

Pressemitteilung vom 27. April 2023

Vegane Käse-Ersatzprodukte – eine echte Alternative?

Verbraucherzentrale Hamburg veröffentlicht Marktcheck zu pflanzlichen Käse-Alternativen

Mit dem Trend hin zu einer pflanzlichen Ernährung hat veganer Käseersatz inzwischen einen festen Platz im Handel. Die Vielfalt ist so groß wie noch nie. Die Verbraucherzentrale Hamburg hat insgesamt 17 Produkte im Rahmen einer Stichprobe genauer unter die Lupe genommen. Das Fazit: Ernährungsphysiologisch sind die pflanzlichen Alternativen nicht so wertvoll wie Käse. Geschmacklich und beim Preis gibt es große Unterschiede. In Sachen Klimabilanz sind die Produkte ein Gewinn für den Speiseplan.

Zutaten oftmals wenig überzeugend

Statt aus Milch bestehen vegane Käse-Ersatzprodukte vor allem aus Wasser, Kokosöl oder -fett sowie Stärke. Einige Käse-Alternativen enthalten zudem Nüsse, Hülsenfrüchte, Gemüse oder Reis. „Beim Einkauf sollte man genau hinschauen. Manche Hersteller jonglieren besonders raffiniert mit den Zahlen, um den eher geringen Anteil wertvoller Zutaten zu kaschieren“, erklärt Frederike Rauer von der Verbraucherzentrale Hamburg. Bei den *Herzhaft Nussigen Genießerscheiben von Simply V* sind es am Ende nur ein Gramm Walnüsse in 100 Gramm Käseersatz.

Viele pflanzliche Alternativen sind aromatisiert. Die Anzahl der Zusatzstoffe ist mit durchschnittlich zwei überraschend gering. Zwei Produkte der Stichprobe kommen erfreulicherweise ganz ohne Zusatzstoffe aus und zwar *Dr. Mannah's Italienische Kräuter* und *Rücker Vega Lecker Mozzalina*.

Wenig Protein, kaum Calcium und reichlich Salz

Die Ersatzprodukte enthalten kaum Calcium und in der Regel nur sehr wenig Protein. Dabei werden Eiweiße in Form von Kartoffel-, Sonnenblumen-, Reis-, Kichererbsen- oder Mandelprotein zugesetzt. Im Durchschnitt beträgt der Protein-Gehalt der pflanzlichen Alternativen trotzdem nur zwei Prozent, bei normalem Käse sind es etwa 18 Prozent. Mehr Protein steckt nur in den beiden Produkten *Hirtenglück von Licorne* (8,3 Gramm pro 100 Gramm) und *Italienische Kräuter von Dr. Mannah's* (14,1 Gramm pro 100 Gramm).

Fast durchweg hoch ist hingegen der Salz-Gehalt. In manchen Fällen schneiden die Ersatzprodukte sogar schlechter ab als herkömmlicher Käse, der an sich schon sehr salzhaltig ist. Besonders negativ fällt diesbezüglich das Produkt *GranVegano gerieben von Bedda* auf.

Große Unterschiede im Geschmack

Geschmacklich lassen sich zum Teil recht große Unterschiede zu ursprünglichem Käse feststellen, je nach Sorte und Hersteller. Manche Ersatzprodukte schmecken eher säuerlich oder künstlich, andere sind kaum vom Original zu unterscheiden. Auch die Konsistenz ist mitunter deutlich anders. „Es lohnt sich, regelmäßig neue Produkte auszuprobieren!“, rät Ernährungsexpertin Rauer.

Preise vergleichbar mit Marken-Käse

Die pflanzlichen Alternativen der Stichprobe sind stets teurer als der günstigste normale No-Name-Käse der jeweiligen Kategorie. Allerdings bleiben sie preislich häufig unter Marken-Käse. Für 100 Gramm des preiswertesten Produkts in der Stichprobe (*Food for Future Reibe-Genuss*) werden 1,13 Euro fällig, für 100 Gramm des teuersten mit überwiegend Cashewkernen in Bio-Qualität (*Dr. Mannah's Italienische Kräuter*) sind es 4,99 Euro. „Ein Grund für die großen Preisunterschiede dürften höhere Kosten für die Rohstoffe einiger Käse-Alternativen sein“, sagt Rauer. Unverständlich aus Verbrauchersicht ist jedoch, dass zum Beispiel für die *Zart Würzigen Natur Scheiben von Noa* (2,15 Euro pro 100 Gramm) so viel zu zahlen ist, obwohl diese fast nur aus Wasser, Kokosöl und Stärke bestehen.

Produkte mit guter Klimabilanz

Neben ethischen Aspekten spielt der Klimaschutz zunehmend eine wichtige Rolle, wenn Verbraucherinnen und Verbraucher zu veganen Alternativen greifen. Die normale Käseherstellung ist ressourcenintensiv; der Methanausstoß der Kühe sowie Futtermittel, Wasser- und Energieverbrauch sorgen für eine schlechte Klimabilanz. „Vegane Produkte schneiden diesbezüglich besser ab. Selbst der Transport von Rohstoffen wie Kokosöl oder Nüssen aus fernen Anbauländern wirkt sich nicht in gleichem Maße negativ aufs Klima aus“, sagt Rauer.

Die ausführlichen Ergebnisse des Marktchecks mit einer detaillierten Produktliste sind veröffentlicht auf der Internetseite der Verbraucherzentrale Hamburg unter: www.vzhh.de/veganer-kaese

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

© Verbraucherzentrale Hamburg e. V.

<https://www.vzhh.de/presse/vegane-kaese-ersatzprodukte-eine-echte-alternative>