

PFLANZLICHE PROTEINLIEFERANTEN

► Pflanzliche Proteinlieferanten – zum Beispiel als Alternative zu Fleisch – sind in aller Munde. Das Angebot in den Supermärkten wächst stetig und viele Konsumentinnen und Konsumenten sind verunsichert, wie gesund und nachhaltig die Produkte tatsächlich sind. Wir möchten einen Überblick über **eine Auswahl an pflanzlichen Proteinlieferanten** geben und aufzeigen, aus welchen Pflanzen und Pilzen traditionellere (z. B. Tofu) und neuere Produkte (z. B. pflanzliche Burger) überhaupt hergestellt werden. Weiterführende Informationen zu den Produkten sowie kulinarische Tipps finden Sie auf: [healthy3.ch/pflanzenproteine](https://www.healthy3.ch/pflanzenproteine)



1 Augen auf beim Einkauf

Bevorzugen Sie Produkte mit hochwertigen pflanzlichen Proteinen – z. B. auf der Basis von Hülsenfrüchten –, die möglichst wenig verarbeitet sind. **Achten Sie bei stärker verarbeiteten Produkten auf die Zutatenliste.** Im Allgemeinen ist die Zutatenliste der weniger stark verarbeiteten Produkte kürzer und enthält bekannte Zutaten wie z. B. Salz oder Öl.

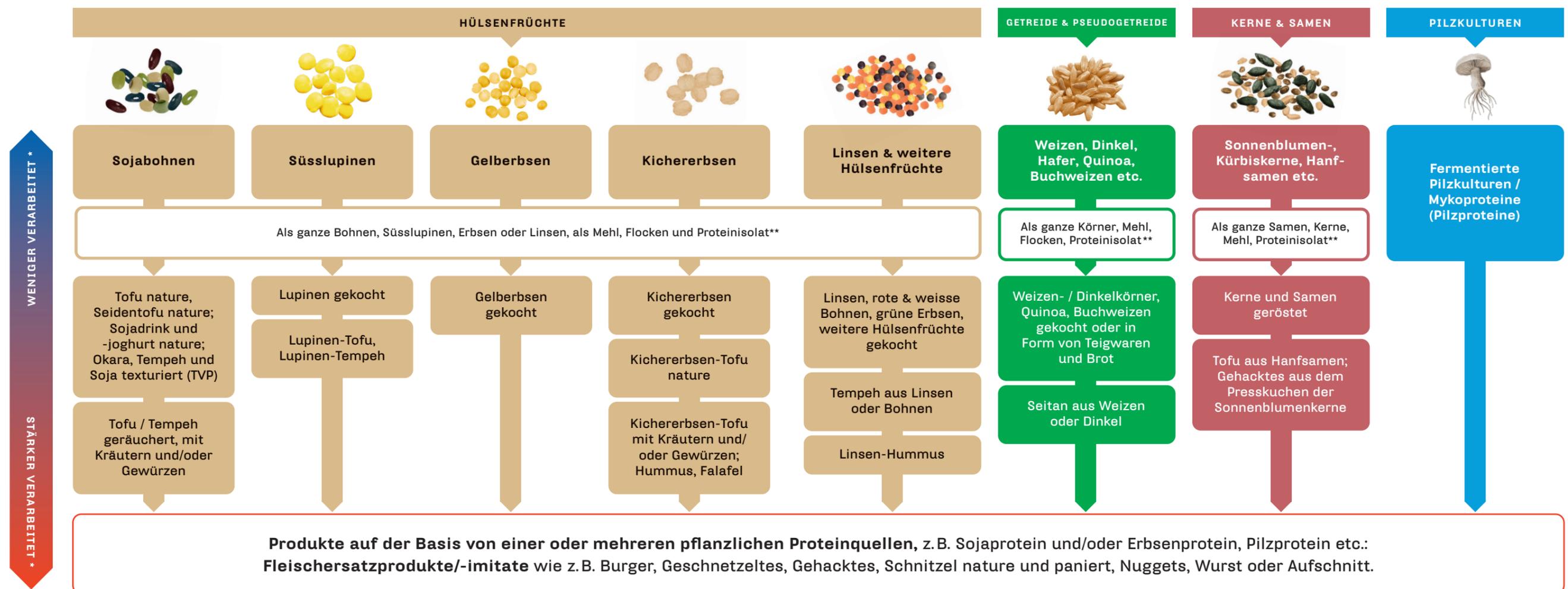
2 Für meine Gesundheit

Für eine angemessene Proteinzufuhr werden idealerweise verschiedene pflanzliche und je nach Ernährungsweise tierische Proteinquellen kombiniert und über den Tag verteilt gegessen. Wer ganz auf tierische Proteine verzichtet, sollte auf Abwechslung bei den pflanzlichen Proteinquellen achten!

► Idealerweise enthält ein Fleischersatzprodukt **mindestens 10g Proteine pro 100g**. ► Panierte oder (vor)frittierte Produkte sowie einige Wurstwaren können einen **hohen Fettgehalt** haben. ► Wählen Sie Produkte mit einem **möglichst geringen Salzgehalt**.

3 Für die Gesundheit des Planeten

Eine zukunftsfähige Ernährung, bei der es nicht nur um unsere eigene, sondern auch um die Gesundheit des Planeten geht, ist reich an frischen pflanzlichen Lebensmitteln und enthält weniger tierische Produkte. Warum? Weil die Herstellung von pflanzlichen Proteinlieferanten – egal ob Tofu, Burger- oder Poulet-Imitat – im Vergleich zu tierischen, in der Regel viel weniger Ressourcen (z. B. Boden, Energie und Wasser) benötigt und weniger Treibhausgase ausgestossen werden. Achten Sie bei der Wahl pflanzlicher Proteinlieferanten wenn möglich auf regionale Herkunft und Bio-Qualität.



* Die Einteilung der Lebensmittel von weniger verarbeitet bis stärker verarbeitet ist nur ein Richtwert, da die Zusammensetzung und Verarbeitung von Produkt zu Produkt variiert. ** Proteinisolat: Aus der Pflanze isoliertes Protein.