

Burger brez mesa

Nika Kremlj, ZPS

6.10.2022

Kaj smo pregledali

Tržni pregled rastlinskih burgerjev

- 16 veganskih burgerjev



Kaj smo pregledali

Tržni pregled rastlinskih burgerjev

- 2 vegetarijanska burgerja



Beljakovine iz jajc



Jajčni beljak in nariban sir

Kaj jih sestavlja?

Tržni pregled rastlinskih burgerjev

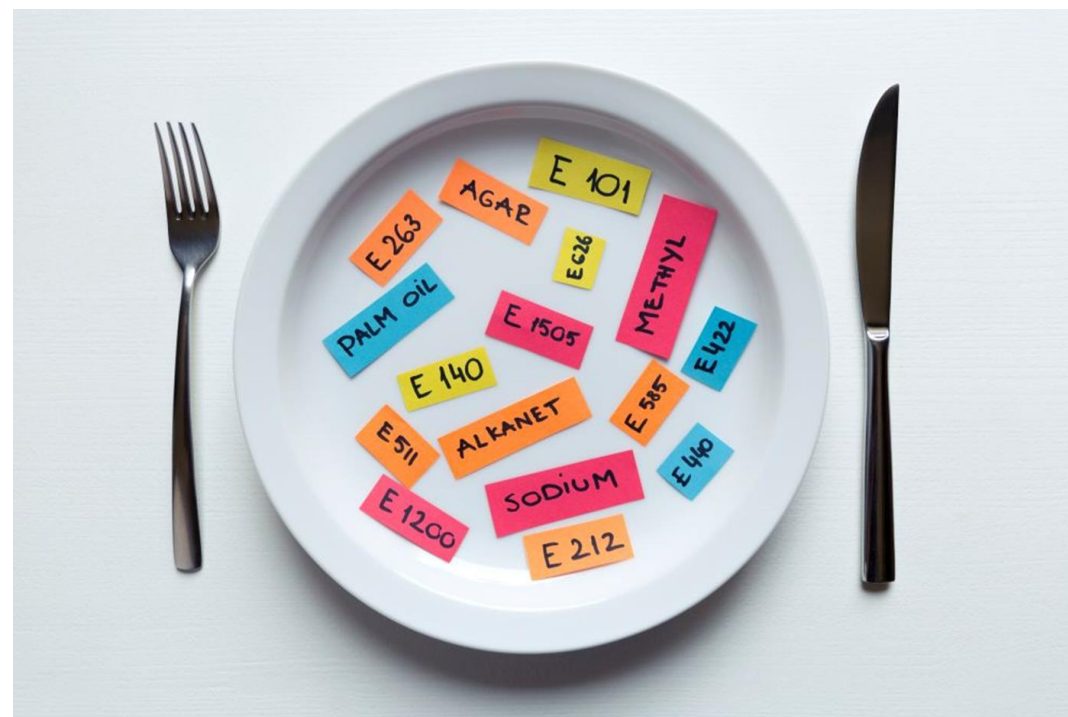
- Vsem skupno, da so brez mesa, a vegetarijanski lahko vsebujejo živalske sestavine.
- Osnova najpogosteje soja ali grah, lahko tudi buča, čičerika ali špinača.
- Bolj ali manj predelana oblika (grahove beljakovine ali rekonstruirana sojina moka).
- Videz mesnega burgerja in okus po mesu (za vsejedce)



Dolg seznam aditivov

Tržni pregled rastlinskih burgerjev

- Omogočajo želeno obliko, teksturo in aromo.
- Le 2 popolnoma brez
- Izdelek z največ aditivi:
 - trije stabilizatorji: ksantan gumi, gumi iz zrn rožičevca in metil celulozo,
 - mlečna kislina kot sredstvo za uravnavanje kislosti
 - sintetične in naravne arome



Velike razlike v vsebnosti beljakovin

Tržni pregled rastlinskih burgerjev

- Od 4 do 25 g beljakovin na 100 g izdelka
- Vegetarijanski max 25 g/100g
- Veganski max 19 g/100 g

POTREBE

Odrasel človek na dan potrebuje 0,8 g beljakovin na kilogram telesne mase.



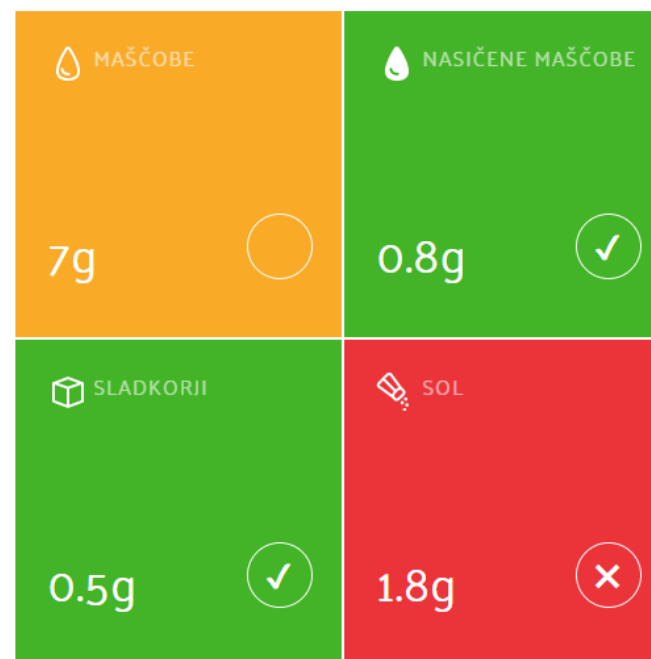
Vsebnost soli

Tržni pregled rastlinskih burgerjev

- 0,8 do 2,3 g soli na 100g izdelka
- 1/3 zasveti rdeča luč za vsebnost soli - uživati poredko in v manjših količinah

⚡ Energijska vrednost

699 kJ/ 167 kcal



Vir prehranske vlaknine

Tržni pregled rastlinskih burgerjev

- 2 do 13 g prehranske vlaknine na 100 g izdelka
- 5 pregledanih burgerjev **več kot 6 g v 100 g izdelka** = visoka vsebnost prehranske vlaknine



Prehranska vlaknina ugodno deluje na črevesje ter pomaga vzdrževati normalno raven holesterola in glukoze v krvi.

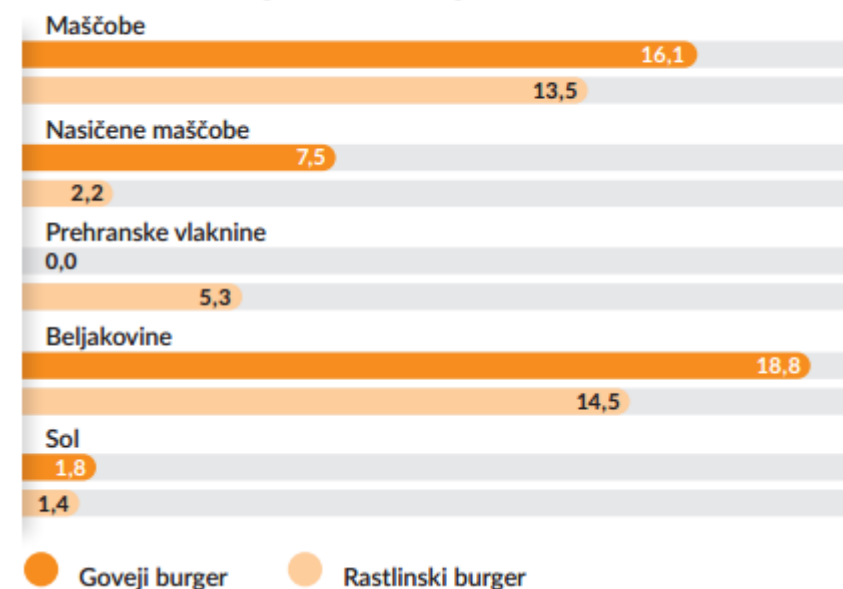
Odrasli naj bi jo zaužili 30 gramov na dan.

Rastlinski ali goveji burger?

Primerjava povprečnih hranilnih vrednosti

- Goveji burgerji:
 - več maščob, predvsem nasičenih
 - tudi več beljakovin (večinoma od 15 do 20 g/100 g).
- Rastlinski burgerji: vsebnost beljakovin zelo razlikuje (4,1 in 19 g v 100 g izdelka)
- Vsebnost soli je malenkost višja pri govejih burgerjih, a tudi nekateri rastlinski je vsebujejo veliko.
- Rastlinski burgerji vir v prehrani zaželenih prehranskih vlaknin, medtem ko je goveji sploh ne vsebujejo.
- EV je primerljiva, saj v povprečju znaša 220 kcal (915 kJ) za goveje in 230 kcal (960 kJ) za rastlinske.

Vsebnost hranil v gramih na 100 gramov



Cene

Tržni pregled rastlinskih burgerjev

- **11 € /kg** najugodnejša rastlinska burgerja (veganski in vegetarijanski)
- **32 € /kg** najdražji vegetarijanski, ki sicer med pregledanimi izdelki vsebuje največ beljakovin
- **25 € /kg** najdražji veganski burger, ki vsebuje največ beljakovin med izdelki brez sestavin živalskega izvora
- Cene rastlinskih burgerjev so **malenkost nižje** od cen govejih (od 13 do 35 evrov za kilogram).

Hvala za pozornost!