Vegane Grillwürste im Test: Was Fachleute auch in Österreich wissen sollten

Vegane Fleischalternativen boomen – doch wie gesund sind sie wirklich? Tests zeigen große Unterschiede. Was heimische Fleischer und Landwirte jetzt beachten sollten.

Fleischersatzprodukte finden bei vielen Menschen den Weg auf den Grill. Wie gut die veganen Würste wirklich sind, fand der NDR im Test heraus. © Pixabay / andreas160578

Fleischersatzprodukte im Check: Zwischen Innovation und Irritation

Pünktlich zur **Grillsaison** wächst die Nachfrage nach **veganen Alternativen** auch in Österreich. Supermärkte und Fleischtheken führen inzwischen eine breite Palette an pflanzlichen Würsten und Steaks. Doch wie schneiden diese Produkte im Hinblick auf **Gesundheit**, **Inhaltsstoffe** und

Geschmack ab? Eine TV-Analyse des deutschen **NDR** sowie Ergebnisse von **Öko-Test** liefern aufschlussreiche Erkenntnisse – mit Relevanz auch für den österreichischen Markt.

Große Unterschiede bei Eiweißgehalt und Zusatzstoffen

Im Vergleichstest des NDR wurden verschiedene vegane Grillwürste untersucht – sowohl geschmacklich als auch im Labor. Während eine getestete Wurst von **Rügenwalder** nur 8,2 Gramm Eiweiß pro 100 Gramm enthielt, kam das Produkt von **Billie Green** auf beachtliche 33 Gramm. Obwohl beide Produkte mit Begriffen wie „Proteinquelle“ werben, warnt die deutsche Verbraucherzentrale vor möglicher Irreführung: Nicht jeder Hinweis auf Eiweißgehalt bedeute automatisch einen hohen gesundheitlichen Wert. Zusätzlich stießen die Tester auf umstrittene Zusatzstoffe wie **Carrageen**, das in der Kritik steht, entzündliche Prozesse im Körper zu fördern. Auch ein **hoher Salzgehalt** wurde mehrfach festgestellt – insbesondere bei Produkten, die sich an Kinder richten, problematisch.

Geschmack bleibt Geschmackssache – auch bei Veganem

Die fünf Tester des NDR – allesamt Fleischesser – zeigten sich zwar offen für pflanzliche Alternativen, waren aber bei Geschmack und Konsistenz vielfach enttäuscht. Besonders die Textur wurde wiederholt als „gummiartig“ oder „trocken“ beschrieben. Die Wurst von Rügenwalder konnte geschmacklich noch am ehesten überzeugen – trotz Abstrichen bei den Inhaltsstoffen. Ein Tester meinte: „Ich hätte gar nicht gemerkt, dass das vegan ist.“

Zusatzstoffe, Mineralöle und Salz – auch bei Öko-Test ein Thema

Die Einschätzung des NDR wird durch eine Untersuchung von Öko-Test aus dem Vorjahr gestützt. Auch dort wurden zahlreiche vegane Produkte auf Inhaltsstoffe analysiert – mit teils alarmierenden Ergebnissen. In fast allen getesteten Produkten fanden sich Rückstände von Mineralöl, hinzu kamen künstliche Aromen und überdurchschnittlich viel Salz. Fünf Produkte fielen bei Öko-Test komplett durch, darunter auch vegane Grillwürste der Marke Rügenwalder.

Eine Tabelle mit häufig kritisierten Inhaltsstoffen zeigt, worauf besonders geachtet werden sollte:

Problematischer Inhaltsstoff	Wirkung bzw. Risiko	In welchen Produkten gefunden?
Carrageen	Entzündungsfördernd, umstritten bei Darmgesundheit	Mehrere vegane Würste
Mineralölbestandteile	Potenziell krebserregend, Rückstände aus Verpackung	Laut Öko-Test in fast allen Produkten
Hoher Salzgehalt	Belastet kindliche Darmflora, Risiko für Bluthochdruck	Besonders bei veganen Grillprodukten
Künstliche Aromen	Täuschen natürlichen Geschmack vor	Diverse Ersatzprodukte

Auch tierische Grillwürste sind keine Gesundheitswunder

Wenig überraschend: Auch klassische Grillwürste aus Fleisch schneiden in puncto Gesundheitswert nicht besser ab. Sie enthalten oft viel gesättigte Fettsäuren und sind echte Kalorienbomben. Dennoch betont der deutsche Ernährungsmediziner Dr. Matthias Riedel: Eine Bratwurst aus Bio-Fleisch sei aufgrund geringerer chemischer Belastung unter

Umständen „gesünder“ als viele vegane Alternativen.

Was bedeutet das für Österreichs Fleischer und Direktvermarkter?

In Österreich boomt der Markt für **Fleischalternativen** ebenfalls. Laut einer Umfrage von Marketagent geben rund 29 % der Österreicher an, regelmäßig zu veganen oder vegetarischen Produkten zu greifen – Tendenz steigend, besonders bei der jungen Zielgruppe. Für heimische Fleischer ergeben sich daraus zwei Chancen: zum einen durch die bewusste Positionierung hochwertiger, regionaler Fleischprodukte aus biologischer Tierhaltung – zum anderen durch die Entwicklung eigener pflanzlicher Sortimente mit klaren Standards bei Zutaten, Herkunft und Nährwerten. Wichtig bleibt: **Transparenz** bei Inhaltsstoffen, ehrliche Kennzeichnung und nachvollziehbare Qualität gewinnen gegenüber plakativem Marketing zunehmend an Bedeutung – auch bei Fleischersatz.

Ernährungsmediziner Dr. Matthias Riedl: Eine Bratwurst aus Bio-Fleisch sei aufgrund geringerer chemischer Belastung unter Umständen „gesünder“ als viele vegane Alternativen. © Beigestellt

Tierwohl vs. Gesundheitswert

Während vegane Grillwürste Vorteile für Umwelt und Tierwohl mit sich bringen, ist die gesundheitliche Bewertung differenziert zu betrachten. Österreichische Fleischerbetriebe, die sich mit alternativen Produkten oder Bio-Fleisch positionieren wollen,

sollten genau hinschauen – und bewusst kommunizieren, was in ihren Produkten steckt. Die Grillsaison 2025 könnte zum Wendepunkt für mehr Klarheit auf dem Rost werden.

Besuchen Sie uns auf: fleischundco.at