

Vegetarische Bratwürste nicht so gesund, wie vermutet

Laut des Vereins für Konsumenteninformation sind in vielen Fleischersatzprodukten Fett- und Salzwerte weit höher als erwartet – auch die CO₂-Bilanz ist aufgrund der Sojaimporte aus Übersee ein fadenscheiniges Argument für Fleischverzicht.

Fleischersatzprodukte aus Tofu, Soja- oder Weizeneiweiß stehen zwar hoch im Kurs, doch nicht alle sind so gesund, wie ihr Werbeimage verspricht. Vor allem der Salzanteil ist bei vielen Produkten beträchtlich, wie ein aktueller Test des Vereins für Konsumenteninformation (VKI) zeigte. Getestet wurden elf vegetarische Bratwürste verschiedener Hersteller, wobei neben dem Salzgehalt u.a. auch die Fettwerte und die mikrobiologische Qualität eine wichtige Rolle spielten. Am Ende stuften die Tester lediglich die Bratwürste von "Spar Veggie" und "Wheaty" als "gut" ein. Neun weitere Produkte erhielten ein "durchschnittlich".

Bei acht der elf getesteten vegetarischen Bratwürste lag der Salzgehalt bei 1,5 Gramm pro 100 Gramm Bratwurst. Das entspricht in etwa dem Wert normaler Bratwürste. Nur Hiel, Vega Vita und Sojarei wiesen deutlich niedrigere Anteile auf. Beim Fettgehalt fiel die Bilanz besser aus, doch auch hier gab es Produkte, deren Werte ähnlich hoch waren wie die herkömmlicher Bratwürste. Die starke Verarbeitung von Fleischersatzprodukten sowie zugesetzte Aromen und Gewürzextrakte wurden von den Testern ebenfalls beanstandet.

Fazit der Studie: Vegetarische Fleischersatzprodukte sind - entgegen ihrem Ruf - oft weniger gesund als gedacht und sollten deshalb nur ab und zu konsumiert werden.

Gründe für Fleischverzicht

Des Weiteren wurde die Verbraucher auch befragt, warum sie auf Fleisch verzichten. Häufig genannt wurden in diesem Zusammenhang nicht nur der Wunsch positive gesundheitliche Aspekte, die einer fleischlosen Ernährung zugeschrieben werden, sondern auch Nachhaltigkeit und Klimaschutz. So werden für die Erzeugung von Fleischersatzprodukten weniger Landflächen und Wasserressourcen verbraucht. Allerdings stellt sich auch dieses Argument als nicht haltbar heraus, da in den aktuell geprüften Produkten verarbeiteten Sojabohnen etwa überwiegend aus China stammen. Auch der vermehrte Sojaanbau in tropischen Regionen gibt Anlass zu Kritik und entkräftet Argumente von Vegetariern. Von Ressourcenschonung und einer verbesserten CO₂-Bilanz kann also keine Rede sein. (Red./OTS)

Besuchen Sie uns auf: fleischundco.at