

<https://vebu.de/essen-genuss/pflanzliche-alternativen/veganer-kaese-die-besten-kaesealternativen/>

## Veganer Käse- Die 10 besten Käse-Alternativen



Bildquelle: Slawomir Fajer / shutterstock.com

Durch das Lab aus Kälbermagen sind viele Käsesorten nicht einmal vegetarisch. Milchfreie Käse-Alternativen aus Nüssen, Soja oder Hefeflocken werden jedoch immer beliebter und erobern die Supermarktregale.

Käse ist für viele Menschen ein geschätztes und auch ethisch unproblematisches Lebensmittel. Veganer lehnen Käse ab, Vegetarier hingegen essen ihn in der Regel bedenkenlos. Dabei sind manche Käsesorten nicht einmal vegetarisch. Der Grund dafür ist das häufig enthaltene tierische Lab.

### Tierisches Lab aus dem Magen von Kälbern

Lab ist ein Gemisch aus den Enzymen Chymosin und Pepsin und wird aus dem Labmagen junger Wiederkäuer gewonnen. Es wird aus der Magenschleimhaut des vierten Magens junger Kälber entnommen und bei der Käseproduktion eingesetzt, damit die Milch eindickt, ohne sauer zu werden. Durch diesen Prozess ist das tierische Lab nicht vegetarisch, denn die Kälber müssen dafür getötet werden.



### Käse – tierisches Lab oder mikrobielles Lab?

Es ist meist nicht schwer zu ersehen, welche Lebensmittel tierischen Ursprungs sind oder tierische Bestandteile enthalten. Anders sieht das bei Käse aus, denn dieser enthält in den meisten Fällen Lab.

### Käse ist ethisch problematisch

Käse wird aus pasteurisierter Milch oder Rohmilch hergestellt. Dafür wird dem Käse je nach Herstellungsart Wasser entzogen. Bei der benötigten Milchmenge kommt es auf die Sorten

an. Für 1 Kilogramm Frischkäse werden etwa 4 Liter Milch verwendet und für 1 Kilogramm Hartkäse sind es etwa 13 Liter Milch. In Deutschland werden jedes Jahr etwa 1,2 Millionen Kühe geschlachtet, sobald ihre Milchleistung nachlässt. Zu diesem Zeitpunkt sind die Kühe durchschnittlich 4,5 Jahre alt, die natürliche Lebenserwartung beträgt 30 Jahre.

### **Traumatische Erlebnisse für Kühe und Kälber**

Wie alle Säugetiere muss eine Kuh, um Milch zu produzieren, ein Kind auf die Welt bringen. Dafür wird sie jedes Jahr künstlich besamt. Nach der Geburt werden die Kälber innerhalb weniger Stunden von ihren Müttern getrennt, da die Milch dem menschlichen Konsum vorbehalten werden soll. Dieses Erlebnis ist für die Tiere traumatisch und schmerzhaft. Oft rufen die Mütter noch tagelang nach ihren Kindern.



### **Kühe: Kuhhaltung in der Milchproduktion**

Kühe haben ein ausgeprägtes Sozialleben. Die Haltungsformen von Milchkühen ist jedoch alarmierend. Ihnen wird eine unnatürliche Milchleistung angezüchtet.

### **Käse in der Klimabilanz schlechter als Fleisch**

Was viele Konsumenten ebenfalls nicht erwarten ist, dass Käse mit 8.512 Gramm CO<sub>2</sub>-Äquivalente pro Kilogramm in der Klimabilanz schlechter abschneidet als die meisten Fleischsorten. Lediglich Rindfleisch liegt mit 13.311 Gramm CO<sub>2</sub>-Äquivalente pro Kilogramm noch höher. Dabei macht es keinen wesentlichen Unterschied, ob man konventionellen oder Bio-Käse konsumiert. Schuld daran sind die langen Verarbeitungsprozesse, die Kühlketten und Transportwege sowie der landwirtschaftlich bedingte Ausstoß von Methan und Lachgas. Daher kann durch den Verzicht auf Käse ein Beitrag zum Umwelt- und Klimaschutz geleistet werden.

### **Hohe Säurebelastung durch Käse**

Auch der eigenen Gesundheit zuliebe sollte der Konsum von Käse überdacht werden. Vor allem Schnitt- und Hartkäsesorten gelten als Säurebildner, die sich negativ auf den Säure-Basen-Haushalt des Körpers auswirken. In einer Studie der Universität Paris-Süd in Villejuif konnte gezeigt werden, dass die Säurebelastung durch die Nahrung positiv mit dem [Typ-2-Diabetes-Risiko](#) assoziiert ist. Dieser Zusammenhang besteht unabhängig von weiteren Risikofaktoren, die die Entwicklung eines Diabetes begünstigen können, wie zum Beispiel Übergewicht. Besonders in Bezug auf das [Osteoporose-Risiko](#) gibt es deutliche Hinweise auf einen Einfluss des Säure-Basen-Haushaltes.

### **Käse- und Fleischkonsum so schädlich wie Rauchen**

Eine Studie der University of Southern California gibt an, dass der Konsum von Fleisch und Käse ebenso schädlich wie Rauchen ist. Beobachtet wurde das Essverhalten von mehr als 6.000 Erwachsenen im Alter von über 50 Jahren. Die Wahrscheinlichkeit, an Krebs zu erkranken und an den Folgen zu sterben, lag bei den Personen, die einen hohen Anteil tierischer Proteine zu sich nahmen, viermal höher als bei den Personen, die nur sehr wenig beziehungsweise gar kein tierisches Protein zu sich nahmen. Dieser Sterblichkeitsrisikofaktor ist vergleichbar mit dem Rauchen von Zigaretten.

## **10 beliebte Käsesorten ohne tierische Inhaltsstoffe**

Für ethisch motivierte und gesundheitsbewusste Käseliebhaber hat sich in den letzten Jahren viel auf dem veganen Markt getan. Veganer Käse wird immer beliebter und gehört in vielen Supermärkten mittlerweile zum Standard-Repertoire. Auch selbst gemachte Kreationen aus Nüssen oder Hefeflocken lassen den Käse aus Schafs-, Ziegen- oder Kuhmilch schnell in Vergessenheit geraten. Es stehen zahlreiche pflanzliche Alternativen zur Verfügung.



### **Hefeschmelz**

Als Käseersatz für Pizza, Lasagne oder Aufläufe eignet sich ein selbst gemachter Hefeschmelz. Der käsige Geschmack wird durch Hefeflocken erzeugt. Die auch als Nährhefe bezeichneten Flocken sind frei von aktiven Hefen und entstehen, wenn flüssige Hefe auf Walzen gesprüht, getrocknet und anschließend abgeschabt wird. Sie sind reich an B-Vitaminen und Folsäure und können auch zum Verfeinern für vegane Käsesoßen verwendet werden. Hefeflocken sind erhältlich in Biomärkten, Reformhäusern und einigen Supermärkten.



### **Streukäse**

Sogenannten Pizzaschmelz gibt es als veganen Käse fertig zu kaufen. Er eignet sich zum Überbacken von Pizza, Lasagne oder Aufläufen. Dieser Käseersatz besteht hauptsächlich aus Kokosöl und Kartoffelstärke und sieht aus wie klassischer Streukäse. Er ist ebenfalls in Biomärkten, Reformhäusern und einigen Supermärkten erhältlich.



### **Schnittkäse**

Ebenso wie der Pizzaschmelz besteht auch der vegane Schnittkäse hauptsächlich aus Kokosöl und Kartoffelstärke. Der Käseersatz sollte also als ein Genussmittel betrachtet werden, da er wenig Nährstoffe, dafür aber viel Fett und Kohlenhydrate aufweist. Mittlerweile gibt es die unterschiedlichsten veganen Käsesorten von Cheddar über Gouda bis hin zu Käse nach Schweizer Art. Erhältlich ist veganer Schnittkäse in den meisten Biomärkten und Reformhäusern sowie in vielen Supermärkten.



### **Frischkäse**

Veganer Frischkäse wird meist auf der Basis von Soja oder Nüssen hergestellt. Je nach Hersteller enthält dieser Käseersatz hochwertige Fette und schmeckt frisch und würzig. Eine besonders breite Sortenauswahl ist in veganen Supermärkten, aber auch in Biomärkten und Reformhäusern zu finden. [Veganer Frischkäse](#) aus Nüssen kann zudem ganz einfach selbst hergestellt werden.



### **Mozzarella**

Veganer Mozzarella wird auf der Basis von gekeimtem Vollkornreis oder Flohsamenschalen hergestellt. Der Käseersatz kann ebenso wie Mozzarella in der kalten und warmen Küche verwendet werden und schmilzt beim Erhitzen. Mozzarella auf Vollkornreisbasis ist in den meisten Biomärkten und Reformhäusern sowie veganen Supermärkten erhältlich. Veganer

Mozzarella auf der Basis von Flohsamenschalen lässt sich ganz einfach selbst herstellen. Flohsamenschalen sind die Samenschalen der Pflanze „Plantago ovata“. Sie haben einen hohen Ballaststoffanteil, aber nur sehr wenig Kalorien. Man kann sie ebenfalls in den meisten Biomärkten und Reformhäusern sowie veganen Supermärkten kaufen. [Veganer Mozzarella](#) aus Seidentofu kann zudem ganz einfach selbst hergestellt werden.



### **Parmesan**

Für veganen Parmesan werden vier Zutaten benötigt: Hefeflocken, Cashewkerne, Salz und Knoblauchpulver. Er schmeckt sehr würzig und kann als Käseersatz zum Verfeinern von Nudelgerichten, Salaten und Aufläufen verwendet werden. Die Zutaten dafür sind in den meisten Supermärkten, Biomärkten und Reformhäusern zu finden. Veganer Parmesan kann aber auch fertig zubereitet in Biomärkten und Reformhäusern sowie einigen Supermärkten gekauft werden.



### **Camembert**

Als Alternative zu Camembert kann Tempeh verwendet werden. Tempeh ist eine indonesische Spezialität und ernährungsphysiologisch äußerst wertvoll, da er durch einen hohen Gehalt an Eiweiß und Ballaststoffen gekennzeichnet ist. Er besteht aus fermentierten Sojabohnen, die mit einem Edelschimmelpilz behandelt wurden, ähnlich wie bei der Camembert-Herstellung. Tempeh hat einen angenehm würzig-nussigen Geschmack und kann sowohl mariniert als auch frittiert verwendet werden. Er ist in den meisten Biomärkten, Reformhäusern und teilweise auch Supermärkten erhältlich.



### **Feta und Grillkäse**

Vegane Feta beziehungsweise [Grillkäse](#) lässt sich ganz einfach auf der Basis von Sojamilch selbst herstellen. Der Käseersatz bereichert jeden veganen Grillabend. In Biomärkten, Reformhäusern und veganen Supermärkten kann der mild-würzige vegane Feta aber auch erworben werden.



### **Fondue-Käse**

Auf der Basis von Tofu oder Nüssen bieten einige Hersteller veganen Fondue-Käse an. Erhitzt eignet sich der Käseersatz als Dip für Brot, Gemüse und Pilze oder auch zum Überbacken von Pizza und Aufläufen. Erhältlich ist der vegane Fondue-Käse in veganen Supermärkten und Onlineshops.



### **Schmelzkäse**

Vegane Schmelzkäse wird auf der Basis von Hefe und Nussmus hergestellt. Bevorzugt werden dabei Mandeln oder Cashewkerne genutzt. Daher sind in der Regel auch gesunde Fette enthalten, die den Käseersatz deutlich gesünder als sein Original aus Kuhmilch machen. Erhältlich ist vegane Schmelzkäse in veganen Supermärkten und Onlineshops.



### [Leckere vegane Käse Rezepte](#)

Probieren Sie sich an veganem Streu- und Schnittkäse aus dem Supermarkt oder kreieren Sie Ihren Käse nach eigenem Geschmack. Lassen Sie sich von unseren Rezepten mit veganem Käseersatz inspirieren.

[Jetzt vegane Käse Rezepte entdecken...](#)



#### **Autorin**

Anna-Lena Klapp BSc. Ernährungswissenschaftlerin

[Blog - veggietale.de](http://veggietale.de)