

**HOUSE of FOOD**

**Veni, vidi, veggie!**

**Die Plant-based-**

**Revolution**

# Inhalt

<b>1. Intro</b>	<b>3</b>
<b>2. Plant based - bitte was?</b>	<b>4</b>
<b>3. So grün is(s)t Deutschland</b>	<b>5</b>
3.1 Die neuen Vegourmets	6
<b>4. Fleischersatz</b>	<b>8</b>
4.1 Milchalternativen	10
<b>5. Plant-based-Ernährung: Vorteile</b>	<b>11</b>
<b>6. Plant-based-Ernährung: Vorbehalte</b>	<b>12</b>
<b>7. Ausblick: von Imitation bis Reproduktion</b>	<b>13</b>
<b>8. Fazit</b>	<b>14</b>
<b>9. Die Autorin</b>	<b>15</b>
<b>10. Quellenangaben</b>	<b>16</b>

# 1. Intro

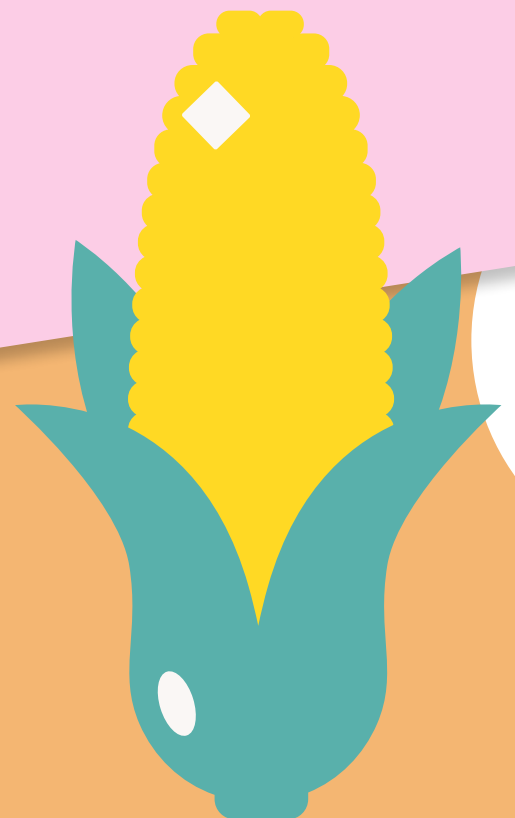
Die Leberwurst hat allen Grund, beleidigt zu sein. Noch nie wurde sie von Brot, Brötchen und Knäcke so oft verschmäht wie heute! Denn während sich der Fleischkonsum der Deutschen in einem Jahrzehntetief befindet, entscheiden sich immer mehr für alternative – und pflanzenbasierte – Ernährungsformen.<sup>1</sup>

**Gab es in Deutschland 2020 noch rund 800.000 Veganer und 5 Millionen Vegetarier, haben sich die Zahlen 2021 bereits verdoppelt.<sup>2</sup>**

Plant based boomt. Und das nicht nur bei Veggies. Aktuelle Statistiken zeigen, dass der Durchschnitt der Bevölkerung häufiger als je zuvor zu Gemüse, Hülsenfrüchten und Nüssen greift – sowie zu einem ganz speziellen Trendfood, ohne das kein Supermarkt oder Discounter mehr auskommt: Fleischersatzprodukte auf pflanzlicher Basis.

**Von Sojaschnitzel über Hafermilch bis hin zu Eiersatz – es gibt kaum ein Lebensmittel tierischen Ursprungs, zu dem sich nicht ein pflanzliches Pendant findet.**

Doch was bewegt Verbraucher überhaupt, Tofu dem Schwein vorzuziehen? Welche Plant-based-Produkte kommen besonders gut an? Und schauen wir einmal in die Zukunft: Wie wird sich die Lebensmittelindustrie in den nächsten Jahrzehnten wohl verändern – hat die konventionelle Krakauer gar ausgedient?



## 2. Plant based - bitte was?

In einer der erfolgreichsten Fast-Food-Ketten sucht man den Veggie-Burger neuerdings vergebens. Dafür stehen Plant-based-Burger, Plant-based-Chicken und Plant-based-Nuggets zur Wahl. Ein Spin, der großflächig um sich greift:

### **Vegan ist plötzlich plant based.**

Doch ist das jetzt das Gleiche? Jein. Denn tatsächlich gibt es keine offizielle Definition des Begriffs. Plant based, das können Produkte sein, die als Ersatz für Nahrungsmittel auf tierischer Basis konzipiert sind –

und deren Geschmack, Textur oder Aussehen nachahmen. Unter diese Kategorie fallen z.B. Pflanzendrinks und fleischlose Burgerpatties. Aber genau genommen ist es auch ein Gericht im Restaurant oder auf dem heimischen Esstisch, bei dem Gemüse und Getreideprodukte die Hauptrolle spielen und Fisch oder Fleisch höchstens die kleine, nebensächliche Beilage darstellen. Plant based bildet also eine Entwicklung ab, die sich auf vielen Ebenen unserer Esskultur beobachten lässt: Gemüse, Kräuter, Hülsenfrüchte und Getreide erfahren aktuell eine kulinarische Aufwertung, und das sowohl im Handel als auch in privaten Küchen.<sup>3</sup>

**Alles klar: Plant based und vegan können dasselbe bedeuten, müssen es aber nicht.**

### **Schnitzeljagd im Supermarkt**

*Bis heute gibt es weder auf EU-Ebene noch auf jener der Mitgliedstaaten eine rechtsverbindliche Spezifizierung der Begriffe „vegan“, „vegetarisch“ oder „pflanzlich“. Damit der Verbraucher aber keine nebulöse Detektivarbeit leisten muss, gibt es in Deutschland drei wichtige und seriöse Labels, die zu 100 Prozent pflanzenbasierte Produkte kennzeichnen: das V-Label vegan, die Vegan-Blume sowie das EcoVeg-Siegel.<sup>4</sup>*



## 3. So grün is(s)t Deutschland

„Die Popularität der vegetarischen und veganen Ernährung (ist) gestiegen“, fasst es Hanni Rützler in ihrem aktuellem Food Report (2022) zusammen.<sup>5</sup>

Dies ist zum einen an der stetig wachsenden Zahl von Vegetariern und Veganern erkennbar. Zum anderen aber auch an einer neuen, populären Personengruppe, die sich immer regelmäßiger die Wurst vom Brot nehmen lässt: die sogenannten Flexitarier, auch als „flexible Vegetarier“ bekannt.

Laut der aktuellen YouGov-Umfrage in Kooperation mit Statista geben in Deutschland mittlerweile über 20 Prozent der Männer und 34 Prozent der Frauen an, ihren Konsum von tierischen Produkten immer wieder zu beschränken, indem sie tierische Lebensmittel gezielt durch pflanzliche ersetzen. Auf die Gesamtbevölkerung von 83 Millionen umgerechnet, wären das round about 22 Millionen Flexitarier/Innen.<sup>6</sup>

### Übrigens

Junge Menschen ernähren sich doppelt so häufig vegetarisch und vegan wie der Durchschnitt der Bevölkerung.<sup>7</sup>



## 3.1 Die neuen Vegourmets

Dass die vegane Welle rollt, ist auch in der Gastroszene angekommen. Neben fleischlosen Alternativen in gängigen Fast-Food-Ketten, Cafés und Restaurants bieten immer mehr „traditionelle“ Feinschmeckerlokale – zusätzlich zu Kreationen mit Fisch und Fleisch – durchdachte vegetarische Menüs an. Und nicht nur das: Mittlerweile gibt es sogar **grüne Gourmettempel**, die sich auf reine Plant-based-Küche spezialisiert haben. So hat der **Guide Michelin** dem ausdrücklich **vegane(n) Restaurant ONA** in der Nähe von Bordeaux einen Stern verliehen, und eines des besten Etablissements der Welt, das **New Yorker Drei-Sterne-Restaurant Eleven Madison Park**, serviert seit Mai 2021 nur noch pflanzliche Speisen.

### Die Nachfrage ist riesig!

Während die Tickets für die Neueröffnung (335 Dollar fürs Zehn-Gänge-Menü) ratzfatz weg waren, soll die Warteliste ganze 50.000 Einträge betragen haben.<sup>8</sup>

Die innovative Zubereitung von Gemüse, Obst, Getreide, Pilzen und frischen Kräutern richtet sich dabei an passionierte Pflanzenfreunde, die keine Lust mehr haben auf „Spaghetti Napoli“ als einziges vegetarisches Gericht auf der Karte. Aber eben auch an Flexitarier und „neugierige Omnivoren“, Rützler nennt sie „Vegourmets“, die zwar Fleisch essen, aber eben auch neugierig auf pflanzenbasierte Kulinarik-Genüsse sind.

## Weder Fisch noch Fleisch: drei ungewöhnliche, pflanzenbasierte Ernährungstrends

**1. Frutarier** wollen nicht, dass Pflanzen ihretwegen leiden, also essen sie beispielsweise Fallobst und Nüsse, Beeren, Getreide und Samen, da diese Nahrungsmittel für sie schon bei der Ernte abgestorben sind. Ausgeschlossen werden hingegen Knollen, Blätter oder Wurzeln sowie Lebensmittel tierischen Ursprungs.

**2. Freeganer** Braune Banane, matschige Tomate, abgelaufener Käse: Sie essen nur selbst angebaute, geschenkte, gefundene oder von anderen weggeworfene Produkte. Damit wollen sie Mitmenschen auf die Wegwerfgesellschaft oder Armut hinweisen.

**3. Puddingvegetarier** essen kein Fleisch und keinen Fisch. Sie achten nicht so sehr auf Vitamine, Ballaststoffe oder Kalorien, weswegen sie des Öfteren auf Fertiggerichte zurückgreifen.

## „Und warum isst du jetzt kein Fleisch mehr?“

Vergleicht man diverse Umfragen und Studien, lässt sich die Antwort bei der Mehrheit der Deutschen auf zwei Grundmotive zurückführen: zum einen die politisch-ethisch-moralischen, zum anderen die hedonistischen Motive. Bei erster Motivlage geht es oft darum, mit seiner Ernährung ein Zeichen zu setzen und durch den Konsum bzw. den Nicht-Konsum gegen gesellschaftliche Missstände aktiv zu werden, wie etwa Massentierhaltung und Tierquälerei. Die zweite Motivlage zielt eher darauf ab, die gesundheitlichen Vorteile pflanzenbasierter Ernährung für sich zu nutzen und ein Mehr an Wohlbefinden und Gesundheit zu erreichen.<sup>9</sup>

### Interessant:

Die Faktoren Nachhaltigkeit und Umweltschutz sind vor allem für junge, urbane und höher gebildete Menschen ausschlaggebend. Für sie scheint eine gute Ernährung nur dann gut, wenn sie umfassend gut ist, und das auch „mit Blick auf den ökologischen Fußabdruck sowie tierethisch und sozial verträgliche Produktionsbedingungen“, meint auch Rützler.<sup>10</sup>



## 4. Fleischersatz

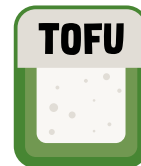
An pflanzlichen Ersatzprodukten kommt niemand mehr vorbei. Dazu trägt auch unsere Nation einen großen Teil bei: 2021 war Deutschland weltweit das viertinnovativste Land für die Einführung veganer Lebensmittel. Besonders beliebt sind dabei Fleischalternativen.

**Laut des Statistischen Bundesamt wurden 2020 über 80.000 Tonnen Fleisch ohne Fleisch produziert. Das sind ganze 40 Prozent mehr als im Jahr davor!**<sup>11</sup>

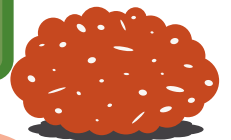
Neben den seit vielen Jahren verfügbaren Produkten aus Seitan (Weizenprotein), Quorn (fermentiertem Pilzmyzel) und Soja füllen immer mehr fleischidentische Erzeugnisse die Supermarktregale. Hierfür werden Proteine so verändert, dass sie an Muskelstränge erinnern. Neue Inhaltsstoffe wie etwa Erbsen- und Lupinenproteine oder auch pflanzlich gewonnenes Hämoprotein sorgen nicht nur für blutiges Aussehen, sondern auch für den typischen Fleischgeschmack.<sup>12</sup>

**Riecht wie Fleisch, schmeckt wie Fleisch, ist aber keins. Das sind die zehn beliebtesten Ersatzprodukte für Stulle, Grill & Co:**<sup>13</sup>

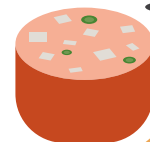
1. Tofu



2. Hack



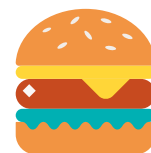
3. Aufschnitt



4. Schnitzel



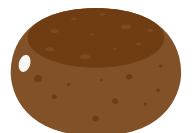
5. Burger



6. Würstchen



7. Frikadelle



8. Nuggets



9. Geschnetzeltes



10. Bratwurst





## Darum greifen wir zu Ersatz und Alternativen

Sie sind praktisch und können genau wie ihre tierischen Gegenstücke gebraten, gebacken und geschmiert werden. Doch für den Ernährungspsychologen Christoph Klotter hat das auch mit Tradition zu tun, die wir da mitessen. „Wenn wir im Sommer grillen, reproduzieren wir 1 Million Jahre Menschheitsgeschichte – die Erfindung des Feuers.“ Und obwohl auf dem Rost immer weniger Tiere liegen sollen, wollen viele eben nicht auf deren Textur, Form und Geschmack verzichten. Fleisch als Symbol steckt einfach noch in unseren Köpfen. „Fleisch heißt Macht und Macht heißt Überleben.“ Dementsprechend würden wir nicht „irgendwas mit Soja“ essen, sondern eben Fleischersatzprodukte, so Klotter.<sup>14</sup>

## Alles veggie, oder was? Pfiffige Pflanzenfallen

Verkehrte Welt – während in einer leckeren Lyoner heute zu 0 Prozent Fleisch drinstecken kann, geht es auch andersherum. Denn nicht in allem, was pflanzlich aussieht, ist auch nur Pflanzliches drin.<sup>15</sup>

### Paprikachips

*Wer hätte das gedacht: Chips können ihr würziges (Paprika-)Aroma aus tierischen Bestandteilen beziehen.*

### Wein

*Traditionell wird in der Weinherstellung Gelatine verwendet, um den Rebsaft zu klären. Es gibt inzwischen aber alternative, vegane Verfahren.*



### Banane

*Ebenfalls kaum zu glauben, aber auch Bananen sind nicht immer rein pflanzlich. Viele von ihnen werden nämlich mit Chitosan behandelt, einem Insektizid, das hauptsächlich aus den Panzern von Garnelen gewonnen wird. Wer auf Nummer sicher gehen will, kauft Bio-Bananen.*

50%

... aller Deutschen greifen im Supermarkt neben Kuhmilch auch zu Pflanzendrinks. Dass das so gar keine Milchmädchenrechnung ist, zeigt der aktuelle Pflanzenmilchreport von proveg: Milchalternativen überholen im Gesamtumsatz sogar Tofuwurst, Sojajoghurt & Co. – und avancieren zum meistverkauften Produkt im gesamten Markt für pflanzliche Alternativen.<sup>16</sup> Und damit so viel Soja-, Hafer-, Mandel- oder Reisdriinks auch in Müsli und Kaffee landen können, werden sie in wachsender Zahl aus Belgien, Schweden und Italien importiert.<sup>17</sup>

## 4.1 Milchalternativen

Import von  
Pflanzendrinks

90  
Millionen  
Liter

2017

2018

2019

2020

+130%

206  
Millionen  
Liter

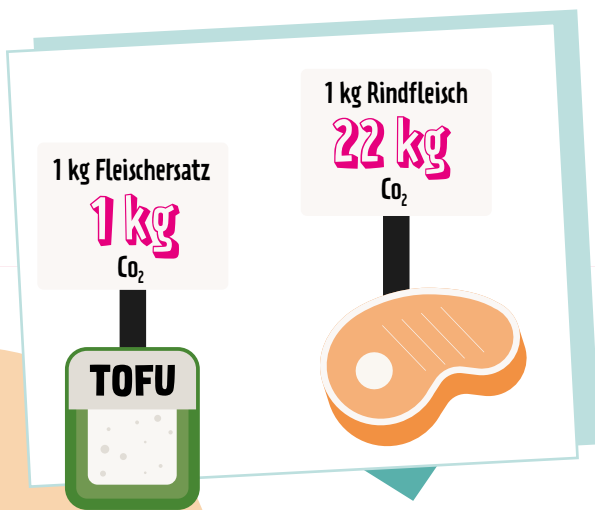
Milch

### Ausgemachter Käse

Da haben Sojabulette und Konsorten noch mal Glück gehabt: Die EU-Verordnung findet nämlich, dass sie sich offiziell auch so nennen dürfen. Ganz anders sieht es hingegen bei Pflanzendrinks aus. Um sicherzugehen, dass verwirrte Verbraucher bloß keine tierische Milch mit pflanzlichen Alternativen verwechseln, darf sich ein Soja-, Hafer- oder Mandeldrink eben nicht Milch nennen.<sup>18</sup> **Kurze Zwischenfrage:** Und was ist dann mit Scheuermilch, Erdnussbutter oder Leberkäse?

## 5. Plant-based- Ernährung: VORTEILE

**Fest steht:** Nutztiere und ihr Futter heizen dem Klimawandel ordentlich ein. Dabei ist die Rechnung eigentlich ganz einfach.



**Während für 1 kg Rindfleisch 22 kg Co<sub>2</sub>-Ausstoß entstehen, kommt 1 kg Tofu gerade einmal auf 1 kg.<sup>19</sup>**

Außerdem verbraucht die Herstellung von Fleisch sehr viel Wasser und Fläche. Weltweit ist die Weidefläche für Tiere mehr als doppelt so groß wie die Anbaufläche von Pflanzen.

**Die Krux:** Von diesen Pflanzen sind die meisten für Tierfutter vorgesehen. Zu Plant-based-Lebensmitteln zu greifen, ist also eine klasse Möglichkeit, seinen ökologischen Fußabdruck zu reduzieren. Das gilt übrigens auch für Pflanzendrinks – auch sie sind deutlich umweltschonender.<sup>20</sup>

Außerdem profitiert auch die Gesundheit. Je pflanzenbasierter unsere Ernährung ausfällt, um so seltener leiden wir unter Diabetes, Dickdarm-Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, bestätigt Prof. Dr. Hans Hauner, Mediziner und Direktor des Else Kröner-Fresenius-Zentrums für Ernährungsmedizin in München. Ein Irrglaube sei indes, wertvolle Proteine seien nur in tierischen Lebensmitteln enthalten. Es gibt zahlreiche Pflanzen, Körner und Samen, die uns mit Proteinen versorgen und auch unseren Bedarf decken können. Laut Hauner sei es nur wichtig, verschiedene eiweißreiche Lebensmittel zu mixen.<sup>21</sup>

**So viel Eiweiß geht auch ohne Schweinekotelett**

(das kommt übrigens nur auf 20 g/100 g)<sup>22</sup>

**PLATZ 5** frische Erbsen (6 g/100 g)

**PLATZ 4** Kidneybohnen (24 g/100 g)

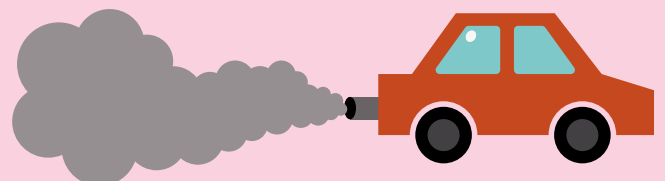
**PLATZ 3** Sonnenblumenkerne (27 g/100 g)

**PLATZ 2** Seitan (28 g/100 g)

**PLATZ 1** Sojabohnen und Kürbiskerne (ca. 35 g/100 g)

### Good to know:

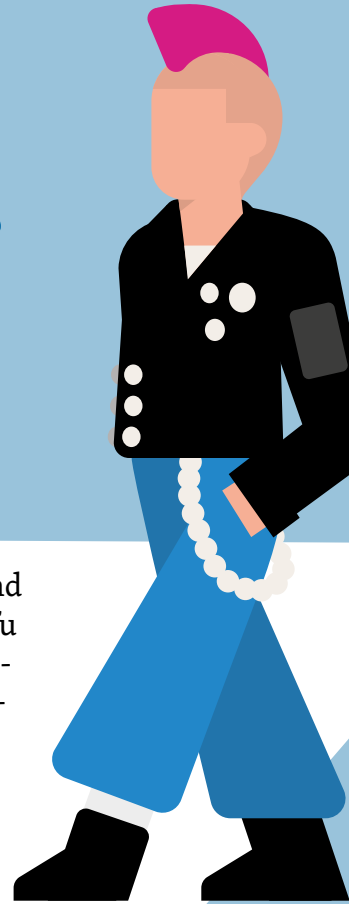
Durch Massentierhaltung werden über 15 Prozent der weltweiten Treibhausgase verursacht, die für den Klimawandel verantwortlich sind.<sup>23</sup> Selbst der komplette weltweite Verkehrssektor trägt mit ca. 14 % weniger dazu bei.<sup>24</sup>



## 6. Plant-based-Ernährung: VORBEHALTE

„Pflanzliche Alternativen sind teuer!“

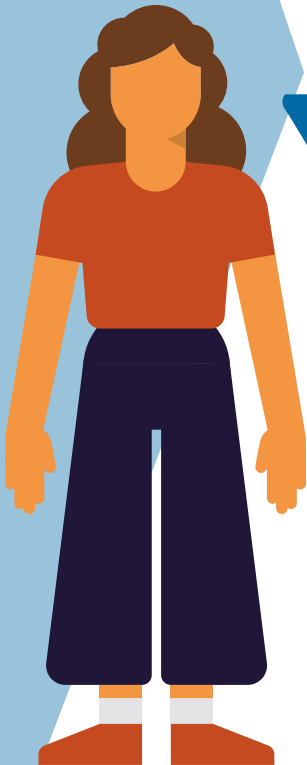
**Nicht ganz falsch.** Aber es kommt immer auf das Lebensmittel an, und auch darauf, wie oft man wovon wie viel kauft. Erbsen, Bohnen und Tofu sind normalerweise durchaus günstiger als Nackensteak oder Lachsfilet. Wohingegen vegetarische und vegane Ersatzprodukte im Gegensatz zum Original bis zu doppelt so teuer sein können. Der Vergleich: In einem der beliebtesten deutschen Discounter kostet Frischmilch (3,5 % Fett) zurzeit ca. 83 Cent/Liter,<sup>25</sup> der Haferdrink der Bio-Eigenmarke kommt auf knapp 1 Euro.<sup>26</sup> Das liegt übrigens auch daran, dass Pflanzendrinks fast dreimal so hoch besteuert werden wie Milch.<sup>27</sup>



„Pflanzliche Alternativen stecken voller Zusatzstoffe!“

**Nicht unbedingt.** Auch hier ist es immer vom jeweiligen Produkt abhängig sowie von seiner Zutatenliste. Für den Verbraucher als kurios empfundene Inhaltsstoffe können sowohl in Veggie-Mortadella als auch in herkömmlicher Wurst stecken. Eine aktuelle Studie der Albert Schweizer Stiftung wollte es genau wissen und nahm über 80 verschiedene Plant-based-Alternativen unter die Lupe.

**Ihr Fazit:** Fleischalternativen sind ernährungsphysiologisch eine gute Alternative zu klassischen Fleisch- und Wurstzeugnissen, da sie „überwiegend hochwertiges pflanzliches Protein, weniger Fett und gesättigte Fettsäuren als fleischhaltige Originalprodukte“ liefern.<sup>28</sup>



## 7. Ausblick:

## von Imitation bis Reproduktion

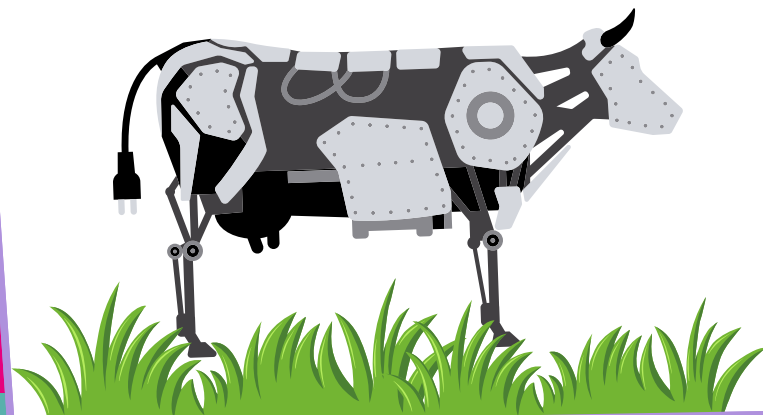
## Wird die nächste Generation also nur noch grüne Cordon bleus essen?

„Wir stehen vor dem Ende der Fleischproduktion, so wie wir sie kennen“, meint der Landwirtschaftsexperte Carsten Gerhardt, der 2019 für A.T. Kearney eine repräsentative Studie über die Zukunft des Fleischmarktes durchführte.<sup>29</sup> Die Zahlen scheinen ihm Recht zu geben: Der Verkauf von vegetarischen und veganen Lebensmitteln verdoppelt sich quasi jährlich.<sup>30</sup> Allein der Hersteller „Rügenwalder Mühle“ machte im Juli 2020 erstmals mehr Umsatz mit veganen und vegetarischen Fleischalternativen als mit klassischem Aufschnitt oder Teewurst.<sup>31</sup> Da ist es nur logisch, dass man in Berlin seit 2019 unter dem Namen l’Herbivore sogar eine vegane Metzgerei findet.

Carsten Gerhardt prognostiziert auch, dass 2040 der Großteil des Marktes aus Alternativen wie Ersatzprodukten, aber auch künstlich hergestelltem Fleisch bestehen wird. Bei dem sogenannten **In-vitro-Fleisch** handelt es sich um im Labor erzeugte Fleischprodukte, die aus tierischen Stammzellen gewonnen werden. Das scheint auch Investoren zu gefallen: Ende 2019 haben sich bereits 55 Unternehmen damit befasst.<sup>32</sup> Doch die Nährlösungen für die Tierzellen sind teuer, ihre industrielle Vermehrung gilt als kompliziert. Bisher existiert nur eine kommerzielle Zulassung für diese Züchtungen, und zwar Hühnchen-Nuggets in Singapur zum Preis von 17 Dollar pro Portion.<sup>33</sup>

Dieser Trend, auch als Novel Food bezeichnet, hebt Alternativprodukte auf ein nächstes Level und zeigt: Es könnte weiter weg von der Imitation und hin zur künstlichen Reproduktion gehen. So sind zurzeit auch viele Forschungsprojekte mit der synthetischen Herstellung von Fisch und Meeresfrüchten beschäftigt. Neben der Züchtung von Kaviar sowie grätenfreien Fischfilets auf Zellbasis hat das Food-Tech-Start-up „Aqua Cultured Foods“ die ersten kommerziellen Calamari-Pommes auf der Grundlage einer neuartigen mikrobiellen Fermentationstechnologie entwickelt. Laut eigener Aussage sollen sie noch in diesem Jahr über strategische Vertriebspartner erhältlich sein.<sup>34</sup>

Den Abschied von der herkömmlichen Milchwirtschaft will indes die Firma „Those Vegan Cowboys“ schaffen – und das ohne lebendige Tiere. Stattdessen sollen die Milchproteine in Bioreaktoren in „Stahlkühen“ entstehen und mit einer aus Gras gewonnenen Nährlösung betrieben werden.<sup>35</sup>

Dürfen wir vorstellen?  
Margaret, die Stahlkuh

## 8. Fazit

**Pflanzenbasierte und nachhaltige Ernährung ist in der Mitte der Gesellschaft angekommen.**

Immer weniger Verbrauchern, und das vor allem den unter 30-Jährigen, ist es noch egal, was auf ihren Tellern landet. Stattdessen nimmt ihr Interesse an ausgewogener Ernährung, Tier- und Umweltschutz stetig zu – und damit auch der Bedarf an Plant-based-Nahrungsmitteln. Dies zeigt die steigende Zahl der Vegetarier und Veganer genauso wie jene der Flexitarier, die zwar alles essen, aber eben nicht immer alles essen wollen. Gastronomen und Produzenten, die diese Chance erkennen und gar in alternative Proteine investieren, könnten sich ganz neu aufstellen. Mithilfe von kreativen Lösungen und spannenden Innovationen sind so ganz neue Absatzwege und Geschäftsfelder möglich, um den wachsenden, „grünen“ Appetit der Zielgruppen zu stillen.

Fast-Food-Ketten sowie Restaurants haben die Zeichen der Zeit bereits erkannt und bieten ihren Gästen immer häufiger vegane oder vegetarische Alternativen an. Weil viele Verbraucher außerdem nicht auf Geschmack und Aussehen von tierischen Lebensmitteln verzichten wollen, floriert der Markt der sogenannten Ersatzprodukte. Diese sind dabei innovativer denn je; vom „blutigen“ Erbsensteak bis hin zu gezüchteten Lebensmitteln aus der Petrischale scheint heute vieles möglich. In Anbetracht zahlreicher Statistiken und Prognosen wird es künftig noch mehr um ein Balancieren zwischen eigenen Vorlieben und nachhaltigem Essen und bei der Wahl der Lebensmittel weiter in die Richtung plant based gehen. Gemüse, Hülsenfrüchte und Getreide werden zum Hauptdarsteller, während das Original von Schnitzel, Wurst oder Käse für viele zum Nebendarsteller wird.



## 9. Die Autorin

Pflanzenfreundin mit Leib und Seele: Die Germanistin und Literaturwissenschaftlerin Vanessa Schrader lebt seit über 17 Jahren vegetarisch. Sowohl privat als auch beruflich beschäftigt sich die tina-Redakteurin mit nachhaltiger Ernährung sowie der smarten Reduzierung von tierischen Lebensmitteln. 2020 gewann sie mit ihrem Artikel „Neuer Trend: Pflanzenproteine“ den DGE-Journalistenpreis.



## Über uns

Das House of Food ist eine Food-Content-Agentur und Teil der Bauer Media Group. Wir konzipieren, entwickeln und verbreiten Food Content für unterschiedlichste Zielgruppen in Print, Online und Social Media.

## Kontakt:

Bianca Schwarz  
Executive Director New Business  
+49 40 3019 3232  
[kontakt@house-of-food.com](mailto:kontakt@house-of-food.com)  
[www.house-of-food.com](http://www.house-of-food.com)



# 10. Quellenangaben

- <sup>1</sup> <https://www.bund.net/themen/aktuelles/detail-aktuelles/news/bewusste-ernaehrung-fleischkonsum-sinkt-auf-jahrzehnte-tief/>
- <sup>2</sup> BMEL Ernährungsreport 2021, S. 12. Aufgerufen via [https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/Broschueren/ernaehrungsreport-2021.pdf?\\_\\_blob=publicationFile&v=6](https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/Broschueren/ernaehrungsreport-2021.pdf?__blob=publicationFile&v=6)
- <sup>3</sup> <https://www.zukunftsinstitut.de/artikel/food/plant-based-food-der-neue-spin-bei-ersatzprodukten/>
- <sup>4</sup> <https://www.deutschlandistvegan.de/vegane-logos-und-labels/>
- <sup>5</sup> Hanni Rützlers Food Report 2022, S. 9.
- <sup>6</sup> <https://yougov.de/news/2019/06/27/wie-veggie-ist-deutschland/>
- <sup>7</sup> Fleischatlas 2021, S. 9. Aufgerufen via [https://www.boell.de/sites/default/files/2022-01/Boell\\_Fleischatlas2021\\_V01\\_kommentierbar.pdf](https://www.boell.de/sites/default/files/2022-01/Boell_Fleischatlas2021_V01_kommentierbar.pdf)
- <sup>8</sup> <https://www.nytimes.com/2021/05/03/dining/eleven-madison-park-vegan-menu.html>
- <sup>9</sup> <https://www.tageskarte.io/zahlen/detail/studie-immer-mehr-verzichten-auf-fleisch.html>
- <sup>11</sup> [https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2021/05/PD21\\_N033\\_42.html](https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2021/05/PD21_N033_42.html)
- <sup>13</sup> <https://www.tageskarte.io/zahlen/detail/studie-immer-mehr-verzichten-auf-fleisch.html>
- <sup>14</sup> die story: Geht es ohne Fleisch? Aufgerufen via <https://www.ardmediathek.de/video/die-story/geht-es-ohne-fleisch/wdr/Y3JpZDovL3d-kci5kZS9CZWl0cmFnLWI5NzE3Y2U4LTBiMTQ0tNGY4OS1hNGYyLTRiODUwYjBjOTI0MA>
- <sup>15</sup> <https://www.foodwatch.org/de/informieren/versteckte-tiere/mehr-zum-thema/vegetarismus-veganismus-kennzeichnung/>
- <sup>16</sup> Pflanzenmilch-Report, S. 30. Aufgerufen via: <https://proveg.com/de/ernaehrung/pflanzliche-alternativen/pflanzenmilch-report/>
- <sup>17</sup> [https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/Zahl-der-Woche/2021/PD21\\_22\\_p002.html](https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/Zahl-der-Woche/2021/PD21_22_p002.html)
- <sup>18</sup> <https://proveg.com/de/ernaehrung/pflanzliche-alternativen/pflanzenmilch-report/>
- <sup>19</sup> <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1197941/umfrage/co2-fussabdruck-von-fleisch-fisch-und-fleischalternativen-in-deutschland/>
- <sup>20</sup> Ökobilanz von Kuhmilch und pflanzlichen Drinks, S. 17. Aufgerufen via: [https://www.wwf.ch/sites/default/files/doc-2020-10/2020\\_10\\_%C3%96kobilanz%20Milch%20und%20pflanzliche%20Alternativen.pdf](https://www.wwf.ch/sites/default/files/doc-2020-10/2020_10_%C3%96kobilanz%20Milch%20und%20pflanzliche%20Alternativen.pdf)
- <sup>21</sup> Eat Smarter! (02/2019), S. 26
- <sup>22</sup> <https://www.bzfe.de/lebensmittel/vom-acker-bis-zum-teller/schweinefleisch/schweinefleisch-gesund-essen/>
- <sup>24</sup> [https://www.fao.org/ag/againfo/resources/en/publications/tackling\\_climate\\_change/index.htm](https://www.fao.org/ag/againfo/resources/en/publications/tackling_climate_change/index.htm)
- <sup>25</sup> <https://www.zeit.de/news/2022-01/12/aldi-hebt-milchpreis-an>
- <sup>26</sup> <https://www.aldi-sued.de/de/p.gut-bio-bio-haferdrink--1.490000000000042395.html>
- <sup>27</sup> <https://www.verbraucherzentrale.nrw/wissen/lebensmittel/kennzeichnung-und-inhaltsstoffe/hafer-kokos-mandel-reis-soja-milchersatzprodukte-unter-der-lupe-62593>
- <sup>28</sup> Fleischalternativen. Ernährungsphysiologische Bewertung von konventionell und ökologisch erzeugten vegetarischen und veganen Fleisch- und Wurstalternativen, S. 53. Aufgerufen via [https://files.albert-schweitzer-stiftung.de/1/fleischalternativenstudie\\_170320.pdf](https://files.albert-schweitzer-stiftung.de/1/fleischalternativenstudie_170320.pdf)
- <sup>29</sup> <https://www.de. Kearney.com/pressecenter/article/-/insights/a-t-kearney-studie-zur-zukunft-des-fleischmarkts-bis-2040>
- <sup>30</sup> <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/515770/umfrage/umsatz-mit-vegetarischen-und-veganen-lebensmitteln-in-deutschland/>
- <sup>31</sup> <https://www.handelsblatt.com/unternehmen/handel-konsumgueter/ceo-michael-haehnel-ruegenwalder-muehle-veggie-fleisch-ueberholt-erstmals-klassische-wurst/26128214.html?ticket=ST-18955-X7szIwVFC2fNz3flfIT-ap3>
- <sup>33</sup> <https://www.spiegel.de/wirtschaft/service/novel-food-das-geschaef-mit-den-neuen-lebensmitteln-a-81192023-230e-4fa4-bcd2-b9890c553bcb>
- <sup>34</sup> <https://vegconomist.de/clean-meat-zellkultur-biotechnologie/aqua-cultured-foods-calamari-pommes/>
- <sup>35</sup> <https://www.spiegel.de/wirtschaft/service/vegane-milch-jaap-korteweg-spricht-ueber-landwirtschaft-der-zukunft-und-milch-aus-stahlkuehen-a-9556a51d-6124-41cc-b4b0-0677ee75e2be>