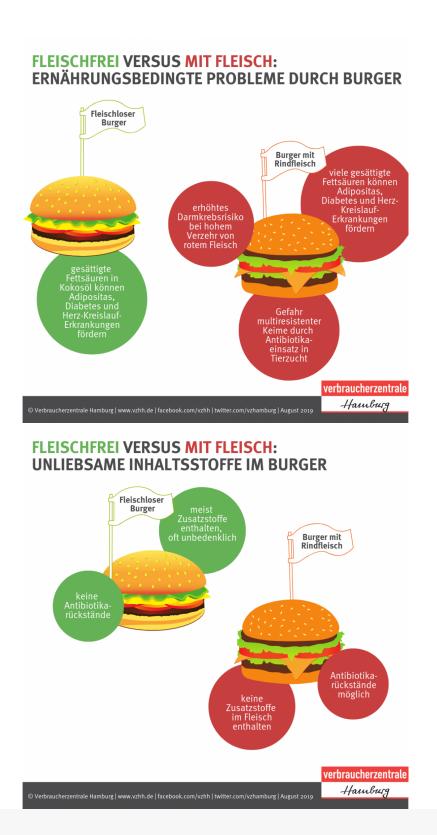
BÖLWRegeln der Öko-Tierhaltung

Viehtransport: nicht relevant

Viehtransport: Die Tiere werden häufig auf engsten Raum per Laster transportiert, bekommen wenig Luft und die Verletzungsgefahr ist groß. Zudem werden Begrenzungen für die Transportdauer oftmals nicht eingehalten.

Albert Schweitzer Stiftung: Tiertransporte: Zahlen und Fakten





UNSER RAT

Die pflanzlichen Burger sind eine gute Alternative zum Fleisch – trotz Zusatzstoffen. Probieren Sie die Patties einfach mal! Es sprechen viele Argumente für diese Produkte und es wäre zu kurz gesprungen, deren ökologische und ethische Vorteile auszublenden. Wer Zusatzstoffe meiden will: Bei den klassischen Veggie-Burgern aus Hülsenfrüchten oder auf Gemüsebasis findet man eher Produkte ohne Zusatzstoffe als bei den Fleischimitaten.

Und zu guter Letzt: Dank der neuen pflanzenbasierten Burger können Vegetarier oder Veganer und Fleischesser endlich einfacher und entspannter miteinander essen (gehen). Niemand muss sich bei einer Grillparty mehr ausgeschlossen fühlen. Das soziale Miteinander wird gestärkt.

© Verbraucherzentrale Hamburg e. V.

https://www.vzhh.de/themen/lebensmittel-ernaehrung/ernaehrungstrends/burger-ohne-fleisch