

PRESSEINFORMATION

Wien, 12. Jänner 2026

● VKI: Veganuary – Vegane Fischalternativen im Taste:Check

Zwei von elf Produkten überzeugten beim Geschmack – ansonsten noch Luft nach oben

Veganuary ist eine Kampagne, die dazu ermutigt, sich im Jänner und darüber hinaus vegan zu ernähren. Aus diesem Anlass hat der Verein für Konsumenteninformation (VKI) in seinem aktuellen Taste:Check elf vegane Fischersatzprodukte unter die Lupe genommen. Im Rahmen einer Blindverkostung beurteilten 58 Personen den Geschmack von je fünf Thunfisch- und Lachsersatzprodukten sowie einer Kaviaralternative. Zwei von elf Produkten erhielten hier eine „gute“ Bewertung, jeweils eine Lachs- und ein Thunfischalternative. Der Großteil schneidet „durchschnittlich“ ab, ein Produkt wurde als „weniger zufriedenstellend“ beurteilt. Alle verkosteten Produkte stammen aus EU-Ländern, eines davon aus dem heimischen 3-D-Drucker. Die ausführlichen Ergebnisse gibt es ab sofort online auf www.vki.at/veganer-fischersatz.

Die Verkoster:innen – allesamt Laien – waren bunt gemischt: 14 Prozent ernähren sich vegan, 17 Prozent vegetarisch. Der Rest lebt flexitarisch – isst nur selten Fleisch und Fisch – oder omnivor, also ohne bewusste Einschränkung. Bewertet wurden Aussehen, Geruch, Mundgefühl bzw. Konsistenz, Geschmack, sowie die Ähnlichkeit zum „echten“ Fischprodukt. Um möglichst unbeeinflusst urteilen zu können, wurde zwischen den Proben mit Weißbrot und Wasser neutralisiert.

Verkostet wurden unterschiedliche Fischersatzprodukte, die im österreichischen Handel erhältlich waren: Konkret wurden vegane Alternativen zu Thunfischkonserven, Fischaufstrichen, Räucherlachs, Lachfilets zum Braten als auch Kaviar aufgetischt. Zwei Produkte erhielten ein „gutes“ Verkostungsurteil: „BettaF!sh Tu-Nah“, eine Thunfischalternative, die laut Verkosterinnen stark an echten, gewürzten Thunfisch aus der Dose erinnert, sowie „Vivera Filets Lachs-Art“, ein Lachsersatz, der vor allem mit Aussehen und Geschmack punkten konnte. Die große Mehrheit der Produkte wurde „durchschnittlich“ bewertet. Nur der Lachsaufstrich „Smoked Lax Taste“ von Goldblatt konnte geschmacklich nicht überzeugen und erhielt ein „weniger zufriedenstellend“.

Bei immerhin vier Produkten wurde der Geschmack mehrheitlich als „ziemlich ähnlich“ oder „komplett gleich“ zum echten Fischprodukt bewertet: BettaF!sh Tu-Nah, Garden Gourmet Thun-Visch, VegaVita Räucherlaxx und Revo The Filet, ein Produkt aus dem 3-D-Drucker.

Herkömmlicher Fisch punktet neben dem Eiweißgehalt auch mit Omega-3-Fettsäuren, Vitamin D und Jod. „Vegane Alternativen können bei diesen Nährstoffen nicht in allen Bereichen mithalten“, informiert

VKI-Ernährungswissenschaftlerin Teresa Bauer. „Der Eiweißgehalt der veganen Nachbauten liegt im Schnitt unter dem der tierischen Produkte. Um den Gehalt an Omega-3-Fettsäuren zu erhöhen, werden manchen veganen Produkten jedoch Leinöl, Rapsöl oder Mikroalgenöle zugesetzt.“ Zwei vegane Lachsfilets im Taste:Check waren zudem mit Vitaminen angereichert.

Die verkosteten Fischalternativen erreichen Nutri-Scores von A bis D – hier primär abhängig von Eiweiß-, Salz- und Fettgehalt. Ein Vergleich der Nährwerte lohnt sich daher auch innerhalb der veganen Produktpalette, allerdings ist der Nutri-Score aktuell nur bei wenigen Produkten aufgedruckt. „Im direkten Vergleich schneiden Thunfisch in Öl bzw. eigenem Saft und frische Lachsfilets nährwerttechnisch meist etwas besser ab als die verkosteten veganen Nachbauten“, erläutert Teresa Bauer. „Bei Thunfischaustrichen und Räucherlachs liegen Fisch und verkosteter pflanzlicher Fischersatz oft gleichauf bei Nutri-Score C bzw. D.“

Vegane Fischalternativen sind meist hochverarbeitet, denn sie enthalten häufig Aromen, Verdickungsmittel oder andere Zusatzstoffe. Allerdings weisen auch klassische Thunfischkonserven, Fischaustriche und Räucherlachs häufig einen hohen Verarbeitungsgrad auf – im Gegensatz zu frischen oder tiefgekühlten Natur-Fischfilets. „In der täglichen veganen Ernährung sollten natürliche Eiweißquellen wie Hülsenfrüchte, Tofu, Sojadrinks und Nüsse bevorzugt werden. Pflanzliche Ersatzprodukte, beispielsweise vegane Fischalternativen, können aber gelegentlich für Abwechslung sorgen“, so Teresa Bauer abschließend.

SERVICE: Die ausführlichen Ergebnisse gibt es online auf www.vki.at/veganer-fischersatz.

RÜCKFRAGEHINWEIS FÜR MEDIENANFRAGEN:

VKI-Pressestelle, Tel.: +43 676 852270 256, E-Mail: presse@vki.at