



Vegi-Burger: So fettig wie eine Bratwurst

Test: Die Hälfte schnitt schlechter ab als der Vergleichsburger aus Rindfleisch
Vegane Burger enthalten viel Fett und oft wenig Eiweiss. Sechs Pflanzenburger sind aber echte Alternativen zu Fleisch. Doch mehr als drei Mal pro Woche sollte man sie nicht essen.

Vegi-Burger sind im Trend: Letztes Jahr war jeder sechste verkaufte Hamburger aus Pflanzen wie etwa Soja, Weizen oder Lupinen. Und jedes Jahr nimmt die Zahl verkaufter Fertig-Vegi-Produkte um einen Fünftel zu. Dies hält ein Report des Bundesamts für Landwirtschaft fest.

Der Grund: Vegi gilt als gesund und gut für die Umwelt. So zeigen Studien: Wer auf Fleisch verzichtet, hat ein geringeres Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten oder Darmkrebs. Das deutsche Umweltbundesamt geht zudem davon aus, dass Veganer bis zu einem Drittel weniger Kohlendioxid ausstossen als Fleischesser. Vegi-Burger sind besonders einfach zu braten. Man legt sie wie Fleischburger direkt in die Bratpfanne oder auf den Grill.

Der Gesundheitstipp-Test zeigt nun allerdings: Wer zu Fertig-Vegi-Burgern greift, tut seiner Gesundheit nicht immer etwas Gutes. Geprüft wurden zwölf Produkte (siehe Box «So hat der Gesundheitstipp getestet», Seite 10). Resultat: Viele enthalten zu viel Fett und/oder zu

wenig Eiweiss – und sind damit schlechter als ein Rindsburger.

Im Beyond-Meat-Burger von Coop steckten fast 20 Gramm Fett. Das ist mehr als in zwei Buttergipfeln und fast gleich viel wie in einer Bratwurst. Fettig war auch der V-Love-Burger der Migros, er enthielt 6 Gramm Fett – das ist immer noch so viel wie in einer Fertigpizza. Zum Vergleich: Der durchschnittliche Fettgehalt der Vegi-Burger lag bei 12 Gramm. Ein Rindsburger enthält knapp 14 Gramm.

Ausserdem brät man Burger oft zusätzlich in Öl an. Wer zu viel Fett isst, leidet öfter an Übergewicht, Diabetes oder Herz-Kreislauf-Krankheiten. Kommt hinzu: In vielen Vegi-Burgern steckt Kokosfett, das wie Fett im Fleisch viele gesättigte Fettsäuren enthält. Ausnahmen: der V-Love-Burger der Migros, der Cornatur-Burger oder Alnatura-Linsensburger.

Lupinenburger enthält am wenigsten Fett

Hersteller Alberts zeigt, dass es auch mit weniger Fett geht: Sein Lupi-

nenburger enthält nur 3,9 Prozent Fett. Das war der tiefste gemessene Wert im Test. Der Burger enthielt allerdings nur gerade 5 Gramm Eiweiss, das ist fast 20 Gramm weniger als in einem Rindsburger. Der Lupinenburger deckt damit gerade mal einen Zehntel des täglichen Eiweissbedarfs einer Person mit einem Körpergewicht von 60 Kilogramm. Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung empfiehlt täglich 0,8 bis 1 Gramm Eiweiss pro Kilo Körpergewicht. Der Lupinenburger schnitt deshalb nur genügend ab.

Wer auf vegetarische oder vegane Ernährung umsteigen möchte, sollte darauf achten, genügend Eiweiss zu essen. So zeigt eine Studie des Bundesamts für Lebensmittelsicherheit vom letzten Jahr, dass vor allem Personen zwischen 65 und 75 Jahren zu wenig Eiweiss zu sich nehmen.

Alberts schreibt, dass es sich bei diesem Burger um einen Gemüseburger handle. Er enthalte zwar wenig Eiweiss, dafür mehr Vitamine. Laut der Migros verbesserte der hohe



Fettgehalt im V-Love-Burger den Geschmack und helfe, das Aussehen von Fleischburgern zu imitieren. Ausserdem verzichte die Migros bewusst auf Kokosöl und verwende Rapsöl. Dieses enthalte mehr gesunde ungesättigte Fettsäuren.

«Wonder Burger» von Aldi mit guten Werten

Sechs Produkte schnitten im Test gut ab. Den besten Pflanzenburger gibt es bei Aldi für Fr. 1.74 pro 100 Gramm. Das ist sogar günstiger als der Rindsburger aus der Migros. Der «Wonder Burger» der Aldi Eigenmarke Mein Veggie Tag enthielt nur gerade 7 Gramm Fett, aber 16 Gramm Eiweiss und 2 Milligramm Eisen. Damit deckt er einen

Drittel des empfohlenen Tagesbedarfs an Eiweiss ab – und einen Siebtel der täglich benötigten Menge an Eisen. Zum Vergleich: Der Rindsburger enthielt 14 Gramm Fett, 20 Gramm Eiweiss und 2 Milligramm Eisen. Gute Noten gab es auch für die Burger von Denner, der Nestlé-Marke Garden Gourmet, Coop Prix Garantie, Happy Vegi Butcher und Next Level Meat. Sie enthielten ähnlich viel Eiweiss, Fett und Eisen wie der Rindsburger.

Fünf von sechs der guten Burger enthalten Soja. Frauen sollten solche Burger deshalb nicht mehr als drei Mal pro Woche essen. Soja enthält Isoflavone, die wie das weibliche Hormon Östrogen wirken und in den Hormonhaushalt ein-

greifen können.

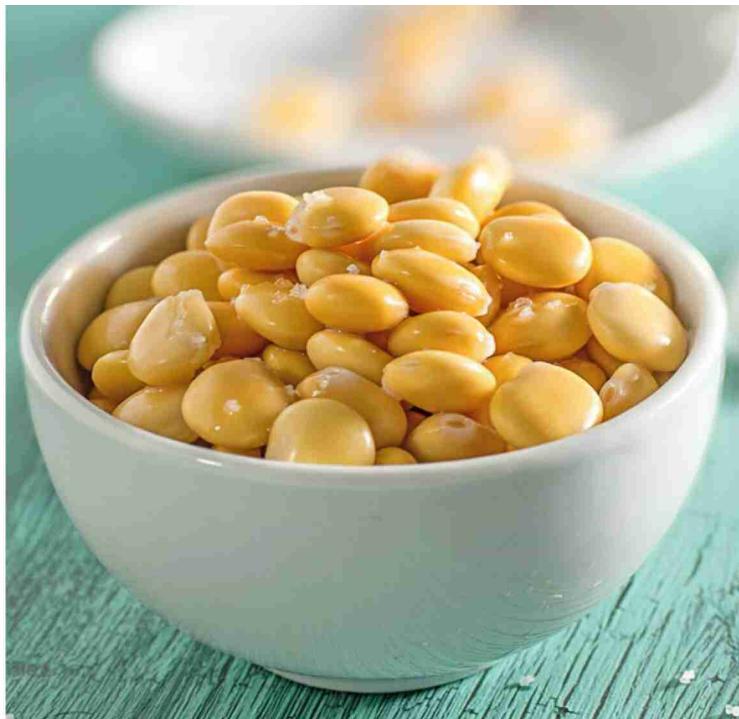
Die deutsche Ernährungsberaterin Lioba Hofmann rät, mit einem Mix aus verschiedenen frischen Lebensmitteln zu kochen: «Linsen, Nüsse, Blumenkohl und Broccoli enthalten ebenfalls viel Eiweiss und Eisen.» Der Gesundheitstipp hat gute und einfache vegetarische Rezepte in einem Merkblatt zusammengestellt (siehe unten).

Jona Arnold

Gratis-Merkblatt:

«Leichte vegetarische Rezepte»

Zum Herunterladen unter www.gesundheitstipp.ch oder zu bestellen bei: Gesundheitstipp, «Vegetarische Rezepte», Postfach, 8024 Zürich



GETTY ISTOCK

Lupinensamen: Enthalten wie Sojabohnen viel Eiweiss



STOCKFOOD

Fleischlose

Burger: Einige enthalten zu viel Fett und/oder zu wenig Eiweiss

So hat der Gesundheitstipp getestet

Ein deutsches Labor untersuchte für den Gesundheitstipp zwölf Vegi-Burger auf den Gehalt an Nähr- und Schadstoffen. Zum Vergleich analysierte es Burger aus Rindfleisch. Die Kriterien im Detail:

Nährwerte: Bei vegetarischer und veganer Ernährung ist es wichtig, genug Eiweiss und Eisen zu sich zu nehmen. Das Labor untersuchte alle Proben auf den Gehalt dieser Stoffe. Zudem mass es den Fettgehalt.

Fettschadstoffe: Das Labor untersuchte alle Produkte auf den Gehalt der Fettschadstoffe 3-MCPD und Glycidylester. 3-MCPD und Glycidol bilden sich beim Erhitzen von Fetten und Ölen. 3-MCPD steht im Verdacht, die Organe zu schädigen. Glycidol wiederum kann die Gene verändern und Krebs auslösen. Erfreulich: Das Labor konnte in keinem der untersuchten Produkte erhöhte Mengen dieser Schadstoffe feststellen.

Pestizide: Das Labor suchte ausserdem nach Rückständen von über 250 Pestiziden. Viele davon schaden der Gesundheit und der Umwelt. Die Vegiburger von Cornatur aus der Migros sowie Cornatur von Coop enthielten geringe Mengen an Piperonylbutoxid. Die Chemikalie wird eingesetzt, um die Wirkung von Insektiziden zu verstärken. In Tierversuchen zeigte sich, dass sie Leber und Nieren schädigen kann. Dafür gab es eine halbe Note Abzug.



Einer der billigsten Vegi-Burger schnitt am besten ab



	Mein Veggie Tag	Unconventional	Garden Gourmet	Coop Prix Garantie	Happy Vegi Butcher	Next Level Meat
Bezeichnung	The Wonder Burger	Burger 100 % vegetale	Sensational Burger	Vegan-Burger	Burger	Next Level Burger
Eingekauft bei	Aldi	Denner	Coop	Coop	Spar	Lidl
Vegan	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
Eiweissquelle	Soja	Soja	Soja	Erbsen, Soja, Weizen	Erbsen	Soja, Weizen
Bezahlter Preis in Franken	3.95	3.95	6.50	3.95	6.80	3.95
Inhalt in Gramm	227	220	226	227	220	227
Preis pro 100 Gramm in Franken	1.74	1.80	2.88	1.74	3.09	1.74
Eiweissgehalt	50% ¹ 5,5	5,5	5	5	5,5	5
Fettgehalt	35% ¹ 5	4,5	4,5	4,5	4	4,5
Eisengehalt	15% ¹ 4,5	4,5	6	5,5	5	4,5
Zwischennote	100% 5,2	5	5	4,9	4,9	4,8
Abzüge Pestizidrückstände ²	Nein	Nein	Nein	Nein	Nein	Nein
Gesamtnote	5,2	5	5	4,9	4,9	4,8
Gesamturteil	Gut	Gut	Gut	Gut	Gut	Gut

¹ Gewichtung für die Zwischennote ² Halbe Note Abzug für Pestizidrückstände bis 0,1 Milligramm pro Kilogramm **Notenskala:** 5,5 bis 6 = sehr gut 4,8 bis 5,4 = gut 4,0 bis 4,7 = genügend 2,5 bis 3,9



Zum Vergleich ein Rindsburger

Migros V-Love	Beyond Meat	Alberts	Cornatur	Délicorn	Alnatura	Migros
Plant-Based Burger	Beyond Burger	Lupinenburger glutenfrei	Burger	Burger	Rote Linsen Burger	IP-Suisse Rindshamburger Natur
Migros	Coop	Spar	Migros	Coop	Alnatura	Migros
Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	
Erbsen	Erbsen, Reis	Lupinen	Soja, Weizen	Weizen, Soja	Linsen	
5.50	5.95	5.85	3.50	3.50	3.95	4.10
220	226	200	200	200	160	230
2.50	2.63	2.93	1.75	1.75	2.47	1.78
5	5,5	4	5,5	5,5	4	5,5
4	3,5	6	4,5	4,5	4,5	4,5
5	5	4	5	4,5	4,5	4,5
4,7	4,7	4,7	5,1	5	4,3	5
Nein	Nein	Nein	Ja	Ja	Nein	Nein
4,7	4,7	4,7	4,6	4,5	4,3	5
Genügend	Genügend	Genügend	Genügend	Genügend	Genügend	Gut

ungenügend Unter 2,5 = schlecht