Verbraucherzentrale
Hamburg

Burger mit oder ohne Fleisch?

Burger aus Fleisch oder Pflanzen? Was dem einen nicht in die Küche kommt, ist für den anderen das einzig sinnvolle Mahl. Wir haben uns Burger aus Rinderhack, Fleischimitate wie »Beyond Meat« und die typischen Veggie-Burger genauer angeschaut. Welche sind die schlechteren, welche die besseren Burger? Und warum?

© Sander Dalhuisen on Unsplash

DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE

1. Viele Restaurants, Lieferdienste und Supermärkte bieten mittlerweile fleischlose Burger an.
2. Einige der pflanzlichen Alternativen sind hoch verarbeitet und enthalten Zusatzstoffe, um Fleisch im Geschmack und Aussehen zu imitieren.

3. Doch mit Blick aufs Tierleid, die Umweltbelastungen und den Klimaschutz sind pflanzenbasierte Burger trotz Zusatzstoffen eine gute Wahl.

4. **Kostenloser Online-Vortrag: „Faktencheck: Ernährungsmythen“** Jetzt anmelden
   Jetzt anmelden

Stand: 07.04.2025

Der Hype um fleischlose Burger reißt nicht ab. Bemängelt werden Bestandteile wie Verdickungsmittel oder Aromen, die Burger-Patties „fleischähnlich“ machen. Dabei gibt es viele gute Gründe, warum Menschen auf Fleisch verzichten sollten. Denn: Unser Essen beeinflusst nicht nur unsere Gesundheit, sondern hat auch Auswirkungen auf die Umwelt, auf das Klima und das Wohlergehen der Tiere.

Inhaltsstoffe und Nährwerte

Die Nährwerte fleischfreier und fleischhaltiger Burger sind im Allgemeinen recht ähnlich, zum Beispiel die Kalorien oder der Fettgehalt. Unterschiede gibt es vor allem bei den klassischen pflanzlichen Produkten, die sehr verschieden zusammengesetzt sind. Wer es genau wissen will: Ein prüfender Blick auf Zutatenliste und Nährwerttabelle hilft. Um den gewünschten Geschmack, die Konsistenz und die Optik von Fleisch nachzuahmen, kommen bei den neuen alternativen Fleischimitaten teilweise viele Zusatzstoffe zum Einsatz. Die klassischen Veggie-Burger enthalten oft mehr darmgesunde Ballaststoffe.

Viele fleischfreie Burger bestehen aus pflanzlichen Zutaten, beispielsweise Erbsen, Champignons, Linsen, Bohnen, Soja oder Haferflocken. Um eine gewisse Fleischähnlichkeit zu erreichen, beinhalten einige auch hochverarbeitete Konzentrate aus Soja, Erbsenproteinisolat oder Rote-Bete-Saft als Blutimitat, um „fleischlicher“ auszusehen.

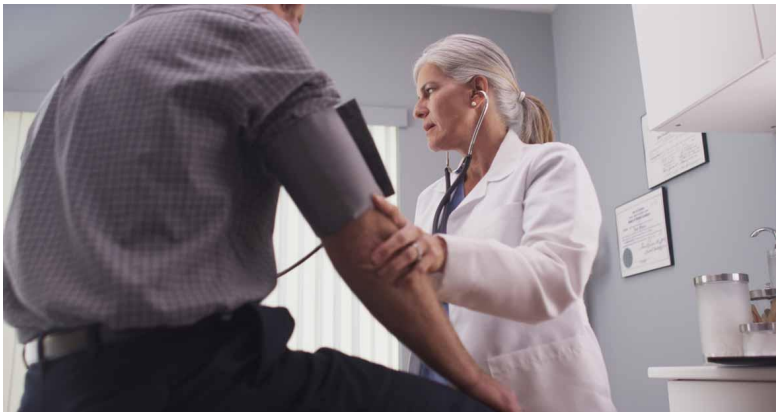
Ein Marktcheck der Verbraucherzentrale Berlin zeigte im Juni 2022, dass die Kennzeichnung von Fleischersatzprodukten mittlerweile größtenteils einheitlich, eindeutig und transparent gestaltet wird und dabei auch meist den Leitsätzen für

vegane und vegetarische Lebensmittel mit Ähnlichkeit zu Lebensmitteln tierischen Ursprungs entspricht. Außerdem reduzierte sich im Vergleich zu 2017 der Salzgehalt der Fleischersatzprodukte. Ebenso enthalten die Ersatzprodukte mittlerweile weniger Lebensmittelzusatzstoffe als noch vor einigen Jahren.

Für alle Burger-Varianten gilt: Sie sind kein Grundnahrungsmittel, vor allem eine vielseitige Ernährung ist empfehlenswert.

Gesundheit und ernährungsbedingte Krankheiten

Du bist, was Du isst. Unser Essen hat maßgeblichen Einfluss auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit.



© iStock.com/Rocketclips

Viel diskutiert: **gesättigte Fettsäuren**. Sie kommen in manchen tierischen Fetten vor, aber auch im pflanzlichen Kokosöl. Als Bestandteil unserer Nahrung sind sie eher ungünstig, weil sie den Cholesterinspiegel erhöhen.

Dauerbrenner → Zusatzstoffe: Viele Fertiglebensmittel enthalten heutzutage Zusatzstoffe. Rund 320 verschiedene Stoffe sind in der Europäischen Union zugelassen. Sie sollen die Eigenschaften von Lebensmitteln verbessern – den Geschmack, das Aussehen oder die Haltbarkeit. Für Kinder und Risikogruppen wie Allergiker können manche Stoffe problematisch sein.

Fleischfreier Burger	Burger aus Rindfleisch

Zusatzstoffe: Für die Produktion pflanzenbasierter Burger werden oft viele Zusatzstoffe verwendet. Die meisten sind unbedenklich. Dazu zählen etwa Antioxidationsmittel wie Ascorbinsäure (E 300), Verdickungsmittel Methylcellulose (E 461), Konservierungsstoffe wie Calciumacetat (E 263), Geschmacksverstärker (E 511) oder Calciumchlorid (E 509) sowie Aromen.	**Zusatzstoffe:** Burger-Patties bestehen in der Regel aus Rindfleisch, Salz und Gewürzen. Doch bei fertigproduzieren Produkten sind zunehmend auch Zusatzstoffe zu finden, so zum Beispiel Antioxidationsmittel wie Ascorbinsäure (E 300) und Natriumascorbat (E 301) oder Verdickungsmittel Maltodextrin (E 1400) sowie Aromen.
Multiresistente Keime: nicht relevant	**Multiresistente Keime:** Durch den Antibiotikaeinsatz in der Tierzucht können multiresistente Keime entstehen; teilweise kommen sogar für die Humanmedizin wichtige Reserveantibiotika zum Einsatz. Zwar werden zunehmend weniger Antibiotika eingesetzt, aber trotzdem ist das Niveau noch zu hoch. BfR Fragen und Antworten zu den Auswirkungen des Antibiotika-Einsatzes in der Nutztierhaltung

Darmgesundheit: Der Verzehr von Ballaststoffen ist gut für die Darmflora, verringert das Risiko für zahlreiche ernährungsbedingte Krankheiten, insbesondere Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht und Bluthochdruck. DGEMehr Ballaststoffe bitte!	**Darmgesundheit:** Es besteht der Verdacht, dass ein hoher Konsum von rotem und stark verarbeitetem Fleisch das Risiko erhöht, an Krebs zu erkranken. dkfzErnährung und Krebsvorbeugung
Ernährungsbedingte Krankheiten: Vereinzelt wird in fertigen Burger-Patties aus dem Supermarkt Kokosöl verarbeitet. Diese enthalten teilweise viel gesättigte Fettsäuren, die als nicht besonders gesund gelten. Hier lohnt sich ein Blick auf die Zutatenliste.	**Ernährungsbedingte Krankheiten:** Durch einen übermäßigen Konsum von rotem Fleisch und den darin enthaltenen gesättigten Fettsäuren steigt das Risiko ernährungsbedingter Krankheiten. Gesättigte Fettsäuren sollen sich negativ auf die Herz-Kreislauf-Gesundheit auswirken und das Risiko für koronare Herzerkrankungen erhöhen. Auch Adipositas und Diabetes Typ 2 werden wohl begünstigt. DGEFettzufuhr spielt Rolle für die Prävention von Krankheiten

Umweltauswirkungen

Fleisch hat von allen Lebensmitteln den größten Einfluss auf unser Klima und die Umwelt. Pflanzliche Kost verursacht erheblich weniger schädliche Klimagase, verbraucht weniger Wasser und weniger Land. Produkte aus ökologischer Landwirtschaft schneiden insgesamt besser ab als Produkte aus konventionellem

Anbau.

© iStock.com/Phototreat

Fleischfreier Burger	Burger aus Rindfleisch
Nitrat im Grundwasser: kaum relevant, nur in sehr geringem Umfang durch Pflanzendüngung bei konventionellem Anbau, z.B. für Rote Bete, Erbsen oder Champignons.	**Nitrat im Grundwasser:** Das Trinkwasser ist durch Düngung gefährdet, da zu viel Gülle auf die Felder ausgebracht wird. UBA Fakten zur Nitratbelastung in Grund- und Trinkwasser DVGW Zu viel Vieh – zu wenig Land Wasserwerke bemängeln den mangelhaften Schutz des Grundwassers. Die EU will Deutschland wegen der hohen Nitratwerte verklagen. BDEW Statement zur Düngeverordnung BMEL Nitratrichtlinie: Deutschland erhält Mahnschreiben

Wasserverbrauch: Der Wasserverbrauch für die Aufzucht von Pflanzen ist deutlich geringer als bei der Fleischproduktion. Es werden beispielsweise 500 Liter Wasser pro Kilogramm bei teilweiser Bewässerung von Gemüsefeldern benötigt. Albert Schweitzer Stiftung: Wasserverbrauch der Ernährung	**Wasserverbrauch:** Für die Produktion von 1 Kilogramm Rindfleisch benötigt man ca. 15.000 Liter Wasser. UBA: Verstecktes Wasser
Soja und Abholzung: Nicht relevant, da der weitaus größere Teil der Sojaimporte als Tierfutter verwendet wird. Für die direkte menschliche Ernährung spielt Soja nur eine untergeordnete Rolle. Der Großteil der in Deutschland verkauften Sojaprodukte enthält Soja aus Europa. Dieses Soja trägt nicht zur Abholzung der Regenwaldgebiete bei. Albert Schweitzer Stiftung: Warum Sojawurst nicht dem Regenwald schadet Die Zeit: Veganer, die Klimaretter	**Soja und Abholzung:** Soja ist ein wichtiges Futtermittel für Nutztiere und wird vorwiegend in Südamerika angebaut. Der Anbau der Pflanzen benötigt viel Platz. Die Produktion von Rindfleisch ist besonders ressourcenintensiv. Es wird 20-mal so viel Land benötigt, wie für die Aufzucht von Bohnen, Erbsen oder Linsen. Im schlimmsten Fall wird Regenwald gerodet. Weltklimarat: Sonderbericht über Klimawandel und Landsysteme Heinrich-Böll-Stiftung: Die Endlichkeit der Landwirtschaft

Klimaschäden: Ein geringerer Rindfleischkonsum nützt dem Klima. So kann eine vierköpfige Familie allein 700 Kilogramm Kohlendioxid einsparen, wenn sie nur einmal in der Woche auf ein Kilogramm Fleisch verzichtet. CO2onlineFleisch und Klimawandel	**Klimaschäden:** Nahezu 70 Prozent der direkten Treibhausgasemissionen unserer Ernährung sind auf tierische Produkte zurückzuführen. WWFKlimawandel auf dem Teller

---

Tierhaltung und -transport

© industrieblick - Fotolia.com

Beim Verzicht auf tierische Produkte stehen für Menschen, die sich vegetarisch oder vegan ernähren, ethische Fragen im Vordergrund. Sie wollen kein Tierleid durch ihre Ernährung verursachen. Für Rindfleisch gibt es immer noch kein verbindliches staatliches Label für eine tiergerechte Haltungsform. Im Handel sind einige Produkte gekennzeichnet, aber bei Fleisch in Fertiggerichten oder im Restaurant erfährt man nicht, wie die Tiere gelebt haben, woher sie stammen oder über welche Strecken sie transportiert wurden.

Fleischfreier Burger	Burger aus Rindfleisch
Tierhaltung: Wer sich pflanzlich ernährt, minimiert Tierleid, denn es müssen keine Tiere gezüchtet und getötet werden.	**Tierhaltung:** Die Haltungsformen für Rinder sind häufig nicht tiergerecht. Die Tiere leiden unter Platzmangel oder deformierten Gelenken. Sie haben nur ein sehr kurzes Leben. Etwa 83 Prozent aller Rinder leben in Laufstallhaltung, sie haben also keinen Auslauf im Freien. Fleisch aus artgerechterer Tierhaltung ist im Supermarkt bisher kaum erhältlich. Albert Schweitzer StiftungMastrinder Der Handel kennzeichnet die Haltung von frischem Rindfleisch. Nicht artgerechte Rinderhaltung in Feedlots, z.B. bei Importen aus den USA oder Südamerika, muss aber nicht gekennzeichnet werden. haltungsform.de VerbraucherzentraleRindfleisch aus Weidehaltung Um das Tierleid zu minimieren, lohnt es sich sowohl in Restaurants als auch im Supermarkt nach Bio-Burgerpatties Ausschau zu halten. Für Bio-Rindfleisch gibt es meist tierfreundlichere Vorgaben. BÖLWRegeln der Öko-Tierhaltung

Viehtransport: Wer sich pflanzlich ernährt, minimiert Tierleid, denn es müssen keine Tiere für die Produkte transportiert werden.	**Viehtransport:** Die Tiere werden häufig auf engsten Raum per Laster transportiert, bekommen wenig Luft und die Verletzungsgefahr ist groß. Zudem werden Begrenzungen für die Transportdauer oftmals nicht eingehalten. Albert Schweitzer Stiftung: Tiertransporte: Zahlen und Fakten

---

Wie klimafreundlich ist dein Burger?

Welchen Burger, Shake und Tomatensalat würdest Du bestellen? Teste, welche Zutaten einen großen Einfluss auf das Klima haben und wie Du mit kleinen Änderungen Deine persönliche Klimabilanz verbessern kannst.

Ihr Browser kann leider keine eingebetteten Frames anzeigen. Sie können das Burger-Spiel der Verbraucherzentralen über diesen Link aufrufen: https://vz.webdesigns-duesseldorf.de/

UNSER RAT

Die pflanzlichen Burger sind eine gute Alternative zum Fleisch – trotz Zusatzstoffen. Probieren Sie die Patties mal! Es sprechen viele Argumente für diese Produkte und es wäre zu kurz gesprungen, deren ökologische und ethische Vorteile auszublenden. Wer Zusatzstoffe meiden will: Bei den klassischen Veggie-Burgern aus Hülsenfrüchten oder auf Gemüsebasis findet man eher Produkte ohne Zusatzstoffe als bei den Fleischimitaten.

© Verbraucherzentrale Hamburg e. V.

https://www.vzhh.de/themen/lebensmittel-ernaehrung/ernaehrungstrends/burger-ohne-fleisch