Verbraucherorganisation Foodwatch testete Fleischersatzprodukte

Verbraucherorganisation Foodwatch testete Fleischersatzprodukte. Foodwatch ist ein ursprünglich deutscher, gemeinnütziger Verein, der sich mit den Rechten von Verbraucher:innen und der Qualität von Lebensmitteln beschäftigt. Mittlerweile gibt es Dependancen der engagierten Gruppierung auch in den Niederlanden, Frankreich und in Österreich. Der Verein versteht sich unabhängig von Regierungen und der Lebensmittelindustrie. Erst die Spender:innen machen diese wichtige Arbeit möglich.

Nutri Score ج wie gesund ist Fleischersatz wirklich?

Aktuell hat die Verbraucheroganisation in Deutschland, zum Anlass des gehypten Veganuary, ganze 15 Fleischersatzprodukte genau unter die Lupe genommen. Die Produkte wurden anhand ihrer angegebenen Nährwertzusammensetzung mit der Lebensmittelampel Nutri-Score untersucht. Beim Nutri-Score handelt es sich um eine freiwillige Angabe, die häufig auf der Vorderseite der

Lebensmittelverpackungen zu lesen ist.

Enttäuschendes Ergebnis der Erhebung

Von den 15 untersuchten Produkten konnten lediglich 2 Proben ein für die Gesundheit positives Ergebnis erzielen. Über 50% der Fleischersatzprodukte schnitten sogar recht schlecht ab. Die Ursachen dafür sind, laut Food Watch, der extrem hohe Anteil an Zusatzstoffen und Aromen und die zu starke Verarbeitung des Fleischersatzes.

So wurde getestet

Getestet wurden nur Fertigprodukte, die Fleisch- und Wursterzeugnisse ersetzen sollen, wie etwa Nuggets, Burger oder Bacon. Zuerst wurde bei jedem der Produkte der Nutri-Score berechnet. Bewertet wurde der Anteil der ungesunden Bestandteile mit einer Bewertungsskala von A (sehr gut) bis E (sehr schlecht). Beispielsweise verringert ein hoher Anteil an Zucker oder gesättigten Fettsäuren den Score, während hohe Anteile von Ballaststoffen und Proteinen ihn erhöhen.

Diese Produkte wurden bewertet

Veggie Hack (Endori), 200g, Nutri-Score: A
Like Chicken (Like Meat), 180g, Nutri-Score: A
Like Chicken Burger (Like Meat), 180g, Nutri-Score: C
The wonderchunks Dönerstyle (My veggie Tag), 185g, Nutri-Score: C
Beyond Nuggets (Beyond Meat), 200g, Nutri-Score: C
Veganer Schinken Spicker Mortadella (Rügenwalder Mühle), 80g, Nutri-Score: C
Vegane Salami Klassisch (Rügenwalder Mühle), 80g, Nutri-Score: D
Beyond Meat Burger, 226g, Nutri-Score: D
The Vegan Cow Streichwurst (Bio), 150g, Nutri-Score: D
Veganes Schnitzel Cheesy Style (Vemondo), 200g, Nutri-Score:

D
Veganer Bacon (Billie Green), 90g, Nutri-Score: D
Fleischsalat (my veggie), 200g, Nutri-Score: D
Vegane Mini-Frika (Greenforce), 180g, Nutri-Score: D
Veganes Virginia-Steak (Wheaty) (Bio), 175g, Nutri-Score: E
Snack Salami Style (Billie Green), 75g, Nutri-Score: E

Die Ergebnisse sprechen für sich

Die Sieger im Vergleich sind das Veggie Hack von Endori und Like Chicken von Like Meat, die sich mit der Bestwertung A deutlich von der Konkurrenz abheben. Die Schlusslichter im Test waren Veganes Virginia-Steak von Wheaty (Bio) sowie Snack Salami Style von Billie Green, die mit der Bewertung E den schlechtesten Nutri-Score erhielten. Die 15 von Foodwatch getesteten Ersatzprodukte erzielten insgesamt folgende Bewertungen:

2x Nutri-Score A
0x Nutri-Score B
4x Nutri-Score C
7x Nutri-Score D
2x Nutri-Score E

Wird man bei Fleischersatz auch in die Irre geführt?

Fleischersatzprodukte werden von der Organisation allerdings nicht nur wegen ihrer teils ungesunden Zusammensetzung kritisch gesehen. Foodwatch-Juristin Rauna Bindewald warnt auch vor Täuschung. ȝVegan heißt nicht automatisch ehrlich, auch bei tierfreien Lebensmitteln wird getrickst und getäuschtȝ, erklärt sie.
Ein konkretes Beispiel dazu ist die Vegane Schinken-Speck-Mortadella von Rügenwalder. Auf der Packung steht deutlich ȝAuf Basis von Sonnenblumenkernenȝ. Schaut man allerdings die Zutatenliste genau an, erkennt man dass nur 2%

Sonnenblumenprotein enthalten ist. Es müsste stattdessen ȝAuf Basis von Bambusfasernȝ heißen, kommentiert Foodwatch. Fazit dazu: Am besten ist es, zu frischen, möglichst unverarbeiteten Lebensmitteln zu greifen!

Besuchen Sie uns auf: fleischundco.at