

ÖKO-TEST: Ernüchternde Bewertung für vegane „Wurst“

Das Frankfurter Verbrauchermagazin ÖKO-TEST hat sich kürzlich 18 vegane Wurstersatzsorten vorgenommen. Mit einem erschreckenden Ergebnis: 12 der 18 Produkte fielen in Bausch & Bogen durch.



Trotz aller Vorteile sind die Testergebnisse für veganen Aufschnitt eher schlecht. © Bernd Dittrich / Unsplash

Große Erwartungen enttäuscht

Vergleicht man die pflanzlichen Ersatzwürste mit den "echten" Fleischprodukten, so müsste doch die vegane Konkurrenz eigentlich haushoch gewinnen. Denn weder Tierleid oder versteckte Antibiotika, noch klimaschädliche Gase oder gar eine Krebsgefahr durch rotes Fleisch und Nitritpökelsalze drohen bei dem Verzehr.

Wie gut und gesund sind vegane „Salami“ & Co?

Trotz aller Vorteile sind die Testergebnisse für den veganen Aufschnitt eher erschreckend schlecht. Zwar bestanden Geschmack und Mundgefühl aller Getesteten die Prüfung doch von gesunder Ernährung sind sie leider recht weit entfernt. Viele der Aufschnitte sind mit Mineralölbestandteilen verunreinigt. Und enthalten in nicht geringen Mengen teils umstrittene Zusatzstoffe. Auch der Salzgehalt ist oft übertrieben hoch. Gut zwei Drittel der Produkte im Test enttäuschen mit dem Gesamturteil "mangelhaft" oder "ungenügend".

Belastung mit Problemstoffen

Das von **ÖKO-TEST** beauftragte Labor fand sogar in einem der Produkte aromatische Mineralölkohlenwasserstoffe (MOAH). Zur der Gruppe der MOAH gehören leider auch krebserregende Verbindungen. Die meisten Produkte waren außerdem mit gesättigten Mineralölkohlenwasserstoffen (MOSH/MOSH-Analoga) verunreinigt. MOSH sammeln sich im menschlichen Körper an. Es ist weder erwiesen, dass das schädlich noch dass es unbedenklich wäre. Allerdings sollten Lebensmittel vorsorglich möglichst wenig davon enthalten.



Zwar ist im veganen Aufschnitt weniger Fett enthalten, dafür aber einige Problemstoffe und zu viel Salz. © ÖKO TEST

Umstrittenes Verdickungsmittel und zu viel Salz

Ganze zwölf der geprüften Wurstersatzprodukte enthielten das aus Rotalgen gewonnene Verdickungsmittel Carrageen. Dieser Stoff steht in Verdacht, Entzündungen im Darm auszulösen und ist deshalb umstritten. Ebenfalls beinhalten beinahe alle Produkte viel zu viel Salz. Der so „versteckte“ Salzgehalt erhöht das Risiko für Bluthochdruck und Folgeerkrankungen. Und unnötig ist das Übersalzen außerdem: denn auch die weniger salzhaltigen Produkte der Testreihe schmeckten, laut der Sensorikprüfer von ÖKO-TEST, keineswegs fad.

Zum Schluss doch noch ein Lichtblick

Anders als die tierischen Originale enthalten die veganen Testprodukte kaum die so schädlichen, gesättigten Fette. Der Fettgehalt der Produkte liegt lediglich zwischen 4 - 19 % und ist damit deutlich niedriger als in vielen Salamis und allenfalls gleich hoch wie in Lyonern. Die hier getesteten veganen Aufschnitte ahmen u. a. Salami, Lyoner, Schinkenwurst oder Mortadella nach.

Besuchen Sie uns auf: fleischundco.at