



Käse geht auch vegan.

„Käse“ ohne Kuh

VEGAN Mozzarella auf der Pizza, Feta im Salat – wer sich pflanzlich ernährt, findet im Bio-Laden spannende Alternativen. *Manuela Jakobi*

Keine Pizza mit Käse, kein Brötchen mit Camembert, Tomate ohne Mozzarella: Wer sich vor 20 Jahren für eine vegane Ernährung entschieden hat, hatte ein Problem. Die wenigen Ersatzprodukte, die der Markt bot, waren nicht immer lecker. Heute ist das Angebot an schmackhaften Alternativen deutlich größer. Das liegt daran, dass nicht nur Veganer nach Käse-Ersatz fragen.

Zu den Käufern gehören auch Menschen, die Milchprodukte nicht vertragen oder sich klimaschonender ernähren wollen: Denn der Umwelt schadet die Produktion tierischer Lebensmittel deutlich mehr, als die von pflanzlichen Alternativen. So haben tierische Produkte beispielsweise eine schlechtere CO₂-Bilanz und bei ihrer Herstellung wird mehr Wasser verbraucht.

Die verstärkte Nachfrage spiegelt sich in den Regalen der Bio-Läden wider. Neben Käse aus Kuh- oder Ziegenmilch liegt das vegane Pendant: geschnitten oder am Stück, zum Darüberstreuen für Aufläufe und Pizza sowie vegane Alternativen für Camembert und Mozzarella. >



Frisch geerntet:
Cashewäpfel mit Cashewkernen

Die Zutaten der pflanzlichen Alternativen variieren stark. Einige Hersteller setzen als Basis Sojabohnen ein. Bei Frischkäse-Ersatz gibt es mittlerweile Alternativen ohne den typischen Sojageschmack. So hat der Schweizer Bio-Hersteller Soyana eine große Palette veganer Alternativen zu Frischkäse im Angebot, bei dem selbst überzeugte Käseliebhaber ins Grübeln kommen, ob hier eine Kuh ihre Milch im Spiel hat.

Bei veganen Alternativen zu Käse am Stück oder gerieben verwenden viele Hersteller als Basis pflanzliche Öle – meist Kokosöl –, Stärke und Wasser. Die Produkte kommen optisch und von der Konsistenz her Käse aus Kuhmilch nahe. Über den Geschmack lässt sich bekanntermaßen streiten.

Bio erlaubt weniger Zusatzstoffe

Auffällig ist, dass die Auswahl an veganen Alternativen zu Käse in Scheiben im Bio-Laden deutlich kleiner ist, als bei Käse-Ersatz ohne Bio-Kennzeichnung. Cedric Brinkhaus von der Firma Axel Brinkhaus kennt den Grund: „Dadurch, dass viele Zutaten im Bio-Bereich nicht zugelassen sind, ist es

recht schwierig, eine Rezeptur zu entwickeln, welche die Eigenschaften eines klassischen ‚Schnittkäses‘ hat“. Fakt ist, dass Bio-Herstellern deutlich weniger Hilfsstoffe zur Verfügung stehen. Während in konventionellen Lebensmitteln gut 300 Zusatzstoffe zulässig sind, dürfen es bei Bio-Produkten gerade mal bis zu 50 sein.

Eine Herausforderung für Bio-Hersteller ist es zum Beispiel, eine gute Bindung zu erzielen, die dafür sorgt, dass der vegane Käse auf der Pizza schön zerläuft, goldig schimmert und im Idealfall braune Flecken wirft. Dazu Klaus Gaiser von der Firma Wheaty: „In konventionellen Produkten ist es üblich, zur Verbesserung der Schmelzfähigkeit modifizierte Stärke zu nutzen, bei der die natürliche Stärke beispielsweise durch Chemikalien oder Enzyme verändert worden ist.“

Für die Bio-Branche ist das keine Option, da der Einsatz modifizierter Stärke untersagt ist. „Wir als Bio-Hersteller verwenden natürliche Kartoffelstärke. Da ist die Schmelzfähigkeit eine besondere Herausforderung. Diese so hinzubekommen, dass sie einem Käse aus Milch ähnelt, ist sehr schwierig“, erklärt Gaiser.

Es gibt aber Rezepturen, die funktionieren. So bieten die Firmen Axel Brinkhaus und Soyatoo! unter ihren Marken „Veggi Filata“ beziehungsweise „Herr Berta bio“ vegane Alternativen zu Käse in Scheiben und zu geriebenem Käse an. Und auch Wheaty hat mit den „veganen Scheiben classic“ ein Alternativ-Produkt im Programm.

Die meisten Hersteller von pflanzlichen Käse-Alternativen wollen ein Produkt kreieren, das aussieht wie Käse, eine ähnliche Konsistenz hat und idealerweise auch so schmeckt. Es gibt aber auch Firmen, die ganz bewusst andere Wege gehen. Mudar Mannah von Happy Cheeze hatte nie vor, ein Ersatzprodukt zu schaffen. Dem ehemaligen Mediziner, der als Basis für seine Produkte Cashewkerne einsetzt, ging es darum, ein neues, gesundes Lebensmittel zu kreieren, das aus wenigen, hochwertigen Zutaten besteht.

Werden Rohstoffe wie Cashewkerne verwendet, wirkt sich das natürlich auf den Preis aus. Damit kann Happy Cheeze-Geschäftsführer Mannah jedoch gut leben: „Unsere Produkte bestehen aus hochwertigen Zutaten und werden in Handarbeit gefertigt. Das hat natürlich seinen Preis. Es war nie mein Ziel, ein

Billigheimer zu werden, ein guter französischer Käse ist auch nicht für ein paar Euro zu haben.“

Einen ähnlichen Ansatz wie Happy Cheeze verfolgt Udo Flachs Nóbrega von Cashewrella. Auch er setzt wenige, ausgewählte Zutaten in Bio-Qualität ein. Sein „Vamembert“ besteht aus Cashewkernen, Quellwasser, veganen Fermentations- und Edelschimmelkulturen und Meersalz. Die Rohstoffe spiegeln sich im Geschmack wider. Hinter seinem tierischen Vetter braucht sich der „Vamembert“ nicht zu verstecken.

Alles Bio, alles gut?

Ein gutes erstes Indiz für ein wertiges Produkt ist die Bio-Zertifizierung. Darüber hinaus sind Produkte mit wenigen Zusatzstoffen zu empfehlen. Ernährungsphysiologisch lassen sich die Käse-Alternativen nicht über einen Kamm scheren. Hier entscheidet die Grundzutat, also diejenige, die an erster Stelle in der Zutatenliste steht. Produkte aus Cashew können zum Beispiel mit hochwertigen Fettsäuren, Eiweiß und Magnesium punkten, Käse-Alternativen auf Sojabasis mit viel Eiweiß, Magnesium und Kalzium. <

VOR GERICHT

Alles Käse – oder nicht?

► Nach einem Urteil des Europäischen Gerichtshof darf pflanzlicher Käse nicht als „**veganer Käse**“ oder „**Pflanzenkäse**“ verkauft werden.

Begründung: Die Bezeichnung „Milch“ soll Produkten vorbehalten bleiben, die aus dem **Euter von Tieren** stammen. Gleiches gilt für aus Milch verarbeitete Produkte wie Käse oder Butter.

► Mit dem **Verbot** soll eine mögliche **Verwechslungsgefahr** ausge-

schlossen werden, auch wenn viele Verbraucher wohl verstehen dürften, dass „Pflanzenkäse“ nicht aus Tiermilch hergestellt wurde.

► Die Hersteller haben auf das Urteil mit teils sehr **kreativen Namen** für ihre Alternativen reagiert. So heißt der Schmelzkäse-Ersatz von Soyatoo! „Herr Berta Bio“, die vegane Alternative zu Camembert von Happy Cheeze „Happy White“ und von Cashewrella „Vamembert“.