

Pressemitteilung der Verbraucherzentrale Niedersachsen

Hannover, 20. August 2025

20 Veggie-Aufstriche im Test – wie gut sind die pflanzlichen Alternativen?

Marktcheck der Vernetzungsstelle Kitaverpflegung

Fast alle Kinder in Niedersachsen frühstücken in der Kita, Krippe oder in der Kindertagespflege. Dabei kommen oft pflanzliche Aufstriche aufs Brot – das ist nachhaltig und gut fürs Klima. Die Vernetzungsstelle Kitaverpflegung der Verbraucherzentrale Niedersachsen hat in einem Marktcheck 20 pikante Veggie-Aufstriche unter die Lupe genommen – und verrät, warum selbstgemachter Aufstrich oft die beste Wahl ist.

„Viele Eltern machen sich Gedanken darüber, was bei ihren Kindern aufs Brot kommt. Wer auf tierische Produkte verzichten möchte, greift gerne zu Aufstrichen auf Pflanzenbasis“, sagt Tanja Bolm, Leiterin der Vernetzungsstelle Kitaverpflegung. „Eine gute Wahl, aber: Genau hinschauen lohnt sich.“ Das zeigt der Marktcheck der Vernetzungsstelle: Bei 20 Brotaufstrichen der Geschmacksrichtungen Tomate-Kräuter und Tomate-Basilikum wurden unter anderem Fett-, Salz- und Zuckergehalt sowie Zutaten und Preis betrachtet. Ergebnis: Nicht nur bei Zusammensetzung und Qualität gibt es deutliche Unterschiede, auch die Preisspanne ist groß. Der teuerste Aufstrich im Test kostet fast viermal so viel wie der günstigste.

Große Unterschiede beim Tomaten- und Fettgehalt

Bolm: „Tomaten kommen bei vielen Kindern gut an, deshalb ist für Eltern der Griff zum Tomaten-Aufstrich naheliegend.“ Aber nicht bei allen Aufstrichen im Marktcheck sind Tomaten auch die erste Zutat. Ihr Anteil variiert stark, zwischen 13 und 73 Prozent, zum Einsatz kommt dabei meistens Tomatenmark. Auch beim Fettgehalt gibt es große Schwankungen – von rund sieben bis zu 39 Gramm. „Fettarm“ darf sich kein Produkt nennen; die Obergrenze liegt hierfür bei maximal drei Gramm Fett pro 100 Gramm.

„Deshalb sollten ernährungsbewusste Eltern die Zutatenliste prüfen und in der Nährwerttabelle besonders auf den Fett- und Salzgehalt achten“, sagt Bolm. „Häufig kommt zudem Sonnenblumenöl zum Einsatz. Rapsöl wäre jedoch aufgrund seiner Fettsäurequalität empfehlenswerter.“

Beim Discounter am günstigsten

Auch als „kochsalzarm“ darf sich kein Produkt im Test bezeichnen. Der Salzgehalt reicht von 0,8 bis 1,9 Gramm, salzarme Produkte dürfen maximal 0,3 Gramm Salz pro 100 Gramm Ware enthalten. „Zuckerarm“ sind neun der getesteten 20 pikanten Aufstriche – sie enthalten nicht mehr als fünf Gramm Zucker pro 100 Gramm. Die Kräutermenge variiert je nach Produkt zwischen einem und 8,7 Prozent, als Zusatzstoffe kommen bei fünf von 20 Produkten die Verdickungsmittel Guarkern- oder Johannisbrotkernmehl zum Einsatz. Die Preisspanne bei den getesteten Aufstrichen ist groß: Die günstigsten kosten 6,94 Euro pro Kilogramm, der teuerste 27,19 Euro. Preisbewusste Käuferinnen und Käufer finden Aufstriche mit niedrigen Preisen beim Discounter. Dabei sei der Preis kein Indikator für Qualität, ergänzt Bolm: „Auch einige günstige Aufstriche im Marktcheck haben einen hohen Tomatenanteil.“

Selber machen lohnt sich

Wer bei Zutaten und Geschmack keine Abstriche machen will, sollte Aufstriche selbst machen, sagt Bolm: „Der Marktcheck zeigt, dass die Zutaten stark variieren und dass fett- und salzarme Produkte kaum zu bekommen sind. Eltern können leckere Aufstriche stattdessen aber auch selbst machen – das ist einfach, günstig und gelingt schon mit wenigen Zutaten.“ Die Vernetzungsstelle Kitaverpflegung hat eine Rezeptsammlung zusammengestellt, die Eltern und Kitas Impulse zum Selbermachen geben soll. In kleine Dosen oder Gläser abgefüllt, halten die pflanzlichen Brotaufstriche im Kühlschrank mehrere Tage.

Die detaillierten Ergebnisse des Marktchecks sind auf der Website der Vernetzungsstelle veröffentlicht: [kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de/tomatige-aufstriche-im-check](https://www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de/tomatige-aufstriche-im-check)

Die Rezeptsammlung ist unter folgendem Link abrufbar: [kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de/rezepte-brot-aufstriche-vege](https://www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de/rezepte-brot-aufstriche-vege)

Quelle: Pressemitteilung der Verbraucherzentrale Niedersachsen e. V.