

Nachhaltige Ernährung + alternative Proteinquellen = «the perfect match?»

Michaela Bucher, BSc BFH, Ernährungsberaterin SVDE, LUKS

Sei es zu Gunsten der Umwelt, aus sozialen- oder ethischen Anreizen – immer mehr Menschen haben das Bedürfnis ihre Ernährung anzupassen und verzichten in Folge vermehrt auf Fleisch. Es scheint, als falle die Wahl deshalb häufiger auf alternative Proteinquellen. Während der Konsum von klassischen, wenig verarbeiteten Alternativen wie Tofu, Tempeh oder Seitan vergleichsweise wenig anstieg, hat sich der Absatz von Fleischanaloga seit 2019 etwa verdoppelt.

Oft werden die pflanzlichen Alternativen als die gesündere und klimafreundlichere Wahl vermarktet und infolgedessen von vielen Klient/innen auch als solche eingestuft. Doch sind sie dies wirklich? Inwiefern sind alternative Proteine, insbesondere ultra-hochverarbeitete Produkte zielführend, wenn es darum geht, sich nachhaltig zu ernähren? Basierend auf den «5 Dimensionen der nachhaltigen Ernährung», werden wir diesen Fragen auf den Grund gehen.