# Was wirklich in fleischlosen Produkten enthalten ist

**Immer mehr Menschen stellen ihre Ernährung um und suchen nach fleischlosen Alternativen. Das Magazin Öko-Test hat 22 Ersatzprodukte getestet und stellt den Herstellern ein beschämendes Zeugnis aus.**

Es gibt etliche Gründe, auf Fleisch zu verzichten: Tiere fristen in der Massentierhaltung ein erbärmliches Leben, die Produktion von Fleisch ist wesentlich umweltschädlicher als der Anbau von Getreide und Gemüse. Nicht zuletzt belegen auch zahlreiche Studien, dass ein hoher Fleischkonsum die Entstehung von Krebs- sowie Herz-Kreislauferkrankungen begünstigt. Wer jedoch aus rein gesundheitlichen Gründen auf industriell gefertigte Fleischersatzprodukte umsteigt, könnte sich damit einen Bärendienst erweisen.

Das Verbrauchermagazin Öko-Test hat in seiner Juni-Ausgabe von Sojaschnitzel bis Seitan-Wurst mehrere Produkte untersucht und dabei wenig Gesundes gefunden. 22 Produkte für Vegetarier und Veganer wurden auf ihre Inhaltsstoffe im Labor analysiert. Das niederschmetternde Ergebnis: Von gesunden Nahrungsmitteln kann bei den Produkten nicht die Rede sein.

## Nur ein Produkt bekommt ein "Gut"

Lediglich ein Produkt stuften die Tester nach Auswertung aller Kriterien als "gut" ein. Überraschenderweise zeigte sich hier das Discounterangebot "Aldi Nord Gut Bio Soja-Schnitzel" als vorbildliches Produkt. Fast die Hälfte der getesteten Fleischalternativen bekam kein gutes Zeugnis: Zwei Produkte erhielten ein "Mangelhaft", acht sogar ein "Ungenügend".

**Mehr zum Thema:** Superfood Muttermilch

Einen großen Punktabzug kassierten viele Waren wegen unappetitlicher Mineralölkohlenwasserstoffe, kurz MOSH, die in Lebensmitteln nichts zu suchen haben. Bereits in früheren Testreihen fielen die Chemikalien auf und führten bei den Herstellern zu kritischen Nachfragen. Die Stoffe können sich im menschlichen Gewebe anreichern und auf lange Sicht die Organe schädigen.

Die Ursache für die Belastung der Lebensmittel vermuten die Tester in den Plastikverpackungen, aus denen die Kohlenwasserstoffe in die Produkte übergehen. Erschreckend hohe Werte zeigten sich in "Viana Veggie Freush Bratwurst mild" (Tofutown) und "Veggie-Bratwurst" (Taifun).

## Bio-Produkte schneiden besser ab

Auffällig ist bei den getesteten Ersatzprodukten, dass offensichtlich Bioprodukte die Nase vorn haben. Immerhin erhielten drei Angebote die Note "befriedigend": "Purvegan Alberts Lupinenschnitzel", Tofutown Veggie Life Power Hacksteak" und "Alnatura Veggie Aufschnitt Paprika".

**Mehr zum Thema:** Das ist die bittere Wahrheit hinter dem Superfood

Nicht erwiesenermaßen schädlich, doch von vielen Verbrauchern abgelehnt, werden gentechnisch veränderte Pflanzen. Besonders beim Soja ist bekannt, dass große Konzerne versuchen, mit genetischen Manipulationen ihre Erträge zu steigern. Auch im aktuellen Test fielen drei Produkte auf: ein Bio-Produkt von Taifun, sowie die Angebote von Real und dem Discounter Lidl. Ob das Gen-Soja bewusst verwendet wurde, lässt sich nicht sagen, da es häufig auch zu Verunreinigungen kommt.

## Zu viel Salz und Fett

Inhaltsstoffe, die gemeinhin als nicht gesund gelten, sind hohe Mengen an Salz und Fett. Auch hier gab es zahlreiche Negativbeispiele. Verbraucher sollten nach Angaben der Autoren auf einen Salzgehalt von weniger als zwei Prozent achten. Die Waren von Aldi Süd, Edeka und Topas enthielten außerdem viel gesättigte Fettsäuren aus Palm- oder Kokosfett, das laut "Ökotest" die Menge an ungünstigen gesättigten Fettsäuren erhöhe.

Geschmacksverstärker wie Natrium-Glutamat führten zu einer Abwertung des Produkts, auch wenn ein gesundheitlicher Schaden durch die Aminosäure umstritten ist. Das Produkt "Like Meat Döner-Chunks" enthielt trotz der Angabe "Ohne Geschmacksverstärker" nachweislich Glutamat.

Auch die Herkunft der Zutaten für die fleischlosen Alternativen fragten die Tester ab. Die Discounter setzten dabei auf entfernte Zulieferer aus China und Nordamerika, kleinere Anbieter kauften jedoch auch vielfach in EU-Ländern wie Italien, Österreich oder Frankreich ein. Einige Hersteller wollten zu der Frage keine Stellung nehmen.

## Erste Reaktion von Rewe

Auf das schlechte Ergebnis hat jetzt bereits ein Unternehmen reagiert. Wie Öko-Test auf seiner Website berichtet, bezeichnet Rewe den hohen Mineralölgehalt im "Naturgut bio-Veggie-Schnitzel" als "nicht den Rewe-Vorstellungen von Qualität entsprechend". Das mangelhafte Produkt soll bis zur "eindeutigen Klärung des Sachverhalts" aus den Regalen der Penny-Filialen verschwinden.

Öko-Test empfiehlt Verbrauchern, selbst in der Küche aktiv zu werden. Mit Bohnen, Erbsen und Tofu lassen sich vegane Schnitzel und Brotaufstriche leicht selbst herstellen.