

PRESSEINFORMATION

Wien, 26. August 2026

VKI-Test Cottage Cheese: Hohe Qualität zu kleinem Preis

Alle Produkte überzeugen – speziell beworbene Protein-Varianten meist ohne Mehrwert

Cottage Cheese gilt als proteinreicher Klassiker im Kühlregal und wird zunehmend als Fitness- und Sportnahrung vermarktet. Der Verein für Konsumenteninformation (VKI) hat 25 Cottage Cheese-Produkte getestet. Das Ergebnis: Zusätzliche Protein-Werbung ist in den meisten Fällen überflüssig. Alle untersuchten Produkte enthalten von Natur aus viel Eiweiß, die Unterschiede sind gering. Gleichzeitig überzeugt die Produktqualität nahezu durchgehend. Die ausführlichen Testergebnisse gibt es ab 27.08.2026 in der September-Ausgabe der Zeitschrift KONSUMENT und ab sofort auf www.vki.at/test-cottage-cheese.

20 der 25 getesteten Produkte erhielten das Urteil „sehr gut“, vier weitere ein „gut“. Nur ein Produkt schnitt insgesamt „durchschnittlich“ ab. Untersucht wurden Produkte aus Supermärkten, Diskontern und Bio-Märkten, darunter klassische, fettreduzierte, laktosefreie sowie ausdrücklich als Protein-Produkte beworbene Varianten. Testsieger mit 93 von 100 möglichen Punkten ist das Eigenmarkenprodukt einer Supermarktkette, das mit 5,96 Euro pro Kilo zu den günstigsten Produkten im Test gehört.

„Der Test zeigt, dass Konsument:innen bei Cottage Cheese insgesamt ein hohes Qualitätsniveau vorfinden. Auffällig ist außerdem, dass günstige Produkte vielfach ebenso gut abschneiden wie deutlich teurere“, kommentiert Ernährungswissenschaftlerin Teresa Bauer.

Protein-Fokus: Viel Werbung, kaum Unterschiede

17 der 25 getesteten Produkte werben auf der Verpackung mit Aussagen wie „reich an Protein“, „natürliche Proteinquelle“ oder auch mit konkreten Eiweißgehalten. Der Nährwertvergleich zeigt jedoch, dass sich die Produkte beim Eiweißgehalt nur wenig unterscheiden: Er liegt bei allen zwischen 9,9 und 12 Gramm pro 100 Gramm. Cottage Cheese ist von Natur aus ein eiweißreiches Lebensmittel. Rund die Hälfte seiner Kalorien stammt aus dem enthaltenen Protein. Die Voraussetzungen für entsprechende Protein-Auslobungen erfüllen daher praktisch alle getesteten Produkte, unabhängig davon, ob sie damit werben oder nicht.

Der Griff zu speziell beworbenen Protein-Produkten ist häufig nicht notwendig. Ein Vergleich von Preis und Nährwerttabelle lohnt sich, denn höhere Preise gehen nicht automatisch mit einem höheren Eiweißgehalt einher. „Wer Cottage Cheese als Proteinquelle nutzen möchte, findet diese Eigenschaft bereits im Standardprodukt. Die Protein-Werbung vermittelt oft einen Mehrwert, der in der Praxis kaum vorhanden ist“, so Teresa Bauer.

Salzgehalt im Blick behalten

Cottage Cheese eignet sich insgesamt gut als Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung, sollte aber mit anderen Milchprodukten wie Naturjoghurt, Skyr oder Buttermilch oder auch pflanzlichen Alternativen abgewechselt werden. Denn ein durchschnittlicher 200-Gramm-Becher liefert rund 1,4 Gramm Salz und damit bereits einen relevanten Anteil der empfohlenen täglichen Höchstmenge von 5 Gramm laut Weltgesundheitsorganisation (WHO).

Die österreichische Ernährungspyramide empfiehlt grundsätzlich zwei Portionen Milch und Milchprodukte (bei einer Ernährungsweise mit Fisch und Fleisch) bzw. drei Portionen Milch und Milchprodukte (bei einer Ernährungsweise ohne Fisch und Fleisch) pro Tag. Auch Cottage Cheese kann mit einer Portion von bis zu 200 Gramm als Milchprodukt eingerechnet werden.

SERVICE: Die ausführlichen Testergebnisse gibt es ab 27.08.2026 in der September-Ausgabe der Zeitschrift KONSUMENT und ab sofort auf www.vki.at/test-cottage-cheese.

RÜCKFRAGEHINWEIS FÜR MEDIENANFRAGEN: VKI-Pressestelle, +43 676 852270 256, presse@vki.at