**Bildunterschriften foodwatch-Marktcheck Veganuary**

Bild 1: Verbraucher:innen können mittlerweile aus einer Vielzahl von Fleischersatzprodukten im Supermarkt auswählen. Das ist gut für alle, die sich klima- oder tierschonender ernähren wollen. Doch der foodwatch-Marktcheck zeigt: Vegan heißt nicht automatisch gesund.

Bild 2: „Like Chicken“ von Like Meat ist eins der beiden Produkte mit der besten Bewertung im foodwatch-Marktcheck. Die kleinen veganen Hähnchenteile erhalten den dunkelgrünen Nutri-Score A. Sie zeichnen sich durch einen niedrigen Fett- und Kaloriengehalt sowie einen relativ hohen Ballaststoffgehalt aus.

Bild 3: Auch das Veggie Hack von Endori darf sich mit dem grünen Nutri-Score A schmücken. Es punktet mit einem hohen Proteingehalt und einem geringen Anteil gesättigter Fette.

Bild 4: Der „Snack Salami Style Klassik“ von Billie Green gehört zu den beiden Produkten im Test, die am schlechtesten abschneiden. Er enthält einen hohen Anteil gesättigter Fette und Salz und bekommt dafür eine rote Ampel.

Bild 5: Das „Vegane Virginia-Steak“ von Wheaty enthält als einziges Produkt im Test weder Zusatzstoffe noch zugesetzte Aromen. In punkto Nährwerte fällt das Seitan-Steak trotzdem durch und bekommt einen roten Nutri-Score E. Denn es enthält mehr gesättigte Fettsäuren als die meisten anderen Produkte im Test und dementsprechend viele Kalorien.

Bild 6: Der Beyond Meat Burger bekommt den orangenen Nutri-Score D, vor allem aufgrund seines relativ hohen Kaloriengehalts. Er enthält verschiedene Zusatzstoffe und Aroma. Die Basis ist Erbsenprotein.

Bild 7: Vegan heißt nicht unbedingt gesund – und auch nicht unbedingt ehrlich. Auch bei pflanzlichen Lebensmitteln tricksen die Hersteller mit irreführenden Claims. So wirbt etwa die Rügenwalder Mühle auf der Vorderseite der veganen Mortadella groß mit der Aussage “Auf Basis von Sonnenblumenkernen”. Ein Blick auf die Zutatenliste auf der Rückseite der Verpackung verrät aber: Es müsste eigentlich “Auf Basis von Bambusfasern” heißen, denn die vegane Wurst enthält gerade einmal 2 Prozent Sonnenblumenprotein. Für ihren relativ hohen Gehalt an Ballaststoffen erhält die Mortadella einen gelben Nutri-Score C.

Bild 8: Das zweite Produkt von der Rügenwalder Mühle im foodwatch-Check ist die “Vegane Salami Klassisch”. Die Salami enthält relativ viel Salz und erhält einen orangenen Nutri-Score D.