



# BIST DU SCHON PFLANZENBASIIERT?

MIND MASSAGE - Audio Blog #05

Ist Plant Based automatisch gesünder?  
Meine Meinung ist...

Namaste aus dem Herzen.

Willkommen zu einer Audio-Blog-Episode von „MIND MASSAGE mit @klangguru“.  
„Bist du schon pflanzenbasiert?“

Ausgewogenes Essen ist eine persönliche Verantwortung.

Jeder ist für sich selbst verantwortlich.

Wir haben einen Körper.

Wir haben „irgendwo“ gelernt, damit umzugehen.

Wir besitzen Sinneswahrnehmungen und sollten sie bestenfalls optimal verwenden.

In meinen Augen können Plant Based ab und zu für Fast-Food als „Genussmittel“ genutzt werden, aber für eine Massenproduktion ist es eher verschwenderisch und teilweise ungesund. Da stelle ich lieber die Burger Patties selber her. Ist gesünder und wird nach meinem gewünschten Geschmack angepasst.

Fresh!

Es gibt ayurvedische Bratlinge, die sind sehr bekömmlich, lecker und einfallsreich.

Die Bratlinge kann man entweder mit oder ohne Ei zubereiten.

Ohne Ei sind sie gleich vegan.

Mit ein wenig mehr Fantasie kann man sie in Burger umwandeln.

Alles eine Frage der Kreativität.

Einer möge meinen: „Es ist doch aber plant based Wurst.“ Sie ist umweltfreundlich hergestellt, sieht aus und schmeckt wie „normale Fleischwurst, nur gesünder.“

Sind sie WIRKLICH gesünder?

Sehen wir mal die Zutaten von den Burgerpatties an.

Frag dich, ob du Bindemittel wie Tapetenkleister freiwillig essen würdest?

Als Stabilisator für Burger Patties werden Methylcellulose eingesetzt und diesen Inhaltsstoff finden wir im Kleister - Methylcellulose.

Bei einer großen Steakhouse Marke enthalten die Burgerpatties sogar gesättigte Mineralölkohlenwasserstoffe (MOSH)\*.

Der Konsument wird hier offensichtlich getäuscht!

Make believe der Marketing Branche.

Note: Mangelhaft.

Erlaube mir ein Beispiel aus einem anderen Bereich zu bringen.

Einst sagte mein Papier-Mentor: „Wenn die Welt untergeht, kannst du das Papier sogar essen.“

Es besteht aus Zellulose und Wasser.“

Die Aussage mag schräg klingen, aber für jemanden wie mich, der das Papier neben dem Meister vorbereitet,

geschöpft und hergestellt hat, kann ich dieser Aussage zustimmen.

Als Papierkünstler habe ich meine Sets von Papier für meine Kunstwerke selbst hergestellt.  
Handmade.

Warum bin ich dann anderer Meinung gegenüber Plant Based?

Die Zellulose des Papiers im Wasser hat eine bindende Funktion. Je länger die Faser sind, umso mehr Halt und Beständigkeit bekommt das Papier. Es ist reißfest.

Aus diesem Grund braucht gutes Papier kein Leim oder Bindemittel.

Erbsen besitzen von Natur aus keine längliche Faser.

Sojabohnen auch nicht, aber man kann trotzdem daraus Tofu herstellen.

Ein natürlicher Vorgang besteht nur aus 3 Zutaten.

Wasser, Sojabohnen und Säure, entweder Essig oder Zitronensaft.

Keine weiteren Zusätze.

Siehst du jetzt meine Parallele zwischen der traditionellen Tofu- und Papierherstellung?

Beide bestehen aus Wasser, Zellulose und ein Zusatzmittel wie Zitronensäure für Tofu und bei Papier Kartoffelstärke oder Calcium Carbonat.

Überschaubar.

Bei Plantbased werden die Faser beispielsweise wie aus einem Chemiebaukasten zusammengestellt. Danke Sebastian Lege für die Inspo.

Um eine feste Masse herzustellen, benötigt sie Bindung.

Wenn diese von Natur aus nicht vorhanden ist, muss man mit anderen Mitteln nachhelfen.

Ein Beispiel:

Neben Wasser, Soja- oder Erbsenprotein, Zitronensaftkonzentrat, was noch dazu rein „gezaubert“ wird?

Canolaöl, Kokosöl, Reisprotein, Aroma, Stabilisator (Methylcellulose), Kartoffelstärke, Apfelextrakt, Farbstoff (Rote Bete), Granatapfelextrakt, Salz, Kalium Salz, Maltodextrin, Mais Essig, Karottenpulver, Emulgator (Sonnenblumenlecithin)

AUWEIA!!!!

Man kann mit echten Pilzen für die Textur, Rote Beete für die Farbe, Kichererbsenmehl für die Bindung alles natürlich kreieren.

Da steckt viel Kreativität drin. Für große Firmen ist diese Option zu teuer.

„Weniger Geld in der Produktion“ ausgeben, größeren Umsatz durch „naive“ Konsumenten machen. Das klingt doch MEGA.

Wo bleibt die Gesundheit beim Genießen?

Plant Based hat auch einen anderen Ansatz für den Verkauf.

Der Markt braucht einen sogenannten „Fleischersatz“, um eine Lücke zu füllen.

Man kann damit Geld machen und den Menschen „veräppeln“.

Es wird bemüht, nicht nur die Form und den Geschmack zu „simulieren“, sondern auch die Textur des Produkts.

Die Absicht allein ist für mich gegen eine „gesunde Überzeugungsarbeit“.

Ist der Begriff „Fleischersatz“ also eine Vortäuschung?

Fleisch ist Fleisch.

Tofu ist Tofu.

Es ist pure Ignoranz.

Dreister geht es aber bei manchen großen Anbietern, die offen Plantbased-Produkte „verkaufen“ und ihre Handhabung ist ziemlich verlogen.

Einer der größten Fast-Food-Ketten der Welt gibt es offen zu.

„...die Patties auf dem gleichen Grill wie das Fleisch zubereitet werden, ist er nicht vegan und nicht vegetarisch...“

Also plantbased Burger & Nuggets, bei denen sind weder vegetarisch noch vegan!

Warum?

### Plant Based Definition:

Burger Patties darf tierische Bestandteile enthalten oder wenn die veganen Burger bei der Zubereitung auf der gleichen Grillplatte gebraten werden, dann können Spuren vom Schwein, Rind usw. enthalten sein.

Welcher Schlaumeier hat sich diesen Mist ausgedacht?

Bravo!

Vegan ist nur dann:

100% frei von tierischen Zutaten bzw. Inhaltsstoffen, Zubereitung bis hin zur Lagerung.

Danke Julia von Gastro Marktplatz & Kemal Üres für die Inspo.

Eine neue „Erfindung“ statt eine gute positive Aufklärung bzw. Offenheit gegenüber anderen Esskulturen. Hmmm wünschenswert.

Pflanzenbasierte Lebensmittel wie Tofu, Tempeh & Co. existieren schon längst im gesamten asiatischen Raum.

Der Tofu ist für die westliche Esskultur relativ „neu“.

Daher wird den Konsumenten vorgegaukelt, dass Tofu oder Tempeh Fleisch ersetzen kann oder soll.

Für viele Asiaten gehört Tofu seit Ewigkeiten als alltägliches Lebensmittel, genauso wie Sojamilch.

Wenn jemand aus Überzeugung, Glaube und/oder Tierliebe kein Fleisch verzehren will, dann ist es vollkommen in Ordnung.

Wenn jemand aber wie ich mit Tofu, Tempeh & Co. aufgewachsen ist, was dann?

Warum müssen wir uns einreden, dass Tofu und Tempeh als Ersatz für Fleisch ist?

Warum etwas ersetzen, was sich seit Jahren unsere Esskultur geprägt und bereichert hat?

Schau mal bei mir vorbei, du wirst Vielfältigkeit auf dem Teller finden.

Vegetarische und vegane Gerichte täglich genießen!

Es ist KEINE Überheblichkeit, sondern ein bewusster Lifestyle.

Wir haben eine reiche Esskultur.

Es ist unser gesundes Selbstbewusstsein.

Ich lasse diese Aussage im Raum stehen und schließe diese Episode mit einem Zitat von Albert Einstein.

„Eine neue Art von Denken ist notwendig, wenn die Menschheit weiterleben will.“

Bleib im Vibe.

Sei Licht und Liebe.

Möge die Schwingung mit dir sein.

Dein @klangguru

Titelmusik: „BEEFLESS“

Künstler: Nadh

Alle Inhalte von „MIND MASSAGE mit klangguru“, insbesondere Texte, Musik und Audio Visuelle Medien, sind urheberrechtlich geschützt. 2024 © klangguru.de

### Quelle:

- zdf besser / esser mit Sebastian Lege
- McDonald's Deutschland
- Öko-Test 11.07.2023 – Das Gesamturteil „mangelhaft“.
- Wikipedia: Inhaltsstoffe beim Kleister handelt es sich meistens um Methylcellulose