

Was ist von „Fischstäbchen“, „Lachs“ und „Thunfisch“ aus Pflanzen zu halten?

Vegane und vegetarische Produkte liegen im Trend. Und nach Wurst und Co kommen auch immer mehr pflanzliche Alternativen für Fisch in den Handel. Wir haben uns einige Produkte angeschaut. Unser Fazit: gut für die Umwelt, mittelmäßige Nährstoffbilanz, meist nicht so gut für die Haushaltskasse.



© iStock.com/Remus Kotsell

DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE

1. Immer mehr Händler verkaufen „Fisch“ aus Pflanzen. Mit dem Trend hin zu einer pflanzlichen Ernährung vergrößert sich die Vielfalt des Angebots.

2. Die Nährstoffbilanz der Fisch-Alternativen fällt gegenüber den Originalen jedoch meist schlechter aus: Der Proteingehalt ist oft geringer und der Salzgehalt dafür höher. Auch bei den wertvollen Omega-3-Fettsäuren müssen Abstriche gemacht werden.
3. Der Preis für vegane Fischstäbchen liegt häufig – trotz preisgünstiger Hauptzutaten – über dem von herkömmlichen Fischstäbchen.

Stand: 30.06.2021

Bitte beachten Sie, dass dieser Artikel den Stand der Dinge zum Zeitpunkt der Veröffentlichung wiedergibt.

Fisch gilt als lecker und gesund. Allerdings werden beliebte Fischarten bis an ihr Limit oder darüber hinaus gefangen, sodass die Bestände schrumpfen. Mit dem Trend hin zu einer pflanzlichen Ernährung, haben sich nicht nur Alternativen zu Fleisch und Wurst, sondern auch zu Fisch und Fischprodukten entwickelt. Diese Lebensmittel haben wir im Rahmen eines Marktchecks genauer unter die Lupe genommen.

Das Angebot an „Pflanzen-Fisch“ ist bei Weitem noch nicht so groß wie die Auswahl an vegetarischen und veganen Wurst- und Fleischalternativen, jedoch wächst es stetig. Insgesamt zwölf pflanzliche Fisch-Alternativen haben wir untersucht. Unter den Produkten befinden sich acht vegane „Fischstäbchen“, zwei lachs-ähnliche Produkte und zwei Alternativen zu Thunfisch. Eingekauft wurde bei Denns, Edeka, Rewe und Aldi Nord.

- Produktliste zum Marktcheck: 12 Vegane Alternativen für Fischstäbchen, Lachs und Thunfisch (Juni 2021)

Zutaten oft aus Deutschland oder Europa

Statt aus Fisch bestehen die Fisch-Alternativen aus Möhren, Schwarzwurzel, Jackfrucht (auch Jackfruit), Soja-Tofu oder Weizeneiweiß. Abgesehen von der Jackfrucht kommen diese Hauptzutaten und die verwendeten Öle wie Raps-, Sonnenblumen- oder Leinöl meist aus Europa, teilweise sogar direkt aus Deutschland oder den angrenzenden Nachbarländern.

Das ist ein klarer Pluspunkt im Vergleich zu echtem Fisch, der auch mal im weit entfernten Pazifik gefangen wird. Kürzere Transportwege verringern den Kohlendioxidausstoß und bremsen den Klimawandel. Zugleich können die Alternativprodukte helfen, das ökologische Gleichgewicht der Meere wiederherzustellen, wenn nicht so viel Fisch gefangen wird.



Hohe Transparenz bei den Veggie-Fischstäbchen von Fisch vom Feld: Auf der Packung sind die Herkunftsländer aller Zutaten angegeben. Verarbeitet wird das Produkt in Bremerhaven (Deutschland).

© Verbraucherzentrale Hamburg



Die veganen „Fischstäbchen“ von Green Cuisine enthalten Reis aus Asien und Europa. Ab Herbst 2021 soll die Produktionsstätte komplett mit Ökostrom betrieben werden.

© Verbraucherzentrale Hamburg



Die veganen „Fischstäbchen“ von Green Legend haben durch das Rapsöl ein günstiges Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren. Die Marke Green Legend gehört zur PHW-Gruppe (Wiesenhof).

© Verbraucherzentrale Hamburg



Die Mein Veggies Tag Vegane „Fischstäbchen“ enthalten Soja-Protein, Rapsöl und Leinsamenöl. Der Proteingehalt ist höher als bei vielen anderen pflanzlichen Fischalternativen, liegt jedoch immer noch unter dem von Fischstäbchen.



Die veganen „Fischstäbchen“ von ProLaTerre sind bio-zertifiziert. Das verwendete Soja wird in Europa angebaut. Sowohl der Protein- als auch der Salzgehalt liegen unter den Werten von Fischstäbchen, und sie sind ziemlich teuer.

© Verbraucherzentrale Hamburg



Der Proteingehalt der Stäbchen von Vivera ist mit 13 g pro 100 g Produkt genauso hoch wie der Proteingehalt des fischhaltigen Referenzproduktes. Allerdings ist 78 % mehr Salz drin.

© Verbraucherzentrale Hamburg



Die Vischstäbchen von Vegafit enthalten 12 g Protein pro 100 g Produkt. Leider steckt im Produkt der Zusatzstoff Carrageen, von dessen zu häufigem Verzehr wir abraten.

© Verbraucherzentrale Hamburg



Die Vantastic Fish Fingers enthalten genauso viel Protein wie das Referenz-Fischstäbchen und ein günstiges Verhältnis von Omega-3-zu Omega-6-Fettsäuren. Salz steckt jedoch fast 70 % mehr drin.

© Verbraucherzentrale Hamburg



Der bio-zertifizierte Räucher-Lax von Rice up enthält nur ungefähr ein Drittel so viel Salz wie das fischhaltige Vergleichsprodukt. Da das Produkt jedoch hauptsächlich aus Möhren besteht, ist nur sehr wenig Protein drin.

© Verbraucherzentrale Hamburg



Das SoFish Filet Lachs-Art wird Vitamin B12 zugesetzt, das in pflanzlichen Lebensmitteln nur in sehr geringem Maße vorkommt.

© Verbraucherzentrale Hamburg



Der bio-zertifizierte Tofu-Thuna wird mit Soja-Bohnen aus Österreich hergestellt. Diese tragen zu einem Proteingehalt von 14,9 Prozent bei. Achtung, der Salzanteil ist 5-mal höher als bei normalem Thunfisch.

© Verbraucherzentrale Hamburg



Der bio-zertifizierte Tunefish von Rice up basiert auf Jackfrucht, die aus Indien (!) kommt. Er enthält Sonnenblumenöl und Leinöl, aber auch reichlich Salz.

© Verbraucherzentrale Hamburg

Bilanz in Sachen Protein, Salz und Omega-3-Fettsäuren

Hinsichtlich der Nährwerte von Fisch-Alternativen müssen Verbraucherinnen und Verbraucher jedoch Abstriche machen. In der Regel enthalten die Produkte weniger **Protein** als die Originale. Die »Fisch vom Feld Veggie Stäbchen« beispielsweise liefern nur gut halb so viel Eiweiß wie herkömmliche Fischstäbchen. Lediglich die »Vivera Vegane Knusprige Stäbchen Fisch-Art« und »Vantastic Fish Fingers« mit der Hauptzutut Weizen- oder Sojaprotein reichen in Sachen Eiweißgehalt an das Fisch-Referenzprodukt heran. Werden etwa Möhren oder Jackfruit als Grundzutut verarbeitet, so fällt der Proteinanteil deutlich geringer aus. Am wenigsten Eiweiß von den überprüften Fisch-Alternativen enthalten mit 0,8 und 1,6 pro 100 Gramm die Produkte »Räucher Lax« und »Tunefish« von Rice Up. Das ist rund 95 Prozent weniger Protein als Lachs oder Thunfisch normalerweise liefern.

GUT ZU WISSEN

Die Mehrheit der Fischstäbchen-Alternativen wirbt mit Angaben wie „*Quelle von Protein*“ oder „*proteinreich*“. Der Hinweis „*Quelle von Protein*“ ist nur zulässig, wenn auf den Proteingehalt mindestens 12 Prozent des gesamten Brennwertes des Lebensmittels fallen. Verspricht das Produkt „*proteinreich*“ zu sein, müssen mindestens 20 Prozent der Kalorien auf den Eiweißgehalt zurückzuführen sein. Bei allen Produkten werden zwar die

gesetzlichen Anforderungen diesbezüglich erfüllt, trotzdem enthalten fast alle Fisch-Alternativen deutlich weniger Eiweiß als echter Fisch.

Fisch wird unter anderem wegen seiner wertvollen **Omega-3-Fettsäuren** geschätzt, doch viele Alternativprodukte enttäuschen in diesem Punkt. Bei sieben der zwölf Fisch-Alternativen steht vor allem Sonnenblumenöl in der Zutatenliste, was in Bezug auf die Fettsäurezusammensetzung eine schlechte Wahl ist. Deutlich besser sind Raps- oder Leinöl, die ein ausgewogeneres Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren besitzen. Das ideale Verhältnis entspricht 1:5. Beim Rapsöl beträgt es 1:3, was ziemlich nah an das ideale Mischungsverhältnis heranreicht. Sonnenblumenöl hingegen enthält vor allem Omega-6-Fettsäuren.

Reisflakes (40%) (Wasser, Reis), Paniermehl (**Weizenmehl**, Wasser, Gewürze (Paprikapulver, Kurkuma), Hefe, Salz), Wasser, **Rapsöl**, **Weizengluten**, **Weizenmehl**, Kartoffelstärke, natürliches Aroma, **Weizenfaser**, Salz.

Zutaten: Möhren* 88% (Möhren*, Wasser), Wasser, **Sonnenblumenöl***, geräucherte Tamarisauce* (Wasser, **SOJABOHNEN***, Meersalz, Mirin* [Süßreis*, Wasser, fermentierter Reis*], Rauch), Apfelessig*, Norialgen, Lappentang geräuchert (Lappentang, Rauch), Hickory Rauchsatz, Meersalz, Knoblauch*

Zutaten: 50% rehydriertes **WEIZENEIWEIß***, Paniermehl (**WEIZENMEHL**, Hefe, Salz, Paprikapulver), **Sonnenblumenöl**, Wasser, **WEIZENMEHL**, Essig, Verdickungsmittel (Methylcellulose), natürliche Aromen, **WEIZENSTÄRKE**, **WEIZENFASERN**, Salz, Meersalz, **Leinsamenöl**, Kartoffelfasern, Maltodextrin, Maisstärke, Kräuter und Gewürze, Konservierungsstoff (Natriumdiacetat), Zwiebelpulver, Knoblauchpulver, Eisen(II)Gluconat, Vitamin B12. *Diese Zutat kommt nicht nur aus den Niederlanden, sondern auch aus andere EU-Ländern.

ZUTATEN: Trinkwasser, texturiertes Sojaproteinkonzentrat (16%), **Weizenmehl**, **Rapsöl**, Kartoffelstärke, Aroma, Meersalz, **Leinsamenöl**, Verdickungsmittel: Methylcellulose, Gewürze, Speisesalz, Hefe, Dextrose, Leinsamenmehl, Maismehl | Kann Spuren von Ei, Milch, Senf und

© Verbraucherzentrale Hamburg

Auch beim **Salzgehalt** sind wir nicht gänzlich zufrieden. Insbesondere die veganen Fischstäbchen enthalten oft deutlich mehr Salz als die Standardvariante aus Alaska-Seelachs, so zum Beispiel die »Vivera Vegane Knusprige Stäbchen Fisch-Art« (+78 Prozent), die »Vantastic Fish Fingers« (+67 Prozent) und »Mein Veggie Tag Vegane Fischstäbchen« (+56 Prozent). Zu viel Salz im Essen ist ein weltweites Problem. Auch in Deutschland wird mehr Salz gegessen als gesund ist. Ein hoher Salzkonsum kann den Blutdruck in die Höhe treiben und somit Herzerkrankungen begünstigen. Wir wünschen uns, dass Fisch-Alternativen mit weniger Salz hergestellt werden.

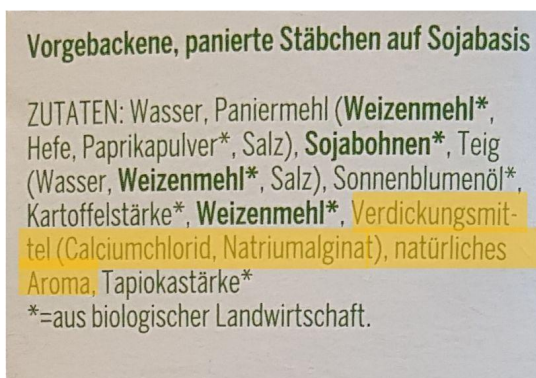
UNSER TIPP

Wer keinen Fisch essen will und stattdessen ein Ersatzprodukt kauft, sollte auch einen Blick auf die Nährwerttabelle werfen. Gerade in Sachen Eiweiß- und Salzgehalt gibt es große Unterschiede bei den Produkten. Die Zutatenliste wiederum verrät, ob die richtigen Öle (Rapsöl, Leinöl) im Produkt sind. Das hilft, trotz pflanzlicher Alternative bei den Omega-3-Fettsäuren nicht schlecht dazustehen. Omega-3-Fettsäuren sind in kleinen Mengen gesund und lebensnotwendig. Sie verbessern die Fließeigenschaften des Blutes, hemmen die Blutgerinnung, wirken blutdrucksenkend, entzündungshemmend und beeinflussen den Stoffwechsel positiv.

Zusatzstoffe und Aromen keine Seltenheit

Fisch-Alternativen können Zusatzstoffe enthalten. Diese sorgen unter anderem für eine „fischige“ Textur. Aromen bringen einen maritimen Geschmack in das Produkt. Bis auf eine Ausnahme, bei der Carrageen auf der Zutatenliste steht, sind diese Zusatzstoffe jedoch unbedenklich. Carrageen sollte nicht so häufig verzehrt werden, da er die Aufnahme von Mineralstoffen hemmt. Größere Mengen können abführend wirken.

Sieben Produkten wurde entweder „Aroma“ oder „natürliches Aroma“ zugesetzt, um meist den Fischgeschmack zu imitieren. Der Unterschied besteht dabei in der Herkunft. Bei „Aroma“ kann man davon ausgehen, dass es im Labor chemisch synthetisiert wird. „Natürliches Aroma“ wird aus natürlichen – meist pflanzlichen, tierischen oder mikrobiologischen – Ausgangsstoffen gewonnen, die nicht zwangsläufig ein Lebensmittel sein müssen.



„Fischstäbchen“ aus Pflanzen oft teurer

Die acht Fischstäbchen-Alternativen des Marktchecks waren im Durchschnitt gut 50 Prozent teurer als die normalen Fischstäbchen eines Markenherstellers. Sogar mehr als doppelt so viel muss man für das im Verhältnis teuerste Produkt, die »ProLaTerre Veganen Fischstäbchen«, bezahlen. Auf Rang zwei und drei folgen die »Vegafit Fischstäbchen« sowie die »Greenlegend Vegane Fisch Stäbchen«, die rund 80 Prozent mehr kosten. Alle drei Produkte enthalten in erster Linie kostengünstige Hauptzutaten wie Wasser, Weizenmehl oder Weizengluten, bei den Stäbchen von ProLaTerre allerdings in Bio-Qualität.

Für uns ist es nicht nachvollziehbar, dass Verbraucherinnen und Verbraucher trotz preiswerter Inhaltsstoffe für Veggie-Essen mehr Geld auf den Tisch legen müssen. Das schafft einen falschen Kaufanreiz. Wollen wir den Klima- und Umweltschutz auch im Ernährungsbereich voranbringen, dürfen Lebensmittel aus Pflanzen nicht teurer sein als tierische Produkte.

UNSER FAZIT

Fisch-Alternativen sind durchaus eine Option, um den Appetit auf maritime Lebensmittel zu stillen. Betrachtet man die Nährstoffe, unterscheiden sie sich jedoch stark von Fisch – und ein Schnäppchen sind sie leider auch nicht immer. Umso wichtiger ist es, sich die Inhaltsstoffe der Produkte vorher genau anzuschauen. Als umwelt- und klimaschonendes Essen „Fisch aus Pflanzen“ trotzdem hin und wieder auf dem Speiseplan stehen. Wir empfehlen zu Bio-Produkten zu greifen und grundsätzlich lieber frische und gering verarbeitete Lebensmittel zu essen.

© Verbraucherzentrale Hamburg e. V.

<https://www.vzhh.de/themen/lebensmittel-ernaehrung/fisch-fleisch/was-ist-von-fischstaebchen-lachs-thunfisch-aus-pflanzen-zu-halten>