



Marktcheck: Gemüseaufstriche

Liste untersuchter Produkte (2025)

Die farbliche Bewertung Grün, Gelb und Rot erfolgt auf Grundlage der Einstufung der gesättigten Fettsäuren (FS) gemäß den Kriterien des Nutri-Scores und ermöglicht eine schnelle visuelle Orientierung. Dabei wird die Anzahl der Minuspunkte berücksichtigt, die sich aus dem Gehalt an gesättigten Fettsäuren ergibt:

Grün: Produkte mit einem Wert von ≤ 1 , was 0 Minuspunkten entspricht.

Gelb: Produkte mit einem Wert von > 5 , was 1 bis 5 Minuspunkten entspricht.

Rot: Produkte mit einem Wert von > 10 , was 6 bis 10 Minuspunkten entspricht.

Produkt	Anteil gesättigter Fettsäuren in g/100g	Gesamtfettanteil in g/100g
<u>dmBio Tomate Basilikum</u>	0,8	7,3
<u>dmBio Kürbiscreme mit Olivenöl</u>	0,9	6,4
<u>LaSelva Crema piccante</u>	0,9	6,6
<u>Deli Reform Bio Gemüse aufs Brot Tomate</u>	1,0	11,0
<u>Deli Reform Bio Gemüse aufs Brot Paptika</u>	1,0	11,0
<u>REWE Bio + vegan Streichcreme Paprika & Quinoa</u>	1,0	8,2

<u>enerBiO</u> <u>Tomate Bärlauch Gemüseaufstrich</u>	1,1	9,9
<u>Deli Reform Bio</u> <u>Gemüse aufs Brot Curry</u>	1,2	13,0
<u>Tartex Bio</u> <u>Brotaufstrich Scharfe Tomate</u>	1,3	10,0
<u>Schwartau Gemüseglück</u> <u>Getrocknete Tomate & Cashew</u>	1,3	10,0
<u>enerBiO</u> <u>Rote Bete Meerrettich Gemüseaufstrich</u>	1,4	12,0
<u>Rettergut Bio</u> <u>Aufstrich Tomate & Kräuter</u>	1,4	12,0
<u>Rettergut Bio</u> <u>Aufstrich Paprika Pikant</u>	1,6	14,0
<u>Nabio</u> <u>Streichcreme Tomate Kräuter</u>	1,6	14,0
<u>Nabio</u> <u>Streichcreme Rote Beete Meerrettich</u>	1,7	15,0
<u>Nabio</u> <u>Rote Beete Birne Walnuss</u>	1,7	16,0
<u>Tartex Bio</u> <u>Abendbrotaufstrich Kirschtomaten Rucola</u>	1,8	16,0
<u>REWE Bio + vegan</u> <u>Streichcreme Süßkartoffel Dattel Curry</u>	1,8	15,2
<u>Allos</u> <u>Tomate Lauch</u>	1,8	17,0
<u>Tartex Bio</u> <u>Abendbrotaufstrich Spinat Pinienkerne</u>	1,9	19,0

<u>Tartex Bio Abendbrot- aufstrich Paprika Trio</u>	1,9	18,0
<u>enerBiO Streichcreme Paprika-Cashew</u>	1,9	14,0
<u>Schwartau Gemüse- glück Grünes Grillge- müse</u>	2,0	14,0
<u>Kleiner Streich Rote- Bete-Meerrettich</u>	2,0	20,0
<u>Tartex Abendbrotauf- strich Tomaten Olive</u>	2,1	17,0
<u>enerBiO Paprika Chili Streichcreme</u>	2,1	22
<u>LaSelva Brotaufstrich Spargelcreme</u>	2,1	15,0
<u>Schwartau Gemüse- glück Sonnentomate mit Basilikum</u>	2,2	17,0
<u>dmBio Gemüseauf- strich Süßkartoffel Walnuss</u>	2,2	19,0
<u>EDEKA Bio My Veggie Brotaufstrich Tomate Basilikum</u>	2,2	20,4
<u>Alnatura Streichcreme Rote-Bete-Meerrettich</u>	2,3	25,0
<u>Schwartau Gemüse- glück Spinat Walnuss</u>	2,3	20,7
<u>enerBiO Tomate Basili- kum Streichcreme</u>	2,3	22,0
<u>Nabio Gegrillte Paprika Cashew</u>	2,3	18,0

<u>Allos aufs Brot Avo-</u> <u>cado</u>	2,3	26,0
<u>Nabio Süßkartoffel</u> <u>Rosmarin</u>	2,5	20,0
<u>Allos aufs Brot Paprika</u> <u>Chili</u>	2,6	37,0
<u>Allos Hof Gemüse Cari-</u> <u>nas Champignon Zwie-</u> <u>bel</u>	2,7	23,0
<u>REWE Bio + vegan</u> <u>Streichcreme Rote</u> <u>Bete-Meerrettich</u>	2,9	26,9
<u>Rettergut Bio Brotauf-</u> <u>strich Rote Beete &</u> <u>Meerrettich</u>	3,0	26,0
<u>Nabio Streichcreme</u> <u>Toskana</u>	3,0	17,0
<u>REWE Bio + vegan</u> <u>Streichcreme Senf +</u> <u>Agave</u>	3,3	28,2
<u>Nabio Curry Feige</u> <u>Creme</u>	3,3	25,0
<u>REWE Bio + vegan</u> <u>Aufstrich Mango-Pa-</u> <u>paya-Curry</u>	3,5	30,3
<u>EDEKA Bio My Veggie</u> <u>Streichcreme Toscana</u>	3,6	33,4
<u>REWE Bio + vegan</u> <u>Streichcreme Paprika,</u> <u>Tomate, Zucchini & Au-</u> <u>bergine</u>	3,6	33,2
<u>Nabio Getrocknete To-</u> <u>mate Pinienkerne</u> <u>Creme</u>	3,6	28,0

<u>REWE Bio + vegan</u> <u>Streichcreme Cashew</u> <u>& Kräuter</u>	3,7	24,8
<u>enerBiO Aubergine</u> <u>Streichcreme</u>	3,8	34,0
<u>Allos Streichgenuss</u> <u>Meerrettich Apfel</u>	4,0	38,0
<u>Allos Streichgenuss</u> <u>Aubergine</u>	4,1	38,0
<u>Deli Reform Bio Ge-</u> <u>müse aufs Brot Pilze</u>	7,0	18,0