

Veggie-Hack im Test: Gekühlt vs. Trocken – Gesund und nachhaltig?

Stiftung Warentest untersucht 15 vegane Hack-Alternativen: Geschmack, Nährstoffe und Umweltbilanz im Vergleich.

Berlin – In der heutigen Zeit achten immer mehr Menschen auf eine bewusste Ernährung. Eine aktuelle Untersuchung der Stiftung Warentest zeigt, dass das Angebot an veganem Hackfleisch stark wächst und zahlreiche Verbraucher anspricht. Der Test der Ausgabe 8/2024 bietet interessante Einblicke in die Qualität und die ökologischen Vorteile von pflanzlichen Alternativen zu herkömmlichem Fleisch.

Vielfalt für gesundheitsbewusste Verbraucher

Insgesamt wurden 15 vegane Produkte untersucht, darunter sowohl gekühlte Varianten als auch Trockenprodukte. Trotz der Vielzahl an Optionen erhielten keine der getesteten Produkte die Traumnote «sehr gut». Dennoch gab es sieben Produkte mit der Note «gut», was auf eine ansprechende Qualität hinweist. Die besten Ergebnisse erzielten das vegane Mühlen Hack von Rügenwalder und das Hick-Hack-Hurra von The Vegetarian Butcher, beide mit einem Preis zwischen 1,32 und 1,83 Euro pro 100 Gramm.

Ökologische Vorteile von Trockenprodukten

Die ökologischen Aspekte der untersuchten Produkte sind besonders bemerkenswert. Veganes Hack hat im Vergleich zu

Fleischprodukten eine deutlich bessere Öko-Bilanz. Nach Berechnungen des Instituts für Energie- und Umweltforschung Heidelberg liegt der CO₂-Fußabdruck für trockenes Sonnenblumenhack bei nur 0,5 Kilogramm CO₂-Äquivalenten pro Kilo. Im Vergleich dazu emittiert gemischtes Bio-Hackfleisch 9,2 Kilogramm. Diese Zahlen machen deutlich, dass vegane Produkte nicht nur ernährungsphysiologisch wertvoll sind, sondern auch einen wichtigen Beitrag zum Klimaschutz leisten können.

Gesunde Ernährung ohne Zusatzstoffe

Ein weiterer Vorteil der veganen Alternativen ist der Verzicht auf schädliche Zusatzstoffe. Viele Trockenprodukte kommen nahezu ohne Aromen und zusätzliche Inhaltsstoffe aus, was sie zu einer gesünderen Wahl macht. In der Regel enthalten diese Produkte weniger Fett und Salz als ihre fleischlichen Gegenstücke, was für gesundheitsbewusste Verbraucher besonders wichtig ist. Obwohl Veggie-Hack in der Textur und im Mundgefühl hinter herbleibt, überwiegen die positiven Aspekte für viele Nutzer.

Der Trend geht zur pflanzlichen Ernährung

Die steigende Nachfrage nach veganen Produkten zeigt, dass immer mehr Menschen bereit sind, bewusste Entscheidungen für ihre Gesundheit und die Umwelt zu treffen. Diese Entwicklung stellt nicht nur einen persönlichen, sondern auch einen gesamtgesellschaftlichen Wandel dar. Während der Markt für veganes Hack stetig wächst, bleibt die Herausforderung, die Konsumenten von der Qualität und dem Geschmack dieser Produkte zu überzeugen.

Insgesamt zeigt die Untersuchung von Stiftung Warentest, dass veganes Hack sowohl geschmacklich als auch ökologisch auf dem Vormarsch ist. Dieser Trend könnte langfristig nicht nur die Gesundheitsgewohnheiten vieler Menschen verändern, sondern auch positive Auswirkungen auf die Umwelt haben.

– **NAG**

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de