Verbraucherzentrale Hamburg

Pressemitteilung vom 29. Juni 2021

Genau hinschauen bei „Fischstäbchen“, „Lachs“ und „Thunfisch“ aus Pflanzen

Verbraucherzentrale veröffentlicht Marktcheck zu veganen Fisch-Alternativen

Vegane und vegetarische Produkte liegen im Trend. Nach Alternativen zu Wurst und Co kommen auch immer mehr pflanzliche Alternativen für Fisch in den Handel. Die Verbraucherzentrale Hamburg hat insgesamt zwölf Produkte, die Fischstäbchen, Lachs oder Thunfisch ersetzen sollen, im Rahmen eines Marktchecks unter die Lupe genommen. Das Fazit der Verbraucherschützer: gut für die Umwelt, mittelmäßige Nährstoffbilanz, meist nicht so gut für die Haushaltskasse.

Zutaten oft aus Deutschland oder Europa

Statt aus Fisch bestehen die Produkte aus Möhren, Schwarzwurzel, Jackfrucht, 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“, sagt Jana Fischer von der Verbraucherzentrale Hamburg. Zugleich könnten die Alternativprodukte helfen, das ökologische Gleichgewicht der Meere wiederherzustellen. Vielerorts sind die natürlichen Fischbestände dramatisch geschrumpft.

Meist weniger Protein und mehr Salz sowie Minuspunkte bei 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 Hauptzutat Weizen- oder Sojaprotein reichen in Sachen Eiweißgehalt an das Fisch-Referenzprodukt heran. Werden etwa Möhren oder Jackfruit als Grundzutat 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. „Wer keinen Fisch essen will und stattdessen ein Ersatzprodukt kauft, sollte immer auch einen Blick auf die Nährwerttabelle werfen. Gerade beim Eiweißgehalt gibt es große Unterschiede“, so Fischer.

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. „Wer trotz pflanzlicher Alternative bei den Fettsäuren nicht schlecht dastehen will, sollte darauf achten, dass die richtigen Öle im Produkt sind“, erklärt Fischer.

Auch beim Salzgehalt lohnt sich ein genauer Blick auf die Rückseite der Verpackung. Insbesondere vegane 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). „Die Deutschen konsumieren zu viel Salz. Besser wäre es daher, Fisch-Alternativen mit weniger Salz herzustellen“, wünscht sich die Verbraucherschützerin.

Lebensmittel aus Pflanzen oft teurer als echter Fisch

Die acht Fischstäbchen-Alternativen des Marktchecks waren im Durch-schnitt 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 Vischstäbchen« 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. „Es ist nicht nachvollziehbar, dass Verbraucherinnen und

Verbraucher trotz preiswerter Inhaltsstoffe für Veggie-Essen mehr Geld auf den Tisch legen müssen“, ärgert sich Fischer. Das schaffe einen falschen Kaufanreiz. „Wollen wir den Klima- und Umweltschutz auch im Ernährungsbereich voranbringen, dürfen Lebensmittel aus Pflanzen nicht teurer sein als tierische Produkte“, fordert Fischer.

Die ausführlichen Ergebnisse des Marktchecks mit einer detaillierten Produktliste sind veröffentlicht auf der Website der Verbraucherzentrale Hamburg unter: **www.vzhh.de/veggie-fisch**.

Bitte beachten Sie, dass die Meldung den Stand der Dinge zum Zeitpunkt ihrer Veröffentlichung wiedergibt.

© Verbraucherzentrale Hamburg e. V.

https://www.vzhh.de/presse/genau-hinschauen-bei-fischstaebchen-lachs-thunfisch-aus-pflanzen