



NestTipp 35

„Alternativen zur Wurst“

Ergänzend zu meinem letzten NestTipp, wo es um die Bratwurst ging, möchte ich euch heute Wurсталternativen vorstellen.

Die meisten Menschen denken bei Wurst an ein Reinheitsgebot der Inhaltsstoffe. Das wiederum wird der veganen Alternative in der Regel genau umgekehrt nachgesagt.

„Quarks“ hat im Jahr 2023 eine schöne bildliche Darstellung online gestellt, um darzustellen, welche Bestandteile im Vergleich vorhanden sind.

Auch bei veganen Alternativen kann die Zutatenliste länger oder kürzer sein.

Doch es muss bei Wurсталternativen nicht immer der Griff zur Packung im Supermarkt sein. Vegane Leberwurst kann man selbst gesund und einfach zubereiten. Die Gewürze machen das Produkt schmackhaft und nah dem Original. Die Grundlage aus Bohnen und Tofu sorgen für ein proteinreiches Produkt. Probiert es aus!



<https://www.facebook.com/quarks.de/posts/esst-ihr-lieber-veggie-w%C3%BCrste-oder-welche-aus-fleisch-und-macht-ihr-euch-gedanke/755652416600740/>

Vegane Leberwurst

Zutaten

- 175 g Räuchertofu
- 250 g gekochte Kidney Bohnen
- 3 Schalotten oder eine Zwiebel
- 1 EL Olivenöl (optional; alternativ: Wasser)
- 2 EL frische gehackte Petersilie
- 2 EL getrockneter Majoran/ ich nehme lieber Thymian, da mir Majoran zu seifig schmeckt
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Schalotten oder eine Zwiebel klein würfeln und mit dem Olivenöl in einer Pfanne glasig dünsten. Dann den Majoran kurz mitdünsten, alles zur Seite stellen und etwas abkühlen lassen. Tofu würfeln und mit den abgetropften Kidneybohnen und dem Zwiebel-Majoran-Gemisch in den Mixer geben. Kräftig salzen, pfeffern und mixen. Sollte euch die Konsistenz zu fest sein, einfach etwas Wasser oder einen Schuss Olivenöl hinzugeben. Petersilie zum Garnieren.



Wer lieber Lust auf eine feste Wurst hat, dem kann ich den Onlineanbieter „Herbasch“ empfehlen. Diese vegane Wurst wird nicht von einem Fleischproduzenten hergestellt, sondern in einer kleinen Manufaktur. Dort kann zwischen geräucherten Alternativen, nach Krakauer Art, aber auch Wurst nach Lyoner Art oder Cabanossi Art gewählt werden. Die Geräucherte wurde mit dem Peta Vegan Food Award 2023 ausgezeichnet. Die Wurst eignet sich zudem zum Einfrieren.

 <https://shop.herbasch.de/de/>

Wurstalternativen bieten auch einen perfekten Übergang in eine pflanzliche Ernährung und darüber hinaus.

Im Supermarkt liegen die veganen und vegetarischen Alternativen nah zusammen. Die vegetarischen Alternativen enthalten meist Eiklar. Daher immer gut aufpassen.

Was euch schmeckt, müsst ihr wieder selbst herausfinden. **Ihr habt die Wahl!**

Es gibt Menschen, die bei dem Thema vegane Ernährung und speziell Alternativen zu Wurst und Fleisch, gerne klassische Aussagen tätigen.

Ich habe bereits in der Vergangenheit immer Aussagen in die NestTipps eingebaut.

Hier eine Weitere:

„Kümmert euch lieber um die hungernden Menschen in Afrika, anstatt „so etwas“ zu essen.“

Dazu möchte ich euch eine Information geben, die viele Menschen nicht kennen oder verdrängen.

Wie der Fleisch- und Milchkonsum den Welthunger fördert?

Dazu zitiere ich einen Artikel von der Organisation „Vier Pfoten“:

 <https://www.vier-pfoten.de/kampagnen-themen/themen/ernaehrung/welthunger>

„Schätzungen zufolge leiden weltweit zwischen 702 und 828 Millionen Menschen an den Folgen des Hungers. Dies ist eine Realität, obwohl es genug Nahrung für jeden Menschen auf unserem Planeten geben würde. Warum hungern dann immer noch so viele Menschen?“

Ineffizienz von tierischem Eiweiß

Die weltweite Produktion von tierischen Lebensmitteln (Fleisch, Milchprodukte, Eier) – vor allem in Ländern mit hohem Einkommen – steht in engem Zusammenhang mit dem Hunger in der Welt, was in erster Linie auf die ineffiziente Nutzung der weltweiten Nahrungsmittelressourcen zurückzuführen ist. Für die Produktion von Fleisch, Milchprodukten und Eiern werden große Mengen an Pflanzen zur Fütterung der Tiere benötigt. Obwohl es genug pflanzliche Nahrungsmittel gäbe, um alle Menschen auf der Welt zu ernähren, gehen viele pflanzliche Proteine als Futtermittel



in der Tierhaltung verloren, da die Tiere die meisten von ihnen für ihre grundlegenden physischen Bedürfnisse (wachsen, sich bewegen, am Leben bleiben) benötigen. Nur ein kleiner Teil des an Tiere verfütterten Pflanzenproteins landet in tierischen Produkten: **Auf 100 Gramm Getreideeiweiß, die an Tiere verfüttert werden, kommen nur etwa 43 Gramm Eiweiß in Milch, 35 in Eiern, 40 in Hühnern, 10 in Schweinefleisch und 5 in Rindfleisch.** Der Anbau von Feldfrüchten zur direkten Ernährung der Menschen ist eine viel effizientere Art, unsere Ressourcen zu nutzen, als die Herstellung von Tierprodukten. Selbst wenn die Tiere auf nicht ackerbaulich nutzbarem Land aufgezogen werden – also auf Land, das sich nicht für den Anbau von Pflanzen eignet – werden die meisten von ihnen zumindest teilweise mit Futtermitteln gefüttert, die auf Ackerland angebaut werden.

Auswirkungen auf die Umwelt

Die Produktion von tierischen Lebensmitteln verbraucht viel mehr Land, so dass weniger Platz für den Anbau von Pflanzen für den direkten menschlichen Verzehr bleibt: **77 % der landwirtschaftlichen Flächen werden für die Weide- und Futtermittelproduktion von sogenannten Nutztieren genutzt, aber nur 23 % für den Anbau von Pflanzen für den menschlichen Verzehr.** Da immer mehr Feldfrüchte für die Viehfütterung verwendet werden, werden Grundnahrungsmittel wie Soja und Mais teurer, was für die in Armut lebenden Menschen eine größere Belastung darstellt.

Die Tierhaltung ist die Hauptursache für die Abholzung der Wälder, verbraucht enorme Mengen an Wasser und Energie und treibt damit den Klimawandel voran, von dem vor allem einkommensschwache Regionen betroffen sind.

Bekämpfen Sie den Welthunger und helfen Sie Tieren!

Der Verzicht auf tierische Produkte könnte ein wichtiger Schritt zur Bekämpfung des Hungers in der Welt sein und gleichzeitig Milliarden von Tieren helfen, die in Massentierhaltungen leiden. Vor allem in Ländern mit hohem Einkommen werden zu viele tierische Produkte konsumiert. Indem wir den Konsum tierischer Produkte reduzieren und stattdessen eine pflanzliche Ernährung - die tierfreundlichste Ernährung - wählen, können wir den Druck auf die Tiere, den Planeten und die Menschen verringern.

Unterstützend zu diesem Thema eine weitere Betrachtung „Der Irrsinn mit der Milch“:



<https://www.youtube.com/watch?v=jAvW7XQ6jfY>

„10 Milliarden, wie werden wir alle satt“ lief bereits in den Kinos. Es ist keine reine vegane Dokumentation, jedoch thematisiert sie es und betrachtet ebenfalls die Problematik des Welthungers:



<https://www.youtube.com/watch?v=gNvzu7Qyn-o>





Quelle: Stand Dezember 2025

Bild 1: <https://www.ruegenwalder.de/de/produkte/vegane-produkte/veganer-wurstaufschnitt/veganer-schinken-spicker/mortadella>

Bild 2: <https://www.ruegenwalder.de/de/produkte/vegane-produkte/veganer-wurstaufschnitt/veganer-hauchgenuss/klassisch>

Bild 3: <https://www.ruegenwalder.de/de/produkte/vegane-produkte/veganer-feinkostsalat/veganer-fleischsalat-klassisch>

Bild 4: <https://billie-green.com/de/produkte/vegane-salami-klassik>

Bild 5: <https://www.rewe.de/shop/p/rewe-beste-wahl-vegane-salami-80g/8516144>

Bild 6: <https://www.dennree.de/dennree-produkte/uebersicht/vegetarische-wurstwaren/veganer-aufschnitt-auf-weizenbasis-pfeffer>

Bild 7: <https://www.greenforce.com/products/veganer-kochschinken>

Bild 8: <https://www.wheaty.de/produkt/veganer-aufschnitt-nach-kochschinken-art/>

Bild 9: <https://hedi-naturkost.de/vegane-art-leberwurst/>

Bild 10: <https://hedi-naturkost.de/vegane-art-cabanossi/>

Bild 11: <https://www.ruegenwalder.de/de/produkte/vegane-produkte/vegane-streichwurst/vegane-leberwurst/vegane-pommersche-fein>

Bild 11: <https://www.rewe.de/shop/p/gutfried-wie-lachsschinken-vegan-70g/7640466>