

Nix mit Tieren, aber gesund?

Tierfreie Cocktailwürstchen, Lachsfilet aus Soja oder Milchersatz werden vor allem aus gesundheitlichen, ethischen oder ökologischen Gründen gegessen. Wir haben uns die Produkte genauer angeschaut.

Stand: 23.05.2016

Veganer haben wie Vegetarier gute Argumente für ihren Lebensstil: Die Folgen des hohen Fleischkonsums wie Klimawandel, nicht artgerechte Tierhaltung unter ständigem Antibiotikaeinsatz oder Zivilisations-krankheiten sind gravierend.

Für alle, die damit liebäugeln, sich vegan zu ernähren oder dies bereits tun, haben wir umfassende Informationen in unserer neuen

- **Infobroschüre „Vegane Ernährung“**

zusammengestellt. Darin erfahren Sie unter anderem, welche Vor- aber auch möglichen Nachteile eine vegane Ernährungsweise mit sich bringt. Wir erläutern, wie Sie Ihren Nährstoffbedarf sicher decken und was als Veganer in Schwangerschaft, Stillzeit und im Kindesalter zu beachten ist. Darüber hinaus schauen wir kritisch auf die Etiketten von veganen Ferticlebensmitteln und Ersatzprodukten, nehmen Zusatzstoffe ins Visier und die Deklaration wichtiger einkaufsrelevanter Informationen.

Marktcheck von 2014 zu veganen Ferticlebensmitteln

Bei vielen veganen Alternativprodukten, die mehr Convenience versprechen, bestand 2014 noch Verbesserungsbedarf. Wir hatten uns vor zwei Jahren 20 Lebensmittel

speziell für Veganer genauer angeschaut. Seitdem hat sich **einiges verändert**: Es sind sehr viele neue Produkte hinzu gekommen, jeder Supermarkt verfügt inzwischen über entsprechende Angebote und größer werdende Regalplätze für veganes Essen. Neuere Produkte sind häufig besser gekennzeichnet und auch geschmacklich verbessert worden. Ein neuer bundesweiter Test wird folgen.

- **Vegane Lebensmittel: Produktbewertung zum Marktcheck 2014 mit zahlreichen Abbildungen**



Der Käseersatz "Jeezini Santi" überzeugt nicht, weil er besonders viele Zusatzstoffe, zum Beispiel Konservierungsmittel, und gesättigte Fettsäuren enthält.

© Verbraucherzentrale Hamburg (vzhh)



Und auch das Schlagsahneimitat von Soyatoo! macht wenig Appetit. Der Grund: zu viel gesättigte Fettsäuren.

© Verbraucherzentrale Hamburg (vzhh)



Auf dem "Veggie Burger Deluxe" lobt Vantastic Foods "ohne Zusatz von Glutamat" aus. Die Zutatenliste offenbart allerdings den Einsatz von Hefeextrakt. Und auch dieses Produkt enthält viele gesättigte Fettsäuren.

© Verbraucherzentrale Hamburg (vzhh)



Walnüsse zieren die Schauseite von "Bio-Plus-3". In Wirklichkeit sind aber nur 2% Walnussöl in diesem pflanzlichen Brotaufstrich enthalten. Außerhalb bleibt beim Blick auf die Front unklar, um was für ein Produkt es sich eigentlich handelt.

© Verbraucherzentrale Hamburg (vzhh)



Sultans Tofu schneidet bei der Lesbarkeit der Nährwertangaben sehr schlecht ab.

© Verbraucherzentrale Hamburg (vzh)



Eine Alpenkulisse mit dem Schweizer Matterhorn ziert den "Cereal Drink" von Sorana, obwohl die Rohstoffe für das Getränk aus verschiedenen Ländern Europas kommen.

© Verbraucherzentrale Hamburg (vzhh)

Lücke zwischen Werbewelt und Wirklichkeit

Rote Ampeln: Für den Gehalt an bestimmten Inhaltsstoffen mussten wir rote Ampeln vergeben – 4-mal für Fett, 5-mal für gesättigte Fettsäuren und 5-mal für Salz. Auch wenn Veganer beispielsweise häufig weniger Fette aufnehmen als Menschen, die gerne mal eine Bratwurst oder Käse essen, so sollten einige Produkte daher nicht zu häufig auf dem Speiseplan stehen. Hinzu kommt noch, dass auf vielen Produkten die Nährwertangaben nur lückenhaft sind. Das gilt insbesondere für problematische Inhaltsstoffe wie gesättigte Fettsäuren. Leider wird die vollständige Angabe erst ab 2016 zur Pflicht.

Zusatzstoffe und Aromen: Die Nachahmung von tierischen Produkten geht teilweise mit einem größeren Einsatz von Zusatzstoffen einher, sonst wäre die Herstellung oder ein annehmbarer Geschmack in den meisten Fällen gar nicht möglich. Veganer sollten also wissen, dass es viele der Lebensmittel, die sie einkaufen, keine naturreinen Produkte sind.

- **Fleischersatzprodukte: Soja-, Weizen- und Lupinenprodukte im Check**
- **Milchersatzprodukte: Soja-, Getreide- und Kokosdrinks im Check**

Woher kommen die Sojabohnen in den Drinks? Wir haben auf Wunsch von vielen Verbrauchern am 7. April 2014 bei mehreren Herstellern nachgefragt und erfreulicherweise binnen kurzer Zeit Antworten erhalten. Welche Sojabohnen in den Sojadrinks landen, steht übersichtlich im unten stehenden PDF-Dokument.

- **Sojadrinks: Herkunft der Sojabohnen**

Etikettenschwindel: Auch bei veganen Lebensmitteln stimmen die Abbildungen auf der Schauseite der Verpackung oft nicht mit den tatsächlichen Inhaltsstoffen oder der Herkunft der Zutaten überein. So zeigt ein Anbieter beispielsweise eine Alpenkulisse mit dem Schweizer Matterhorn auf seinem „Cereal Drink“, obwohl die Rohstoffe aus verschiedenen Ländern Europas kommen. Gerade Verbrauchern, denen eine klimafreundliche regionale Produktion ihrer Lebensmittel wichtig ist, werden so leicht in die Irre geführt. Ein anderer Hersteller wirbt mit großen Walnüssen auf der Verpackung seines Brotaufstrichs, obwohl nur 2 Prozent Walnussöl enthalten sind.

Phantasienamen: Bei einigen Produkten lässt sich schwer erkennen, worum es sich konkret handelt, und man muss lange auf der Rückseite nach einer sinnvollen Bezeichnung suchen. So sagt etwa der Name „Bio-Plus-3“ wenig aus. Der Hinweis „Pflanzlicher Brotaufstrich“ auf der Schauseite wäre dagegen sehr viel hilfreicher gewesen.

Siegel-Wirrwarr: Leider gibt es kein einheitliches staatliches Siegel, das Verbrauchern mehr Sicherheit beim Einkauf geben würde. Dafür gibt es viele verschiedene Label, die teilweise sogar selbst von den Herstellern kreiert werden.



Die vielen Siegel stiften Verwirrung am Supermarktregal, beispielsweise durch eine Doppelkennzeichnung „vegetarisch“ und „vegan“ auf einem Produkt oder merkwürdige Begrifflichkeiten wie „ethisch“.

- **Vegane Lebensmittel: Übersicht der verschiedenen Siegel**

Transparenz: Generell wünschen wir uns von den Unternehmen, die vegane Lebensmittel produzieren, ein besseres Informationsverhalten. Nur 40 Prozent der angeschriebenen Firmen haben uns innerhalb von drei Wochen auf unsere Nachfragen

geantwortet. In den wenigsten Fällen war der Kontakt sehr gut, meistens eher mangelhaft.

Das Portal vegan.eu hat unseren Marktcheck kritisch kommentiert. Wir haben zu den wichtigsten Punkten in Form eines offenen Briefes Stellung genommen.

- **[Antworten der Verbraucherzentrale Hamburg zu Kritikpunkten von \[vegan.eu\]\(http://vegan.eu\)](#)**
-

Die wichtigsten Fragen

Was genau ist eine vegane Ernährung und welche Risiken birgt sie? Wie lässt sich der Bedarf an Eisen, Eiweiß und Vitamin B12 decken? Welche Kennzeichnungsvorgaben gibt es für vegane Lebensmittel? Was ist mit Kindern, Schwangeren und älteren Menschen – ist eine vegane Lebensweise für sie sinnvoll? Wir haben die wichtigsten 15 Fragen für Sie beantwortet.

- **Vegane Lebensmittel: [Antworten auf die 15 wichtigsten Fragen](#)**
-

Wort zum Schluss

In den letzten Monaten haben uns besonders viele Anfragen zu veganen Lebensmitteln erreicht, und es wird in Zukunft sicher noch viel mehr Convenience Food für Veganer geben. Das hat uns bewogen, diesen Marktcheck durchzuführen. Wir wollten ein Zeichen setzen: für mehr Glaubwürdigkeit und mehr Transparenz und gegen Etikettenschwindel bei veganen Produkten – ein Markt, den auch die Lebensmittelindustrie bereits ins Auge gefasst hat. Unser Ziel war es nicht, die vegane Lebensweise ad absurdum zu führen.

Wir fanden und wir finden nach wie vor: Vegetarisch oder vegan zu essen ist gesund und sinnvoll – auch wenn bei vielen Menschen durch die Medienberichterstattung zum unserem Marktcheck scheinbar ein anderer Eindruck entstanden ist. Der kurze [Film „Was passiert, wenn wir 80 Prozent weniger Fleisch essen“ vom SWR](#) zeigt, welche positiven Auswirkungen es hätte, wenn weniger Fleisch auf unseren Tellern landen würde.

© Verbraucherzentrale Hamburg e. V.

[https://www.vzhh.de/themen/lebensmittel-ernaehrung/ernaehrungstrends/nix-tieren-
aber-gesund](https://www.vzhh.de/themen/lebensmittel-ernaehrung/ernaehrungstrends/nix-tieren-
aber-gesund)