

Frankfurt, 26. April 2018



## ÖKO-TEST Vegane Fertiggerichte

Ein Salz-, aber kein Geschmackproblem

**ÖKO-TEST hat in der aktuellen Ausgabe 21 vegane Fertiggerichte untersucht. Mehr als zwei Drittel der veganen Fertiggerichte sind „sehr gut“ oder „gut“. Schadstoffe stecken nur in wenigen Produkten und geschmacklich haben Chili sin Carne und Co. auch überzeugt.**

Das Angebot an veganen Fertiggerichten wächst stetig. Um den Markt möglichst breit abzudecken, hat ÖKO-TEST sowohl Tiefkühl- und Kühlprodukte als auch Dosen- und Instantgerichte getestet. Haben die Hersteller in Sojaprodukten gentechnisch veränderte Bestandteile eingesetzt? Sind die Zutaten mit Pestiziden belastet? Wie sieht es mit der Verunreinigung der Produkte mit bedenklichen Mineralölbestandteilen oder giftigen Schwermetallen aus? Erfahrene Labore haben die Fertiggerichte auf all diese Parameter untersucht. Probleme bereitet auch ein zu hoher Salzkonsum. Das Labor hat daher in allen Gerichten den Salzgehalt analysiert. Außerdem steht bei jeglicher Art von Fertiggericht die Frage im Raum: Schmeckt das denn auch? Sensorikexperten haben sich der Produkte angenommen und sie hinsichtlich Aussehen, Geruch, Geschmack und Konsistenz bewertet.

Kochsalz an sich ist kein Problem. Zu viel davon kann zum Problem werden. Bei empfindlichen Menschen lässt es den Blutdruck steigen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, nicht mehr als sechs Gramm Salz am Tag zu verzehren. Bei den elf Fertiggerichten im Test nimmt man mit nur einer Portion bereits mehr als die Hälfte davon auf. Ein Produkt beinhaltet sogar mehr als die empfohlenen sechs Gramm.

Weitere Probleme stellen unter anderem Mineralölbestandteile dar, die sich in der Leber und im Fettgewebe ablagern und in Tierversuchen zu Organschäden geführt haben. Wir werten vier Produkte aufgrund ihrer MOSH/POSH-Gehalte ab, drei davon sind Instantgerichte. Chlorpropham, ein Keimhemmungsmittel, das Kartoffelbauer einsetzen, um die Kartoffeln länger haltbar zu machen, steckt in zwei Produkten. Der Stoff ist als besonders bedenklich eingestuft, da er vermutlich Krebs auslösen kann. Noch kritischer sehen wir anorganisches Arsen. Auffällige Mengen hat das Labor in einem der Fertiggerichte analysiert. Dort stammt das Arsen vermutlich aus dem Reis. Dieser nimmt Arsen über die Wurzeln aus der Erde und dem Wasser auf.

**Geschmack, Geruch, Aussehen und Konsistenz:** Sensorikexperten haben alle Fertiggerichte zubereitet und bewertet. Das Urteil fällt positiv aus, keines der Produkte schneidet schlechter als „gut“ ab. Fünf Gerichte erhielten jedoch nicht die volle Punktzahl, da die Prüfer das Aussehen oder die Konsistenz bemängelten. Die Zusätze von Hefeextrakt, Würze oder Aromen sollen den Gerichten einen Geschmack

verleihen, den andere Hersteller durch die richtige Auswahl guter Zutaten erreichen. Drei Produkte werten wir wegen solcher Zusätze ab.

Welches vegane Fertiggericht als einziges die Note „sehr gut“ erhalten hat und welche Produkte nicht über ein „befriedigend“ hinauskamen, lesen Sie unter [http://www.oekotest.de/essen-trinken/21-Vegane-Fertiggerichte-im-Test\\_110946\\_1.html](http://www.oekotest.de/essen-trinken/21-Vegane-Fertiggerichte-im-Test_110946_1.html) und im ÖKO-TEST Magazin. Das **ÖKO-TEST-Magazin Mai 2018** gibt es seit dem 26. April 2018 im Zeitschriftenhandel