



verbraucherzentrale

*Berlin*

# FLEISCHERSATZPRODUKTE SELBER MACHEN

Informationen und Rezepte zur Senkung des Fleischkonsums

# WARUM FLEISCHLOS?

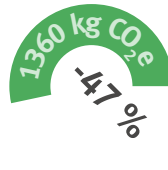
Tierische Produkte haben einen deutlich größeren Einfluss auf die Umwelt als pflanzliche Lebensmittel. Das liegt zum Einen an dem intensiven Anbau von Futtermitteln, die in der Herstellung besonders viel Energie, Fläche und Wasser benötigen. Zum anderen an dem Transport des Futters aus fernen Ländern wie Südamerika. Im Schnitt sind sieben Kalorien pflanzlicher Futtermittel notwendig, um eine Kalorie tierischer Lebensmittel zu erzeugen. Wiederkäuer (wie Rinder oder Ziegen) setzen aus ihrem Verdauungssystem außerdem direkt das klimaschädliche Gas Methan in die Atmosphäre frei, was sich ebenfalls negativ in der Umweltbilanz bemerkbar macht.



derzeitige  
Ernährungsweise



flexitarische  
Ernährungsweise



vegetarische  
Ernährungsweise



vegane  
Ernährungsweise

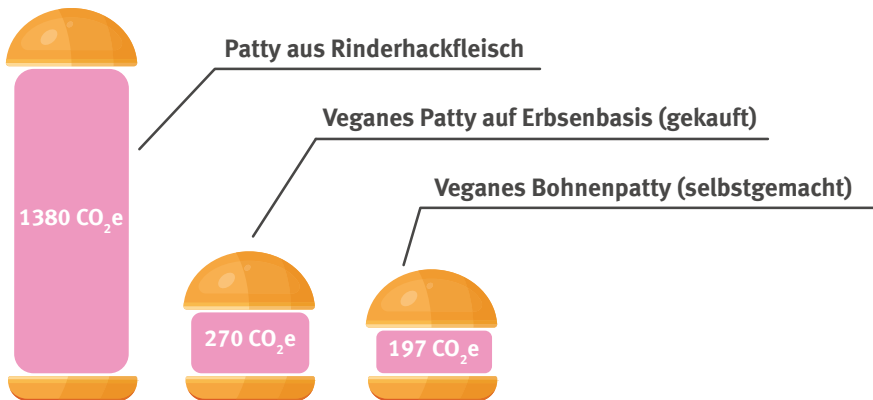
**Einsparung an Treibhausgasemissionen bei verschiedenen Ernährungsweisen**  
(Eigene Darstellung, Angaben für Deutschland, Quelle: „Klimaschutz, landwirtschaftliche Fläche und natürliche Lebensräume“, WWF 2021, S. 59)

Übermäßiger Fleischkonsum schadet nicht nur der Umwelt, sondern auch unserer Gesundheit. Wissenschaftler\*innen empfehlen maximal zwei bis drei kleine Portionen Fleisch pro Woche – das entspricht zirka zwei Rindfleischpattys à 150 Gramm. Fleischersatzprodukte auf Pflanzenbasis verursachen zwar weniger Treibhausgase, sind jedoch häufig hoch verarbeitet und enthalten viele Zusatzstoffe und große Mengen Salz. Das geht auch gesünder: Kombinieren wir pflanzliche Proteinquellen wie Vollkorngetreideprodukte, Nüsse und Hülsenfrüchte, erhalten wir eine hochwertige Eiweißkombination, welche ähnlich nahrhaft ist wie Fleisch. Das geht zum Beispiel mit unserem Bohnenpatty auf einem Vollkornbrötchen (S. 4) oder einem „Chili con Seitan“ mit Linsen und Bohnen.

## Fleischersatzprodukte

Den eigenen Fleischkonsum zu reduzieren, ist einer der wichtigsten Schritte hin zu einer klimafreundlicheren Ernährungsweise. Fleischersatzprodukte werden meistens industriell aus Soja- oder Weizeneiweiß, Eiern, Milch oder Hülsenfrüchten hergestellt. Ob diese Produkte gut für das Klima oder unsere Gesundheit sind, hängt vor allem vom Verarbeitungsgrad, der Herkunft der Zutaten und den Inhaltsstoffen ab.

Interessant dabei ist: Einen Fleischersatz herzustellen, ist nicht kompliziert und viele Varianten können in der eigenen Küche gezaubert werden. Es braucht keine industrielle Verarbeitung, um einen fleischähnlichen Geschmack zu erzeugen. Auch pflanzliche Produkte können den herzhaft-würzigen Geschmack „umami“ erzeugen, der häufig mit Fleisch in Verbindung gebracht wird. Zum Beispiel eignen sich Tomatenmark, Sojasauce, Pilzextrakt, Thymian, Majoran, Piment, weißer Pfeffer oder Knoblauch. Probieren Sie es mit den Rezepten in diesem Flyer doch einmal selbst aus!



### Klimabilanz unterschiedlicher Burgerpatties

*Eigene Berechnung, Wert gilt nur für die Zutaten, Ökologische Fußabdrücke von Lebensmitteln und Gerichten in Deutschland, IFEU 2020*

### GESUNDE BURGERPATTYS AUS BOHNEN

#### Zutaten:

- 250 g Kidneybohnen
- 1 klein geschnittene Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 60 g Haferflocken
- 25 g Vollkornmehl oder Dinkelvollkornmehl
- Öl und verschiedene Gewürze nach Wahl (Mispopaste/geräuchertes Paprikapulver/Cayennepfeffer/weißer Pfeffer/Sojasauce)

Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen und mit einer Gabel zerdrücken. Zwiebel anbraten, gepressten Knoblauch nach einer Minute kurz mitbraten. Beides zusammen mit Haferflocken und Mehl zu der Bohnenmasse geben und gut durchkneten. Nach Geschmack würzen und zugedeckt für mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Fünf Burgerpattys formen. Öl in einer Pfanne hoch erhitzen und die Pattys auf kleiner Flamme auf jeder Seite knusprig braten.



*Hülsenfrüchte sind sehr nährstoffreich, haben einen hohen Proteingehalt und enthalten viele Ballaststoffe. Wissenschaftler\*innen empfehlen die häufige Verwendung von Hülsenfrüchten für einen gesunden und nachhaltigen Ernährungsstil.*

## FRISCHES SELLERIESCHNITZEL

### Zutaten:

- 1 Knollensellerie
- Semmelbrösel
- Hefeflocken oder etwas Parmesan
- Mehl
- Salz, Pfeffer, Öl
- Zitrone

Sellerie schälen und in ein bis zwei Zentimeter dicke Scheiben schneiden, danach zirka zehn Minuten im Salzwasser kochen. Zwei Esslöffel Mehl mit sechs Esslöffeln Wasser vermischen. Die Semmelbrösel mit Salz, Pfeffer, Hefeflocken oder anderen Lieblingsgewürzen mischen. Die Scheiben erst in der Mehlmischung und danach in der Panade wenden. Anschließend in einer Pfanne mit Öl braten bis sie goldbraun sind. Ein paar Tropfen Zitrone beim Anrichten sorgen für den frischen Geschmack.



*Die Hauptzutat für das Schnitzel ist Knollensellerie. Das Gemüse kann auf Grund seiner dicken Schale lange gelagert werden und ist daher auch außerhalb seiner Saison (Juli bis November) nachhaltig zu bekommen.*

### SELBSTGEMACHTER SEITAN

#### Zutaten für 250 g Seitan:

- 500 g Mehl, am besten Vollkornmehl
- 300 ml Wasser
- Gewürze nach Wahl

Die beiden Zutaten vermischen und zu einem Teig kneten. Den Teig in einer Schüssel mit Wasser bedecken und 20 Minuten ruhen lassen. Danach muss die Stärke ausgewaschen werden. Dafür wird der Teig vorsichtig in Wasser durchgeknetet, wobei sich das Wasser weiß färbt und zirka dreimal gewechselt werden muss. Danach wird der Teig für zirka eine Stunde abgedeckt in den Kühlschrank gestellt. Das Ergebnis ist eine gummiartige Masse, die je nach Geschmack weiterverarbeitet werden kann. Der Teig kann mariniert (Gewürze mindestens eine Stunde ziehen lassen), mit Gewürzen im Kochwasser gekocht oder direkt mit den kleingeschnittenen Gewürzen in der Pfanne gebraten werden.



*Wer ein Fleischersatzprodukt selber herstellen möchte, der kann es mit Seitan probieren. Dieser besteht aus Weizenprotein und ist anfangs fast geschmacklos, hat aber bereits eine fleischige Konsistenz. Durch das Würzen erhält er dann auch den fleischähnlichen Geschmack.*

## MARINADE FÜR SEITAN

### Zutaten:

- 1/4 Tasse Sojasauce
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 2 Esslöffel Ahornsirup oder Agavendicksaft
- 2 Esslöffel Apfelessig
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 Teelöffel geräuchertes Paprikapulver
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel
- 1/2 Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1/4 Teelöffel Cayennepfeffer (optional für eine würzige Note)
- Frische Kräuter wie Petersilie oder Koriander, fein gehackt (optional für zusätzliches Aroma)

Sojasauce, Olivenöl, Ahornsirup oder Agavendicksaft und Apfelessig gut vermischen. Knoblauch, Paprikapulver, Kreuzkümmel, schwarzen Pfeffer und optional Cayennepfeffer hinzufügen und gründlich umrühren. Seitan in Streifen oder Stücke schneiden und in einen verschließbaren Behälter oder einen Beutel geben und die Marinade darüber gießen, so dass der Seitan gut mit der Marinade bedeckt ist. Den verschlossenen Behälter im Kühlschrank mindestens über Nacht marinieren. Seitan dann nach Belieben zubereiten.

### Und wenn doch mal Fleisch gewünscht ist:

- Weniger ist mehr – zurück zum Sonntagsbraten
- Ganzheitliche Verwertung des Tiers (auch „nose to tail“ genannt) statt nur Edelteile (Nackensteak, Keulen)
- regionales Wildfleisch bevorzugen, hier entfallen Transportwege und Futtermittelanbau

## IMPRESSUM

### Herausgeber

Verbraucherzentrale Berlin e.V.  
Ordensmeisterstr. 15 – 16  
12099 Berlin  
Tel.: 030 214 85-0  
Fax: 030 211 72 01

### Für den Inhalt verantwortlich:

Dörte Elß, Vorstand der  
Verbraucherzentrale Berlin e. V.

**Inhalt:** Saskia Erdmann

**Fotos und Illustrationen:** denis08131/onlynuta/babsi\_w/FOOD-micro  
(alle von Adobe Stock)/Miguel Á. Padriñán (von Pexels)

**Stand:** Juni 2023

E-Mail: [ernaehrung@vz-blm.de](mailto:ernaehrung@vz-blm.de)

Gefördert durch:



**verbraucherzentrale**

*Berlin*

