

PRESSEINFORMATION

Wien, 25. April 2024



VKI-Test: 162 Vegane Käse-Alternativen im Vergleich

Die meisten haben einen hohen Verarbeitungsgrad – 28 von 162 Produkten sind „gut“

Einer Studie des deutschen Marktforschungsinstituts POSpulse zufolge ist Tierschutz der am häufigsten genannte Grund für den Verzicht auf Milchprodukte, gefolgt von Umwelt- und Klimaschutz sowie Unverträglichkeiten. Doch wie gesund sind Milchersatzprodukte und wie schneiden sie im Vergleich zum tierischen Pendant ab? Der Verein für Konsumenteninformation (VKI) hat 162 vegane Käsealternativen (Hartkäse, Feta, Weichkäse, Mozzarella, Frischkäse und Topfen) auf ihre Nährwerte (Nutri-Score) und den Grad der industriellen Verarbeitung (NOVA) hin überprüft. 128 Produkte, und damit der Großteil der getesteten Lebensmittel, erntete eine „durchschnittliche“ Bewertung. 28 Produkte erhielten ein „gut“, 6 Produkte ein „weniger zufriedenstellend“. Alle Details zum Test gib es ab heute in der Mai-Ausgabe des Testmagazins KONSUMENT sowie online auf www.konsument.at/vegane-kaese.

Für den Test wurden das Nährwertprofil und der Verarbeitungsgrad erhoben. Zudem wurden die Ersatzprodukte mit den jeweiligen Produktgruppen aus dem Käsesegment verglichen, beispielsweise Emmentaler Geschmackscheiben mit traditionellem Emmentaler oder vegane Babybel mit Mini Babybel aus Kuhmilch. Dabei wies herkömmlicher Käse wegen seines Eiweißgehalts tendenziell einen besseren Nutri-Score auf: 54 Prozent der veganen Käse-Alternativen landeten in der schlechtesten Kategorie „E“, bei den Milchprodukten waren es nur 8 Prozent.

Käseersatzprodukte sind grundsätzlich meist hochverarbeitet. Bei herkömmlichen Produkten gibt es in diesem Bereich eine größere Bandbreite, da in vielen Fällen weniger industrielle Verarbeitungsschritte notwendig sind. Bei veganem Käse entsteht beispielsweise die Konsistenz durch Verdickungsmittel oder Stärke. Für den Geschmack sind meist Aromen notwendig. Lediglich vegane Weich- und Frischkäse kommen mit weniger Zusatzstoffen aus. Der Großteil (82 Prozent) der im Test untersuchten Käseersatzprodukte wurde mit NOVA 4 als hochverarbeitetes Lebensmittel eingestuft. „Die restlichen 18 Prozent sind NOVA 3 zuzuordnen und für den regelmäßigen Konsum durchaus noch in Ordnung“, betont VKI-Ernährungswissenschaftlerin Birgit Beck. „Prinzipiell ist es aber dennoch gesünder, zu unverarbeiteten Lebensmitteln zu greifen.“

Bei etwa drei Viertel der getesteten Produkte sind Kokosöl oder Sheabutter Hauptbestandteile. Palmöl ist zwar kaum noch in den Produkten enthalten, Kokosöl ist jedoch ähnlich kritisch zu sehen. Denn der Anbau von Kokospalmen bringt weniger Ertrag pro Fläche – es werden mehr Wasser, Pestizide und Düngemittel benötigt. Der hohe Anteil an gesättigten Fettsäuren in Kokosöl kann auch dazu führen, die schlechten LDL-Cholesterinwerte zu erhöhen. „Wer auf Kokosfett verzichten möchte, kann zu veganem Weichkäse greifen“, so Birgit Beck. „Dieser basiert in den meisten Fällen auf Cashew-Nüssen und kann im Prinzip auch recht einfach selbst hergestellt werden. In diesem Fall hat man außerdem die Kontrolle über die enthaltenen Zutaten.“

SERVICE: Die Testergebnisse sowie Anleitungen zur Herstellung von veganem Frischkäse und Mozzarella gibt es auf www.konsument.at/vegane-kaese.

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