

Dieses Buch soll keine ärztlichen Empfehlungen ersetzen, widerrufen oder ihnen widersprechen. Die Informationen in diesem Buch sind allgemeiner Natur und werden ohne Garantie seitens des Verlags und der Autoren angeboten. Diese übernehmen keine Haftung für eventuell auftretende Schäden und Fehler, die durch die Verwendung des Buches auftreten. In diesem Buch wurden nach Möglichkeit geschlechtsneutrale Formulierungen gewählt. Wo dies nicht möglich war, wurde aus Gründen der besseren Lesbarkeit die männliche Form verwendet. Unabhängig von der Formulierung sind selbstverständlich immer Frauen und Männer gemeint.

Bildnachweise: Cover: shutterstock/Anastasia\_Panait, S. 4 depositphotos/Jayjay-naena, S. 9 depositphotos/anyaberkut, S. 12 depositphotos/samotrebizan, S. 19 depositphotos/doidam, S. 26 depositphotos/Valentyn\_Volkov, S. 41 depositphotos/aamulya, S. 46 depositphotos/PixelsAway, S. 47 depositphotos/Petunyya, S. 46 depositphotos/iofoto, S. 68 depositphotos/pathastings, S. 72 depositphotos/dewater, S. 76 depositphotos/AndriiGorulko, S. 582 depositphotos/elenatthewise, S. 87 depositphotos/mcornelius, S. 93 depositphotos/VIZAFOTO, S. 105 depositphotos/ConnyFuchs, S. 107 depositphotos/Alex011973, S. 111 depositphotos/KostyaKlimenko, S. 113 depositphotos/AlexLipa, S. 116 depositphotos/bondarillia, S. 119 depositphotos/pathastings, S. 125 depositphotos/count\_kert, S. 128 depositphotos/PixelsAway, S. 132 depositphotos/marilyna, S. 136 depositphotos/AndrewLozovyyi, S. 138 depositphotos/VitalikRadko, S. 144 depositphotos/IgorTishenko, S. 146 depositphotos/VadimVasenin, S. 155 depositphotos/ehaurylik, S. 154 depositphotos/studioM, S. 159 depositphotos/livfriis, S. 161 depositphotos/baibaz, S. 162 depositphotos/cook\_inspire, S. 170 depositphotos/ehaurylik, S. 174 depositphotos/fahrwasser, S. 176 depositphotos/Anna\_Shepulova, S. 180 Sunflower Family, S. 183 depositphotos/julie.kononenko@gmail.com, S. 184 depositphotos/lenyvavsha, S. 185 depositphotos/Lenushkab, S. 186 depositphotos/haarmoney, S. 188 depositphotos/songbird839, S. 195 Isabelle Grubert

1. Auflage 2018

Abdruck oder Verbreitung durch elektronische Systeme auch in Auszügen nur mit ausdrücklicher Erlaubnis des Verlags. Alle Rechte vorbehalten.

© Ventil Verlag UG (haftungsbeschränkt) & Co. KG, Mainz 2018  
Edition Kochen ohne Knochen  
ISBN 978-3-95575-107-4

Lektorat: Ingo Rüdiger  
Cover- und Innengestaltung: Patrick Bolk  
Druck und Bindung: Buchdruck Zentrum

Ventil Verlag, Boppstr. 25, D-55118 Mainz  
www.ventil-verlag.de



**edition KOCHEN  
OHNE KNOCHEN**

# INHALT

<b>WIE WIR HEUTE ESSEN: VON BILLIGFLEISCH BIS FOODPORN</b>	6	<b>WIR GEHEN EINKAUFEN: FLEISCHERSATZ UND SPEZIELLE PROTEIN- PRODUKTE</b>	118
Aktuelle Ernährungstrends – ganz normal oder längst extrem?	7	Das wachsende Angebot an Fleischersatzprodukten im Supermarkt	121
Warum Fleisch ein schlechtes Image hat	15	Spezielle Proteinprodukte wie Proteinpulver	127
Du bist, was du isst: Wie wir uns krank oder gesund essen	24		
<b>EIWEISS 1*1: WOFÜR, WOHER, WIEVIEL?</b>	28	<b>GESUND LEBEN MIT PFLANZLICHEN PROTEINEN</b>	136
<b>DIE BESTE PROTEINQUELLE: PFLANZE ODER TIER?</b>	43	<b>REZEPTE</b>	146
Welche Proteinquelle ist wertvoller?	45	Frühstück	150
Kann ich meinen Proteinbedarf rein pflanzlich decken?	47	Smoothies und Shakes	157
Welche gesundheitlichen Probleme bringen tierische Eiweißquellen mit sich?	55	Suppen	164
		Salate	172
		Hauptspeisen	176
		Snacks und Riegel	185
<b>FUTURE PROTEIN: UNSERE PROTEINE DER ZUKUNFT</b>	66	<b>ANHANG</b>	
Welche Pflanzen sind besonders proteinhaltig?	69	Quellenverzeichnis	192
Warum die Sonnenblume eine gute Alternative zu Fleisch und Soja sein kann	103	Tabellenverzeichnis	196
Insekten und Laborfleisch – gute nicht-pflanzliche Alternativen?	106	Über die Autoren	197
Wohin geht die Reise?	110		



# WIE WIR HEUTE ESSEN: VON BILLIGFLEISCH BIS FOODPORN

## AKTUELLE ERNÄHRUNGSTRENDS – GANZ NORMAL ODER LÄNGST EXTREM?

Könnte es einen schöneren Trend geben als eine gesunde Ernährungsweise? Seit einigen Jahren sind Smoothies, Superfood-Müslis, Chia-Puddings oder rohköstliche Proteinriegel in aller Munde. Mit Schlagwörtern und Kennzeichnungen auf der Verpackung wie »Superfood«, »vegan« oder »proteinreich« wird ganz offensiv geworben, weil diese den Verkauf zusätzlich ankurbeln. Kein Wunder, gehört es für bewusstere Konsumenten längst zum guten Ton, sich frische und hochwertige Lebensmittel zu gönnen, selbstverständlich in Bio-Qualität und möglichst auch fair produziert. »Clean eating« ist noch so ein Schlagwort: Der Verzicht auf Fast Food und verarbeitete Lebensmittel, auf Industriezucker und am liebsten auch auf Weizen. Und wenn schon Weizen, dann höchstens in Form eines Weizengras-Shots! Übrigens: Gerade mal ca. 1 % der Bevölkerung leidet tatsächlich unter einer Glutenunverträglichkeit (Zöliäkie), aber mindestens 10 % sagen: Kein Gluten, bitte!

Soziale Medien wie Instagram oder Pinterest werden mit Fotos von Superfood-Bowls, Proteinshakes und Rohkost-Pizzen geflutet – »Foodporn« nennt man das heutzutage. Restaurantbesucher setzen ihr Essen erst einmal

schön in Szene und fotografieren es mit dem Smartphone, bevor endlich gegessen wird. Darüber wundern tut sich längst niemand mehr. Gefühlt ist jeder Zehnte ein Food-Blogger, viele machen das sogar beruflich.

Erinnert sich eigentlich noch jemand daran, dass ein Ausruf wie »Das schmeckt aber gesund!« früher nicht sonderlich positiv gemeint war? Heutzutage gönnt man sich ganz bewusst regelmäßig eine Detoxkur, gerne mit Hilfe einer nach Hause gelieferten Saftkurbox, die nicht nur zur Erleichterung von einigen Kilos, sondern auch einigen Hundert Euro im Portemonnaie führt. Zugegeben, das alles ist nicht der Normalfall, aber schon längst das Konsumverhalten einer wachsenden Zahl von Menschen, die Ernährung zu ihrem höchsten Gut erklärt haben. Und tatsächlich trägt das bisweilen durchaus merkwürdige Früchte. Manch einer würde es vermutlich schon als »extrem« oder als »schon wieder ungesund« bezeichnen.

Aber was ist eigentlich »normal« und was ist »extrem«? Wo fängt eine gesunde Ernährung an und wo hört sie auf? Ist es extrem, sich zu 100 % rohköstlich, clean und glutenfrei zu ernähren? Ist es normal, billigstes Fleisch in großen Mengen zu essen, und die Muttermilch einer fremden Spezies genussvoll zu trinken? Das muss wohl tatsächlich jeder für sich ganz persönlich beantworten.

Fakt ist aber, dass wir inzwischen auch eine weit auseinanderklaffende Schere wahrnehmen: Ein sehr großer Teil der Menschheit konsumiert weiterhin völlig bedenkenlos tierische Produkte aus der Massentierhaltung, überzuckerte und stark gesalzene Fertignahrung, Fast Food und genmanipuliertes Essen – und schadet damit nicht nur der eigenen Gesundheit, sondern auch unserer Umwelt und dem Klima, den Menschen, die unter schlimmen Umständen für unsere Billignahrung arbeiten, und natürlich auch den Tieren, die für unseren Genuss qualvoll leben und sterben müssen. Auf der anderen Seite fotografieren Menschen ihren Zehn-Dollar-Smoothie, um sich als gesundheitsbewusste Konsumenten in den sozialen Medien zu inszenieren, engagieren einen persönlichen Food Coach und verfolgen die Einhaltung ihrer Ernährungsweise mit religiösem Eifer. Viele Menschen würden das sicherlich als verrückt bezeichnen, und doch ist dies die (Konsum-)Welt, in der wir heute nun mal leben – eine Welt mit starken Gegensätzen und gleichzeitig wachsenden Problemen.

### **Der Fleischkonsum ... steigt!**

Fakt ist auch, dass in Deutschland der Fleischkonsum zwar langsam und stetig sinkt, hingegen in bevölkerungsreichen Staaten wie China und Indien immer weiter ansteigt. Die Menschen dort

werten den Verzehr von Fleisch als Zeichen des wachsenden Wohlstands – so wie dies bei uns in der Vergangenheit genauso der Fall war. Auch daher wird heute weltweit so viel Fleisch gegessen wie noch nie zuvor. Die Kehrseite des wachsenden Fleischkonsums stellen gravierende und weitreichende Probleme für Menschen, Tiere, Umwelt und Klima dar. Der »Fleischatlas« der Heinrich-Böll-Stiftung bilanziert: »Die negativen ökologischen und sozialen Auswirkungen der industriellen Fleischproduktion sind bekannt und wissenschaftlich belegt. Fortschreibungen bis 2030 und 2050 zeigen, dass unter diesen Bedingungen die wichtigsten globalen Entwicklungsziele nicht zu erreichen sind: die Abschaffung von absoluter Armut und Hunger, eine bessere Gesundheitsversorgung, der Schutz der Meere, die nachhaltige Nutzung der Böden, aber auch die Einhaltung der vereinbarten Ziele für den Klimaschutz und die Biodiversität.«<sup>1</sup> Und später noch drastischer auf den Punkt gebracht: »Für die Menschheit ist die Parole »Mehr Fleisch!« kein Versprechen, sondern eine Drohung.«<sup>2</sup>

Schon seit einigen Jahren ist die Zahl der übergewichtigen Menschen auf unserem Planeten größer als die Zahl derer, die an Hunger leiden müssen, weil ihnen nicht ausreichend Nahrung zur Verfügung steht. Ist das eine gute Nach-

richt? Das kann man so oder so sehen, aber Übergewicht bedeutet häufig nicht einfach nur »wohlgenährt zu sein«, sondern schadet der Gesundheit und ist im schlimmsten Falle Auslöser von schwerwiegenden, nicht selten tödlich verlaufenden Zivilisationskrankheiten. Deutlich mehr Menschen sterben heute an den Folgen ihres Übergewichts als an Unfällen, Kriegen oder Terroranschlägen. Aber nehmen wir das auch so deutlich wahr? Vermutlich nicht. Dabei gilt Übergewicht längst als die größte Epidemie unseres Jahrhunderts, und der übermäßige Fleischkonsum ist zweifelsohne eine der Hauptursachen für diese besorgniserregende Entwicklung.

Nun soll in diesem Buch der Konsum von Fleisch und tierischen Produkten keinesfalls generell verteufelt werden. Betrachtet man das Thema »nur« aus einer ökologischen und gesundheitlichen Sicht, nicht aber aus einer moralisch-ethischen, so scheint zumindest Konsens zu sein: Umso bewusster man konsumiert, umso besser. Die Rückkehr zum klassischen Sonntagsbraten wäre bereits ein großer Schritt – wenn also Fleisch nicht täglich (teilweise gar mehrfach), sondern nur gelegentlich verzehrt werden würde. Wer dann auch noch darauf achtet, ausschließlich (Bio-) Fleisch aus möglichst artgerechter Tierhaltung zu kaufen, trägt ebenfalls ein Stück dazu bei, dass Tiere und Umwelt

weniger leiden müssen. Eines der zentralen Probleme liegt aber nun mal darin, dass die wenigsten Menschen bewusst darüber nachdenken, was sie in ihren Einkaufswagen legen. Sie sehen den Zusammenhang zwischen Bärchenwurst mit Gesicht und den Umständen, in denen ein »Nutztier« dafür leben und sterben muss, einfach nicht. Direkt vor unseren Augen wird kein Tier geschlachtet, das passiert aus gutem Grund hinter hohen Mauern. Vor unseren Türen wird auch kein Regenwald gerodet, um Anbauflächen für genmanipuliertes Soja zu schaffen, das in den Trögen der Nutztiere landet. Niemand von uns sieht also, wie unser Fleischhunger unglaubliche Ressourcen verschlingt, Lebensräume und Biodiversität zerstört und dabei den Klimawandel vorantreibt. All das ist weit weg und/oder viel zu abstrakt, um es wirklich nachzuvollziehen – so wenig hat das alles mit unserer eigenen kleinen Welt zu tun. Und so unterstützen wir mit jedem Kauf von Produkten, hinter denen eine Menge Leid steckt, dieses System fleißig weiter, ob wir wollen oder nicht.

Aber wenn wir Verbraucher die Ernährungswende nicht aus eigenem Antrieb schaffen, wer sollte dann die Vorreiterrolle übernehmen? Seitens der Politik ist wohl keine Ernährungsrevolution zu erwarten – zu stark scheint die Lobby der Lebensmittelindustrie zu sein, die

vor allem eine Motivation hat: sehr viel Geld zu verdienen. Was aber tatsächlich möglich wäre, zeigen Beispiele aus anderen Ländern:

- In Mexiko gibt es seit 2008 eine Sondersteuer auf Fertignahrung mit hohem Kaloriengehalt.
- In Frankreich wird darüber diskutiert, den Mehrwertsteuersatz auf ungesunde Lebensmittel von 5,5 auf 20 % zu erhöhen.
- Im indischen Bundesstaat Kerala gibt es seit 2016 die sogenannte »Fettsteuer« auf Fast Food in den Markenrestaurants.
- Das japanische Metabo-Gesetz gegen Übergewicht ist seit 2008 in Kraft: Es sieht Strafen für Arbeitgeber vor, die nicht für eine normalgewichtige Belegschaft sorgen.

Ganz uneigennützig ist die Einführung solcher Gesetze vermutlich nicht: Neben zusätzlichen Steuereinnahmen dürfte es auch im staatlichen Interesse liegen, die Gesundheitssysteme nicht allzu stark zu belasten – und die Staatsbürger sind durch Übergewicht und Zivilisationskrankheiten auch weniger produktiv. Aber im besten Falle führen solche staatlichen Vorgaben auch dazu, dass die Menschen sich solcher Themen überhaupt erst bewusst werden.

Doch immer noch gibt es erschreckende Gegenbeispiele: So werden beispielsweise in den USA viele Schulkantinen von Fast-Food-Ketten betrieben. Dort haben die Kids gar keine Möglichkeit, sich gesund zu ernähren, stattdessen gibt es Pizza, Burger und Pommes. In der Doku »Food, Inc.« begleitet die Kamera eine amerikanische Familie in den Supermarkt, wo diese feststellen muss, dass es billiger für sie ist, am Drive-In-Schalter eines Fast-Food-Giganten das Mittagessen zu organisieren – statt Gemüse einzukaufen und es zu kochen. An jeder Ecke wird uns billiges, ungesundes Essen angeboten – und wir greifen gerne zu, weil es günstiger, schneller und einfacher ist. Dass wir uns dauerhaft damit schaden, steht leider nicht als Warnhinweis auf den Verpackungen, wie es bei Zigaretten seit einigen Jahren der Fall ist.

Das mangelnde Bewusstsein des Konsumenten erschöpft sich selbstverständlich keinesfalls im Kauf von Fast Food, Fleisch und anderen tierischen Produkten. Das, was uns im Supermarkt zu unfassbar geringen Preisen angeboten wird, hat mit dem Begriff »Lebensmittel« häufig nicht mehr viel zu tun. Convenience-Produkte sind industriell stark verarbeitete Lebensmittel, die in den meisten Fällen einen hohen Anteil an Zucker oder Salz, schlechten Fettsäuren, leeren Kohlenhydraten und



Zusatzstoffen aufweisen. Vor allem billig muss das Produkt sein, und für den Preis bekommt der Käufer dann eben auch etwas, das aus billigsten Zutaten zusammengebaut wurde. Das Ergebnis ähnelt häufig mehr einem Chemiebaukasten als echter Nahrung.

Wir Konsumenten sind, überspitzt gesagt, nahezu unmündig, und das kommt der Lebensmittelindustrie sehr entgegen. Sie unternimmt größte Anstrengungen, um genau diese Unmündigkeit auszunutzen und zu verstärken. So werden gute Ideen wie die einer Lebensmittel-Ampel, die für jeden gut sichtbar anzeigt, ob ein Produkt zu viel Zucker, Salz oder gesättigte Fettsäuren enthält, blockiert. Stattdessen vermitteln uns dreiste Werbelügen den Eindruck, wir würden uns mit dem Kauf des Produktes XY etwas Gutes tun – die Realität sieht

leider ganz aus. Kein Wunder, dass wir im Durchschnitt immer übergewichtiger und kränker werden. Das fängt bereits bei unseren Kindern an, die sich noch leichter von den Werbeversprechen und bunten Verpackungen verführen lassen.

#### »Plant based« ist angesagt

Doch es gibt auch gute Nachrichten: Ein ganz klar festzustellender Trend ist die Umstellung auf eine pflanzenbasierte Ernährung. »Plant based« scheint das neue »vegan« zu sein: Nicht jeder möchte gleich komplett auf tierische Produkte verzichten, doch sie werden zunehmend gegen pflanzliche Alternativen ausgetauscht. Die Gründe für die Umstellung auf eine (stärker) pflanzenbasierte Ernährung sind vermutlich bei jedem etwas anders gelagert, doch jeder für sich ist überzeugend: Die