

PRESSEINFORMATION

Wien, 29. Jänner 2024



VKI-Test Fleischersatz: nachhaltiger als Fleisch – aber oft hoch verarbeitet

323 vegane und vegetarische Produkte im Test

Während der Fleischkonsum aus Umwelt- und Tierschutzgründen in der Kritik steht, drängen pflanzliche Alternativen erfolgreich auf den Markt. Für heuer wird der Umsatz von Fleischersatzprodukten in Österreich auf rund 45 Millionen Euro geschätzt. Bereits 2028 soll das Marktvolumen laut Prognosen bei 70 Millionen Euro liegen. Die Gründe, zum Fleischersatz zu greifen, sind unterschiedlich: Neben Umweltschutz und Tierwohl stehen auch gesundheitliche Aspekte im Vordergrund. Doch wie gesund sind Fleischersatzprodukte? Sind die „veganen Würstl“ tatsächlich ernährungsphysiologisch wertvoller als ihre tierischen Vorbilder? Der Verein für Konsumenteninformation (VKI) hat 323 vegetarische und vegane Produkte unter die Lupe genommen. Dafür wurden das Nährwertprofil mittels Nutri-Score und der Verarbeitungsgrad mittels NOVA-Einstufung untersucht. Im Gesamtergebnis wurden 22 Produkte mit „sehr gut“ bewertet, 128 mit „gut“, 170 mit „durchschnittlich“ und 3 mit „weniger zufriedenstellend“. Die vollständigen Testergebnisse gibt es ab sofort unter www.konsument.at/Fleischersatz.

Die Nährwertbewertung wurde mittels Berechnung des Nutri-Scores durchgeführt. Dabei werden positive Inhaltsstoffe (z. B. Ballaststoffe, Eiweiß) negativen Bestandteilen (z. B. gesättigte Fettsäuren, Zucker, Salz) gegenübergestellt. Hierfür wurde bereits der neue, seit Jänner 2024 gültige, Algorithmus für den Nutri-Score angewendet. Insgesamt weisen in der Untersuchung 43 Produkte (13 %) Nutri-Score „A“ auf und 40 Produkte (12 %) Nutri-Score „B“. „Diese Lebensmittel eignen sich für den täglichen Speiseplan“, erläutert VKI-Ernährungswissenschaftlerin Birgit Beck. „Alle schlechteren Werte von C bis E sollten Konsument:innen hingegen nur selten oder als Beilage zu Gemüse oder Salat essen.“

Im Vergleich schneiden die Fleisch-Ersatzprodukte beim Nutri-Score besser ab als die tierischen Originale: 25 Prozent erhielten die Bewertung „A“ und „B“ (Fleischwaren: 11 %). In der schlechtesten Bewertungskategorie „E“ landeten nur 13 Prozent der Ersatzprodukte (Fleischwaren: 51 %).

Nicht so gut sieht es bei der Verarbeitungsstufe der Fleischersatzprodukte aus. Alle Produkte wurden als NOVA „3“ (verarbeitete Lebensmittel) oder „4“ (hochverarbeitete Lebensmittel) eingestuft. Rund 81 Prozent fallen in NOVA-Klasse „4“ und eignen sich somit nicht für den regelmäßigen Konsum, da laut Studien mit dem häufigen Verzehr von hochverarbeiteten Lebensmitteln das Krebsrisiko steigt. Im Vergleich zu purem Fleisch stehen die Ersatzprodukte schlecht da: So gelten etwa Filetstücke oder Faschiertes als unverarbeitete Lebensmittel (NOVA „1“). Allerdings sieht das bei mariniertem oder gewürztem Fleisch – beispielsweise Cevapcici, Burgerlaibchen und Würstel – schon anders aus. Hier stehen die Fleischerzeugnisse mit Nova „3“ und „4“ auf derselben Verarbeitungsstufe wie die fleischlosen Produkte.

Dazu Birgit Beck: „Viele Fleischersatzprodukte sind wie das tierische Original hochverarbeitet und sollten daher selten am Speiseplan stehen. Wer aus ethischen, gesundheitlichen oder Klimaschutz-Gründen kein Fleisch essen, aber nicht auf den Genuss von Schnitzel, Würstel und Co verzichten möchte, sollte bei den Ersatzprodukten auf die Zutatenliste achten. Hochverarbeitete Waren sind an den langen Zutatenlisten mit Aromen und Verdickungsmitteln relativ einfach zu erkennen.“

SERVICE: Die ausführlichen Testergebnisse gibt es ab sofort auf www.konsument.at/Fleischersatz.

RÜCKFRAGEHINWEIS FÜR MEDIENANFRAGEN: VKI-Pressestelle, Tel.: +43 664 231 44 81, E-Mail: presse@vki.at