

„Fake Meat & Schimmelkäse – Realität auf dem Teller?“

Montag, 15. Juli 2019, Landwirtschaftskammer Österreich, Festsaal

Abstract: Katrin Fischer, Referentin Ernährung, Abteilung Ernährung und Direktvermarktung, LK Oberösterreich

Die Art der Kommunikation hat einen großen Einfluss auf Entscheidungen, die wir treffen, und auf unser Handeln. Es ist ein bewährtes Mittel, Gefahren zu übertreiben und Menschen Angst zu machen. So halten sich nach wie vor viele Ernährungsmythen, unter anderem über das Lebensmittel Milch. Die emotional geführten Behauptungen sind jeglicher Wissenschaften fern.

Pflanzendrinks und Co

Imitate: Preis hoch – Herstellung billig

Die ernährungsphysiologische Bewertung, der Verarbeitungsgrad und die Bilanz an nicht erwünschten Stoffen sowie die ökologische Betrachtung sind wichtige Aspekte:

Das künstliche Imitat besteht hauptsächlich aus Wasser, Zucker (je nachdem ob gesüßt oder ungesüßt), einem geringen Anteil von etwa 2 Prozent Mandeln, Stabilisatoren – Emulgatoren sowie künstlich erzeugten Vitamine.

Unerwünschte Stoffe:

Ein Test der Arbeiterkammer (AK) Oberösterreich ergab, dass Sojadrinks teilweise sehr viel Nickel enthalten. Bei einem Drink reiche bereits ein Viertelliter, um die tolerierbare tägliche Menge zu überschreiten.

Gesundheitsförderlicher ist die echte Milch

Milch enthält hochwertiges Eiweiß, leicht verdauliches Fett und für den Körper gut verwertbare Kohlenhydrate in Form des Milchzuckers. Der Milchzucker - Laktose, ist ein Kohlenhydrat mit besonderer Wirkung.

Ökologische Betrachtung:

Wasserverbrauch im Vergleich zwischen Kühen und Mandelbäumen

Energiebilanz: Auch Stabilisatoren Emulgatoren und Vitamine müssen erst produziert werden...

Schlussendlich empfiehlt es sich immer, einen kritischen Blick auf Zutatenlisten und vor allem auf Produktionsweisen zu werfen. Wenn wir die Gesamtheit aller Nährstoffe eines Lebensmittels betrachten, stellen wir schnell fest, wie intelligent die Nährstoffzusammensetzung unsere natürlichen Lebensmittel sind. Ökonomischer und ökologischer produziert die Natur am besten!