

15

PRODUKTE
IM SUPERFOOD-
TEST

• HEALTHY EATING •



Superfoods

Gar nicht? so super?

Wer seinem Körper etwas Gutes tun will, mischt neuerdings **SUPERFOODS** unter die Nahrung. Im TESTBILD-Vergleich müssen Chia-Samen, Goji-Beeren und Moringa-Pulver beweisen, wie gesund sie wirklich sind.

15
PRODUKTE
IM SUPERFOOD-
TEST



5 FRAGEN AN DEN INTERNISTEN

Internist Dr. Matthias Riedl ist Gründer und ärztlicher Leiter des Medicum Hamburg, einer Spezialpraxis für Diabetes und Ernährungsmedizin. Der Mediziner ist zudem Autor mehrerer Gesund-Kochbücher, darunter „Abnehmen nach dem 20:80 Prinzip“. Hier beantwortet er wichtige Fragen zu Superfoods:



Hält der Verzehr von Superfoods gesund?

Dr. Matthias Riedl: Nein. Superfoods sind in keinem Fall ein Ausgleich für eine ausgewogene Ernährung. Sie können aber natürlich ein Teil davon sein.

Gibt es eine tägliche Verzehrmenge?

Die gibt es bislang nur für Chia-Samen. Sie liegt bei 15 Gramm pro Tag. Zu viel Chia kann Verdauungsprobleme wie Verstopfungen verursachen.

Wie werden Superfoods verzehrt?

Am besten im Müsli, in Joghurt oder in Smoothies. Chia sollte immer mit viel Flüssigkeit und in kleinen Mengen verzehrt werden, denn die Samen quellen sehr stark auf.

Sollten Superfoods Bioprodukte sein?

Prinzipiell ist leider eine große Anzahl an Lebensmitteln, die als Superfood verkauft werden, von Schadstoffen belastet. Davon sind allerdings auch Bioprodukte betroffen.

Gibt es einheimische Alternativen zu exotischen Superfoods?

Ja, es gibt eine Vielzahl von heimischen Früchten, Gemüse und Samen, die ebenfalls reich an Nährstoffen sind und die sich sehr gut für eine ausgewogene Ernährung eignen. Zum Beispiel Leinsamen statt Chia, Orangen und schwarze Johannisbeeren statt Goji, Hülsenfrüchte, Spinat und Feldsalat statt Moringa.



Ein wahrer Hype ist in den letzten Jahren um Chia, Goji, Moringa, Acai, Spirulina, Maca und andere exotische Superfoods entstanden. Einige Samen, Beeren und Pulver sollen gut gegen Bluthochdruck sein, andere den Muskelaufbau unterstützen oder das Immunsystem stärken. Schön, schlank und fit machen Superfoods sowieso – zumindest, wenn man den euphorischen Lobeshymnen einiger Ernährungsexperten glaubt.

Geschenke der Natur

„Superfoods sind Geschenke der Natur. Ihre wertvollen Inhaltsstoffe machen sie zu einer Wohltat für Körper und Seele“, schwärmt etwa Food-Autorin Susanna Bingemer in ihrem Ratgeber „Superfoods – Kraftpakete aus der Natur“ (12,99 Euro, Amazon). Bei so viel Lob wundert es nicht, dass die Deutschen Chia & Co. immer häufiger ihren Speisen beimischen. Marktforscher Nielsen fand heraus, dass inzwischen jeder Vierte Superfoods verzehrt. Auch der Handel hat reagiert: Superfoods gibt's längst nicht mehr nur im Naturkostladen, sondern auch in Supermärkten, bei Drogerieketten, Discountern und bei Amazon. Die Eu-

phorie teilt aber nicht jeder. So mahnen Verbraucherschützer, dass es kaum wissenschaftliche Studien gibt, die einen gesundheitsfördernden Einfluss der Lebensmittel nachweisen. Das Bundesinstitut für Arzneimittel warnt indessen vor Wechselwirkungen von Goji-Beeren mit blutverdünnenden Medikamenten.

Wer hat nun recht? Wie super sind Superfoods wirklich? Um das herauszufinden, kaufte TESTBILD je fünf Packungen Chia-Samen, Goji-Beeren und Moringa-Pulver bei Aldi, Lidl, Edeka, Alnatura und Amazon. Im Labor von GALAB untersuchten Experten die Produkte dann auf Belastungen mit Schadstoffen. Zudem fragte die Redaktion den Ernährungsmediziner Dr. Matthias Riedl, ob sich Superfood wirklich so positiv auf die Gesundheit auswirkt, wie sich viele erhoffen. Und Rechtsanwältin Kerstin Dieter überprüfte, ob bei der Deklaration auf den Verpackungen alles rechtens ist.

Alles nur Marketing?

Was ein Lebensmittel zum Superfood macht, wollte TESTBILD von Dr. Matthias Riedl wissen. „Im Allgemeinen gelten Lebensmittel als Superfoods, ➤

Fotos: iStock

15 PRODUKTE IM SUPERFOOD- TEST

VORSICHT SCHAD- STOFFE!

Superfoods aus Südamerika, China und Indien sind nicht nur teurer als heimische Alternativen – sie sind auch stärker belastet.

1. Pestizide

Einige Pestizide, die in der EU-Landwirtschaft verboten sind, kommen in Übersee noch zum Einsatz, darunter Paraquat. Das Mittel ist für Menschen extrem giftig und kann Lunge, Nieren und Leber irreparabel schädigen. In zwei Superfood-Proben im Test war der Höchstwert überschritten, in einem weiteren fanden sich Spuren.



2. Schwermetalle

Durch die Belastung von Luft, Boden und Wasser gelangen Blei, Cadmium und Quecksilber in die Nahrungskette. Sie lagern sich in Knochen und Organen ab und können zu schweren Schäden führen. Das Labor fand in allen getesteten Moringa-Pulvern Blei.

3. Schimmelpilz, Keime, Bakterien

Die mikrobiologische Belastung enttarnt schlechte Rohmaterialien, unsaubere Produktion und unsachgemäße Lagerung. Abgesehen von einer Probe waren aber alle rein.

4. Mineralöl

Bei unsachgemäßen Verpackungen können Mineralöle auf die Lebensmittel übergehen: Das war bei drei Proben im Test der Fall.

Naturacereal

- zwei Pestizide nachgewiesen
- ein Pestizid über der zulässigen Höchstmenge

Biozentrale

- Bio-Produkt
- ein Pestizid nachgewiesen, unterhalb der Höchstmenge

Alesto (Lidl)

- drei Pestizide nachgewiesen
- ein Pestizid über der zulässigen Höchstmenge

Alnatura

- Bio-Produkt
- einziges Superfood im Test ohne Beanstandungen

Gut Bio (Aldi)

- Bio-Produkt
- Das Labor fand Mineralölrückstände in der Probe.

Chia: *Gold der Azteken*

Jahrtausendealte Legenden ranken sich um die schwarzen und weißen Samenkörner aus Mittel- und Südamerika: Sie sollen schon den Azteken Kraft und Ausdauer gespendet haben. Aber erst Ende der 90er-Jahre wurden Chia-Samen als Superfood neu entdeckt. Dr. Matthias Riedl: „Die Samen haben einen hohen Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, vor allem Omega-3-Fettsäuren. Zudem sind sie sehr reich an Ballaststoffen.“ Chia-Fans sind überzeugt, dass sich die Samen wegen des hohen Gehalts an ungesättigten Fettsäuren gut auf den Cholesterinspiegel auswirken. Wegen der vielen Ballaststoffe gelten die Samen

zudem als verdauungsfördernd und durch ihre schnell sättigende Wirkung als Geheimwaffe beim Abnehmen. Wissenschaftlich bewiesen ist das alles nicht. Die geschmacksneutralen Chia-Samen quellen stark und wandeln einen Teil ihrer Proteine in eine Art Gelee um. Deshalb sollte beim Verzehr immer ausreichend Flüssigkeit zugeführt werden. Veganer verwenden eingeweichten Chia-Samen zudem als Ei-Ersatz beim Backen von Kuchen oder anderem Gebäck. In Europa sind die Samen erst seit 2013 als eigenständiges Nahrungsmittel zugelassen. In der Kritik sind die langen Transportwege, die zu Umweltbelastungen führen.

Günstige Alternative: Leinsamen

Leinsamen oder das daraus gewonnene Leinöl sind gute Alternativen zu Chia. „15 Gramm Chia-Samen enthalten 2,8 Gramm Omega-3-Fettsäuren“, erklärt Dr. Matthias Riedl. „Einen ähnlich hohen Gehalt hat man auch, wenn man einen Löffel Leinöl zum Frühstück gibt.“ Leinsamen enthalten wie Chia viel Calcium und Eiweiß, sind aber viel günstiger, so kosten 500 Gramm Chia-Samen bei Alnatura 4,95 Euro, die gleiche Menge Leinsamen gibt's dagegen für 1,35 Euro.

„Für Nahrungsergänzungsmittel gelten besondere Vorschriften.“

RECHTSANWÄLTIN KERSTIN DIETER

die sehr nährstoffreich sind und deshalb einen besonderen gesundheitlichen Nutzen bieten“, erklärt der Mediziner vom Medicum Hamburg. Eine feste Definition hat „Superfood“ also nicht, und auch die Nährwerte von Chia-Samen, Goji-Beeren und Moringa-Pulver sind längst nicht so hoch, wie der Begriff suggeriert (siehe Kästen). Es ist also nur ein Marketing-Wort, das Händler nutzen, um exotische Ware zu gesalzenen Preisen an den Mann zu bringen. Denn wer regelmäßig Superfood verzehrt, muss je nach Marke tief in die Tasche greifen: So kosten 100 Gramm Goji-Beeren (maximal fünf Portionen) zwischen 1,79 und 4,53 Euro. Für 100 Gramm Moringa-Pulver (circa zehn Portionen) verlangen die Anbieter im

Test zwischen 1,98 Euro und 5,02 Euro. Günstiger ist das Lieblings-Superfood der Deutschen: 100 Gramm Chia-Samen (rund sieben Portionen) gibt's ab 98 Cent bis 1,79 Euro.

Vollmundige Aussagen erlaubt?

Beim Blick auf die einzelnen Verpackungen zeigt sich, dass die Anbieter sie gerne mit einigen Schmankerln garnieren, um die Kunden zum Kauf zu animieren. Die Superlative reichen von der Bezeichnung „Superfood“ (Biozentrale Chia-Samen) über blumige Gesundheitsversprechen wie „Moringa wird wegen seiner ausgezeichneten Fähigkeiten bei vielerlei Krankheiten eingesetzt“ (Naturschätzchen.de) bis hin zum Versprechen von „Premium-Qua-

lität“ (Superkost, Tibetische Goji-Beeren). Was ist das überhaupt? Dies wollte TESTBILD von der Rechtsanwältin Kerstin Dieter wissen, die auf Lebensmittelrecht spezialisiert ist. „Das sind alles mindestens grenzwertige Angaben, für die Anbieter im Zweifelsfall geradestehen müssen“, so die Juristin. Weniger problematisch findet sie, wenn die Hersteller damit werben, dass die Ware vegan sei. Schließlich erleichtere das Veganern die Auswahl beim Blick ins Supermarkt-Regal.

Schlampige Angaben

Bei den gesetzlich vorgeschriebenen Angaben (siehe Kasten links) schlampften die Anbieter dagegen. Das Ergebnis, nachdem die Juristin alle Packungen unter die Lupe ge-



Morgenland

■ Bio-Produkt
■ ein Pestizid
nachgewiesen,
unterhalb der
Höchstmenge

Superkost

■ drei Pestizide
nachgewiesen,
unterhalb der
zulässigen
Höchstmenge

Wehle Sports

■ 15 Pestizide
nachgewiesen,
■ ein Pestizid über
der zulässigen
Höchstmenge

Flores Farm

■ Bio-Produkt
■ ein Pestizid
nachgewiesen,
unterhalb der
Höchstmenge

Alesto (Lidl)

■ fünf Pestizide
nachgewiesen,
unterhalb der
zulässigen
Höchstmenge

Goji-Beeren: *Anti-Aging*

Die süßen, roten Früchtchen sind die Beeren des Gemeinen Bocksdorns, einem bis zu vier Meter hohen Strauch. Obwohl die Sträucher auch in Europa wachsen und sogar im eigenen Garten gezüchtet werden können, kommen die Beeren meistens aus China. Dort werden sie von Hand geerntet und getrocknet. Seit langem sind die Früchte Bestandteil der chinesischen Medizin und werden dort gegen alle möglichen Krankheiten eingesetzt. Laut Berichten im Netz sind Goji wahre Wunderfrüchte. So sollen die Beeren wegen ihres hohen Anteils an sogenannten Antioxidantien Zellschäden abwehren. Einige Stars schwören auf ihre Anti-Aging-Wirkung. Die

Anbieter werben darüber hinaus mit dem hohen Vitamin-C-Anteil der Früchte, der angeblich die Abwehrkräfte stärkt. Doch: Die in Deutschland erhältlichen Beeren sind meist getrocknet, und ihr Vitamin Gehalt ist deshalb viel geringer als der von frischen Früchten. Zudem gibt es keine Studie, die den gesundheitsfördernden Effekt belegt, der Goji-Beeren zugeschrieben wird. Auch ist beim Verzehr Vorsicht angesagt: Die Beeren können die Wirkung von blutverdünnenden Medikamenten verstärken. Analysen der Früchte ergeben außerdem seit Jahren eine hohe Pestizidbelastung vor allem bei konventionell angebauten Früchten.



Günstige *Alternative:* Schwarze Johannisbeeren

Wer reichlich Vitamin C zu sich nehmen möchte, kann statt des Exoten aus Fernost auch Obst aus Deutschland und Europa verzehren. „Orangen, Erdbeeren und schwarze Johannisbeeren sind reich an Vitamin C“, sagt Dr. Matthias Riedl. Einige Früchte bieten sogar noch mehr Vitamin C. Der Ernährungsexperte: „30 Gramm Goji-Beeren haben einen Vitamin-C-Gehalt von 4,5 Milligramm. Eine 150 Gramm schwere Orange bietet davon 75 Milligramm.“



Goji-Beeren sehen wie rote Rosinen aus. Sie sind als Zutaten in Kuchen, Müsli und Salat geeignet.

3 FRAGEN AN DIE EXPERTIN

Rechtsanwältin Kerstin Dieter, www.recht-vital.de, berät Klienten zum Lebensmittelrecht und weiß, was auf eine Verpackung gehört:

Gibt es spezielle Gesetze für Superfoods?

Kerstin Dieter: Nein. Superfoods unterliegen den gleichen Regeln, die für das jeweilige Lebensmittel im Allgemeinen gelten.

Gilt das auch für Chia-Samen?

Für Chia-Samen gelten die Regeln der „Novel-Food-Verordnung“. Das sind Lebensmittel und -zutaten, die es vor dem 15. Mai 1997 in der EU noch nicht zum Verzehr gab. Sie müssen vor dem Inverkehrbringen genehmigt werden.

Muss Chia besonders gekennzeichnet werden?

Ja, auf jeder Packung muss stehen, dass nicht mehr als 15 Gramm Chia pro Tag verzehrt werden sollen.



Die Juristin schaute sich für TESTBILD alle Verpackungen der Superfoods an.

Was gehört auf die *Superfood-Packung?*

Eine Vielzahl von Verordnungen bestimmen, was auf eine Packung sogenannter Superfoods gehört. An diesem Regelwust scheitern viele Anbieter. Eine Kostprobe: Seit Dezember 2016 sind Nährwertangaben in Tabellenform in der Regel Pflicht. Dazu gehören Informationen zum Energiegehalt, zu Fett, gesättigten Fettsäuren, Kohlehydraten, Zucker, Eiweiß und Salz. Die Lebensmittelverordnung verlangt, dass sich die Nährwerte stets auf 100 Gramm beziehen. Handelt es sich um ein Bio-Produkt,

muss laut der in der EU geltenden Bio-Verordnung der Erzeugungsort draufstehen. Da viele Superfoods aus Übersee kommen, muss zwar nicht das genaue Herkunftsland auf der Packung zu finden sein, wohl aber der Hinweis „Nicht-EU-Landwirtschaft“, wenn es aus einem Drittland kommt. Wenn die Hersteller Superfoods als Nahrungsergänzungsmittel anbieten, gilt die Nahrungsergänzungsmittel-Verordnung. Sie schreibt vor, dass Angaben zu Nährstoffen mit ernährungsspezifischer oder physiologi-

scher Wirkung pro Portion gemacht werden. Bei einem Verstoß gegen eine der zahlreichen Vorschriften drohen den Anbietern Abmahnungen, und die Produkte können aus dem Verkehr gezogen werden.



Nicht das Herkunftsland gehört bei Bio-Produkten aus Übersee auf die Packung, sondern die Angabe „Nicht-EU-Landwirtschaft“.

15 PRODUKTE IM SUPERFOOD- TEST



**Moringa-Pulver hat
einen leicht scharfen
Geschmack.**

Erlesene Naturprodukte

■ ein Pestizid,
Blei, Quecksilber,
Nikotin nach-
gewiesen, Grenz-
werte eingehalten

Flügelchwinger

■ zwei Pestizide,
Blei, Quecksilber,
Nikotin nachge-
wiesen, Grenz-
werte eingehalten

Vivanutria

■ 14 Pestizide
nachgewiesen,
sieben Pestizide
über der zulässi-
gen Höchstmenge

Naturschätzchen

■ Bio-Produkt
■ ein Pestizid, Blei,
Quecksilber, Nikotin
nachgewiesen, Grenz-
werte eingehalten

Moriveda

■ ein Pestizid,
Blei, Quecksilber,
Nikotin nachge-
wiesen, Grenz-
werte eingehalten

Moringa-Pulver: *Vom Wunderbaum*

Der Moringabaum ist einer der nährstoffreichsten Gewächse weltweit. Superfood-Fans bezeichnen ihn auch gerne als Wunderbaum. In Asien, Afrika und Südamerika verzehren viele Menschen die Blätter im Kampf gegen Mangelernährung. In Europa ist Moringa meist als Pulver erhältlich. Laut der Anbieter können Gesundheitsbewusste mit Moringa-Pulver einen Großteil ihres Nährstoffbedarfs decken. „Moringa wird mit einem 17-mal so hohen Kalziumgehalt wie Milch und einem 25-mal so hohen Eisengehalt wie Spinat beworben“, sagt Dr. Matthias Riedl. Doch die Werbeversprechen stimmen so nicht. Denn zum einen verlieren die Blätter durch das Trocknen und Mahlen wert-

volle Nährstoffe. Zum anderen beziehen sich die angegebenen Werte auf 100 Gramm Moringa. Es wird jedoch empfohlen, von dem Pulver ein- bis dreimal täglich jeweils drei Gramm zu verzehren. Bei dieser Menge ist die Nährstoffversorgung viel geringer. Die Wirkung des Pulvers als Vorbeugung gegen Krebs, zur Beschleunigung der Zellerneuerung und zur Senkung von Blutzucker- und Cholesterinspiegel ist zudem wissenschaftlich noch nicht bewiesen. Wegen des Eigengeschmacks wird Moringa-Pulver in gekochte Eintöpfe, Shakes, grüne Smoothies oder Säfte eingeührt. Und nach dem Öffnen sollte es nicht länger als sechs Monate lagern.

Günstige Alternative: Milch

Moringa-Pulver lässt sich leicht durch heimische Alternativen ersetzen, die es auf dem Wochenmarkt oder im Supermarkt zu kaufen gibt. So sind Spinat, Pfifferlinge und Hülsenfrüchte reich an Eisen. Fenchel, Rucola und Feldsalat haben einen hohen Anteil an Kalzium. Nicht zu vergessen Milch: „200 Milliliter Milch enthalten 240 Milligramm Kalzium, die empfohlene Tagesdosis Moringa-Pulver nur 60 Gramm“, so Ernährungsmediziner Riedl.

Fotos: iStock

„Kein Ernährungsmediziner hat diese Produkte jemals empfohlen.“ **DR. MATTHIAS RIEDL**

nommen hatte: Zwölf Anbieter müssen zum Teil kräftig bei den Packungsangaben nachbessern. So wiesen etwa sechs Superfood-Verpackungen Fehler bei der gesetzlich vorgeschriebenen Nährwerttabelle auf, bei drei Verpackungen (Tibetische Goji-Beeren, Vivanutria Moringa-Pulver) fehlte sie ganz. Die amtliche Lebensmittelüberwachung könnte die Produkte aus dem Handel nehmen.

Sind Superfoods „sauber?“

Superfoods sind also weniger gesundheitsfördernd, als die Werbung verspricht, und die Verpackungsangaben lassen zu wünschen übrig. Sind die Lebensmittel aus Übersee dann wenigstens „sauber“, also frei von Pestiziden, Mineralöl, Keimen und anderen gesundheitsschädlichen Stoffen? Die Analyse im Labor von GALAB lieferte ein ernüchterndes Ergebnis – es gab nur ein Produkt ohne Beanstandung: den Bio

Chia-Samen von Alnatura. In allen anderen Proben fanden die Lebensmittelchemiker Rückstände von Mineralöl und Pestiziden, Nikotin sowie Schwermetallen wie Blei.

Höchstmengen überschritten

In zwei Proben von Chia-Samen überschritt der Unkrautvernichter Paraquat die gesetzlich festgelegte Höchstmenge, deshalb gehören der Alesto Chia-Samen von Lidl und der Naturacereal Chia-Samen von Amazon-Händler VM-Trading so nicht in den Handel. Dr. Matthias Riedl: „Paraquat ist in der EU nicht mehr zugelassen. Die Mengen in den Proben sind unter der gesundheitsschädlichen Dosis, aber über der maximalen Tagesaufnahmemenge.“

Der Sportnahrungs-Anbieter Wehle Sports wirbt auf Amazon und der Verpackung seiner Goji-Beeren damit, dass die Qualität der Früchte in Deutschland geprüft wurde und sie frei von Pestiziden seien. Die

Analyse im Labor bewies das Gegenteil: 17 Schädlingsbekämpfungsmittel fanden sich in den Proben. Weil die Rückstände des in der EU-Landwirtschaft verbotenen Pestizids Carbofuran über der zulässigen Höchstmenge lagen, gehören die Beeren nicht in den Handel. Dasselbe gilt für das Moringa-Pulver von Vivanutria, das ein Schweizer Anbieter bei Amazon verkauft. Das Labor wies in der Probe 14 Pestizide nach. Bei sieben Pestiziden war die Rückstandsmenge zu hoch, darunter auch beim in Deutschland verbotenen Carbendazim.

Blei im Moringa-Pulver

In den Proben der Moringa-Pulver fanden die Tester zudem Schwermetalle, vor allem Blei. Experten vermuten, dass es durch die Belastung von Luft und Boden im Herkunftsland in die Lebensmittel gelangt. Eltern sollten vorsichtig sein, wenn sie ihren Kindern Smoothies

mit dem Pulver mixen. Denn Kinder nehmen je nach Gewicht mit einer Tagesportion Moringa bereits zu viel Blei auf. Das Moringa-Pulver und die Goji-Beeren enthalten außerdem Nikotin. Bislang ist unklar, wie der Stoff in die Beeren und die Blätter gelangt. Er steht aber im Verdacht, krebsbegünstigend zu wirken. Dr. Matthias Riedl erklärt: „Die Menge ist nicht schädlich. Nikotin hilft den Zellen zu überleben. Leider würde es auch den Krebszellen dabei helfen.“ Der Mediziner rät davon ab, gesunde Ernährung allein auf den Verzehr von Superfoods zu beschränken, die Nährwerte würden dazu längst nicht ausreichen.

Übrigens: Während des Superfood-Tests zog Discounter Lidl seine Alesto Goji-Beeren aus dem Handel zurück. Bei eigenen Untersuchungen hatte der Hersteller Salmonellen darin gefunden. TESTBILD hat das Produkt im Test daher nicht bewertet. **[cbf]**

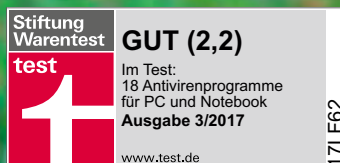


ENJOY SAFER
TECHNOLOGY™

www.eset.de



COMPUTER BILD 5/2017
Note: GUT (1,94)



NEUE VERSION
ab 26.09.2017
erhältlich

ENTSPANNT DURCHS NETZ

Der perfekte Schutz für Ihren digitalen Alltag: Schnell. Präzise. Unkompliziert.

- ✓ Antivirus | Ransomware Shield | Personal Firewall
- ✓ Schutz vor gefälschten E-Mails & Webseiten
- ✓ Sicheres Online-Banking & Bezahlen und viele weitere Funktionen...

Überall online, im Elektronikmarkt und bei 6.500 Fachhändlern erhältlich!

Jetzt kostenlos testen:
www.eset.de/EIS-Download



15

PRODUKTE
IM SUPERFOOD-
TEST

TESTERGEBNISSE

PESTIZIDE, SCHWERMETALLE, NIKOTIN: Die getesteten Superfoods mögen reich an Nährstoffen sein, aber die meisten sind auch mit Schadstoffen belastet.

CHIA-SAMEN

TEST BILD
TEST
SIEGER

1. ALNATURA
 Bio
 Chia-Samen
Alles bio

Der Chia-Samen aus dem Naturmarkt stammt aus Bolivien. Anders als in den anderen Proben im Test wies das Labor keine Rückstände an giftigen Pestiziden nach, so sollte es bei einem Bioprodukt auch sein. Auch bei der Deklaration gab es keine gravierenden Mängel. Lediglich die Verzehranleitung fiel kurz und knapp aus. Hier könnten Alnatura den Kunden noch ein paar Tipps mit auf den Weg geben, wo Chia beige-mischt werden kann.

2. GUT BIO
 Bio
 Chia-Samen
Mineralöl gefunden

Den günstigsten Chia-Samen im Test gibt's beim Discounter Aldi-Nord. Das Bio-Produkt wird in Mexiko angebaut. Im Test fand das Labor keine Pestizidrückstände, allerdings wies es Mineralölrückstände nach, die aus der Verpackung in das Superfood übergegangen sind. Zurzeit gibt es jedoch in Europa oder Deutschland noch keine gesetzlich festgeschriebenen Grenzwerte für Mineralölrückstände in Chia-Samen.

3. BIOZENTRALE
 Bio
 Chia-Samen
Superfood?

Anbieter Biozentrale bezeichnet den Chia-Samen als „Superfood“, was rechtlich zweifelhaft ist. Das Produkt steht unter anderem bei Edeka im Regal. Doch ganz so super, wie der Anbieter es gerne hätte, ist der Chia aus Mexiko nicht. Das Labor fand Rückstände des giftigen Pestizids Paraquat. Die gesetzliche Höchstmenge wurde jedoch unterschritten. Bei allen anderen untersuchten Parametern gab es keine Beanstandungen.

4. NATURA-CEREAL
 Chia-Samen
Zu viel Pestizid

Wo der Chia-Samen herkommt, erfährt der Kunde nicht. Händler VM Trading vertreibt das Produkt über Amazon. Der von TESTBILD gekaufte Chia ist bis zum 31.12.2017 haltbar. Schon auf der Verpackung fand die Anwältin einige rechtliche Schnitzer bei der Deklaration. Das Labor wies zudem zwei Pestizide nach, darunter Paraquat. Da die Menge den zulässigen Grenzwert überschreitet, ist das Produkt nicht verkehrsfähig.

Schadstoffbelastung	85,00%	sehr gut 1,00	gut 2,06	gut 2,06	mangelhaft 5,00
Nachgewiesene Pestizide		keine	keine	Paraquat unterhalb der gesetzlich zulässigen Höchstmenge	gesetzlich zulässige Höchstmenge bei Paraquat überschritten, ein weiteres Pestizid nachgewiesen
Mineralölrückstände		keine	nachgewiesen, gesetzliche Höchst-mengen eingehalten	keine	keine
Schimmelpilze und Bakterien		keine	keine	keine	keine
Weitere nachgewiesene Schadstoffe		keine	keine	keine	keine
Deklaration	12,00%	sehr gut 1,48	sehr gut 1,06	gut 2,31	befriedigend 2,65
Nährwertangabe		korrekt angegeben	korrekt angegeben	fehlerhaft: Portions- und nährwert-bezogene Angaben fehlen	fehlerhaft: Portionsangaben fehlen
Korrekte Herkunftsangabe bei Bio-Produkten		ja	ja	ja	kein Bio-Produkt: nicht erforderlich
Bezeichnung und Nettofüllmenge in einem Sichtfenster		ja, auf der Rückseite der Verpackung	ja, auf der Rückseite der Verpackung	ja, auf der Rückseite der Verpackung	ja, auf der Rückseite der Verpackung
Haltbarkeitsdatum		korrekt angegeben	korrekt angegeben	korrekt angegeben	korrekt angegeben
Name und Anschrift des Anbieters		korrekt angegeben	korrekt angegeben	unvollständig: Straße fehlt	korrekt angegeben
Hinweise für Aufbewahrung, Gesundheit, Ernährung		sehr ausführlich	sehr ausführlich	sehr ausführlich	unvollständig: Hinweis auf Lagerung fehlt
Verzehranleitung		etwas knapp	ausführlich	ausführlich	ausführlich
Lesbarkeit der Angaben		teilweise etwas schwer zu finden	sehr gut lesbar	gut lesbar	teilweise schwer lesbar: Datum in der Schweifnaht
Abfüllgewicht	3,00%	sehr gut 1,00	sehr gut 1,00	gut 2,33	sehr gut 1,00
Abfüllgewicht (angegeben/gewogen)		500 Gramm/ sehr genau: 500 Gramm	300 Gramm/ sehr genau: 300 Gramm	300 Gramm / genau: 297 Gramm	500 Gramm / genau: 503 Gramm
Auf-/Abwertungen		keine	keine	keine	nicht verkehrsfähig
TEST BILD TESTERGEBNIS		sehr gut 1,06	gut 1,91	gut 2,10	mangelhaft 5,00
Preisurteil		günstig	günstig	angemessen	teuer
Preis pro Packung / 100 g		4,95 / 0,99 Euro	2,95 / 0,98 Euro	4,29 / 1,44 Euro	6,95 / 1,39 Euro

IM DETAIL



GOJI-BEEREN

TEST BILD
TEST SIEGER



5. ALESTO Chia-Samen

Über Höchstmenge

Den Chia-Samen von Alesto kaufte TEST-BILD bei Lidl.de. Mit 1,79 Euro für 100 Gramm ist er der teuerste Chia-Samen im Test. Die Qualität spiegelt der Preis nicht wieder: Das Labor wies Rückstände von insgesamt drei Pestiziden nach, darunter auch Paraquat, das zur Unkrautbekämpfung eingesetzt wird. Der Chia-Samen von Alesto ist nicht verkehrsfähig, so die Experten. Der getestete Chia ist bis zum 31. 1. 2018 haltbar.



1. MORGENLAND Goji-Beeren

Gespritzte Beeren

Die getrockneten Früchte bietet unter anderem der Naturmarkt Alnatura an. Morgenland Goji-Beeren tragen das Bio-Siegel. Doch in den Früchten aus China wiesen die Lebensmittelchemiker von GALAB das Insektizid DEET (Diethyltoluamid) nach. Die Belastung blieb aber innerhalb der zulässigen Höchstmenge (mit Umrechnungsfaktor 5 für Trockenfrüchte). Außerdem fand das Labor in den Proben Nikotin.



2. FLORES FARM Goji-Beeren

Abstriche bei „Bio“

Die Goji-Beeren von Flores Farm sind als Bio-Produkt gekennzeichnet. Bei der Deklaration fehlt ein Hinweis auf die richtige Lagerung, obwohl der Anbieter sonst alle Seiten der Packung mit Hinweisen spickte. Im Labor wurde das Pestizid 2,4-Dichlorphenoxyessigsäure nachgewiesen. Es ist zwar in der EU zugelassen, die Internationale Agentur für Krebsforschung stuft 2,4-D allerdings als möglicherweise krebserregend ein.



3. SUPERKOST Tibetische Goji-Beeren

Nicht Premium

Auf Amazon wirbt Händler Superkost mit der Premiumqualität seines Angebots. Die gelieferten Goji-Beeren waren kurz vor dem Ablauf des Haltbarkeitsdatums. Bei der Deklaration verzichtete der Händler auf eine vollständige Anschrift. Das Labor fand neben Nikotin auch Rückstände des Pestizids Triadimefon. Innerhalb der Europäischen Union ist der Wirkstoff als Bestandteil von Pflanzenschutzmitteln nicht zugelassen.



4. WEHLE SPORTS Goji-Beeren

Pestizid-Cocktail

Wehle Sports wirbt auf Amazon, dass die im Kilosack verkauften Goji-Beeren frei von Pestiziden sind. Doch im Labor wurden in keiner anderen Probe der Früchte mehr Pestizide nachgewiesen: 15 Pestizide waren in den Proben, darunter die in der EU verbotenen Carbendazim und Carbofuran. Bei Carbofuran überschritt der Wert die gesetzliche Höchstmenge, deshalb sind die Goji-Beeren von Wehle Sports nicht verkehrsfähig.



PRODUKT-RÜCKRUF ALESTO Goji-Beeren

Salmonellen-Gefahr

Bei Discounter Lidl kaufte TESTBILD die Goji-Beeren von Alesto. Im Labor wurden fünf in der EU zugelassene Pestizide nachgewiesen, die Höchstmengen aber unterschritten. Allerdings riefen Alesto und Lidl die Goji-Beeren mit der gleichen Losnummer und dem gleichen Haltbarkeitsdatum wie die Beeren im Test zurück: Der Hersteller fand bei eigenen Untersuchungen Salmonellen. TESTBILD bewertet die Beeren deshalb nicht.

mangelhaft 5,00	gut 2,35	gut 2,35	gut 2,35	mangelhaft 5,00	
gesetzlich zulässige Höchstmenge bei Paraquat überschritten; zwei weitere Pestizide nachgewiesen	DEET unterhalb der gesetzlich zulässigen Höchstmenge	2,4-D unterhalb der gesetzlich zulässigen Höchstmenge	Triadimenol, Triadimefon, Anthrachinon unterhalb der gesetzlich zulässigen Höchstmenge	gesetzlich zulässige Höchstmenge bei Carbofuran überschritten; 14 weitere Pestizide nachgewiesen	Acetamid und vier weitere Pestizide unterhalb der gesetzlich zulässigen Höchstmenge
keine	keine	keine	keine	keine	keine
keine	keine	keine	keine	Richtwert bei Enterobakterien überschritten	keine
keine	Nikotin, gesetzliche Höchstmenge eingehalten	Nikotin, gesetzliche Höchstmenge eingehalten	Nikotin, gesetzliche Höchstmenge eingehalten	Nikotin, gesetzliche Höchstmenge eingehalten	Nikotin, gesetzliche Höchstmenge eingehalten
sehr gut 1,19	gut 2,21	befriedigend 2,94	ausreichend 3,71	befriedigend 3,17	
korrekt angegeben	korrekt	korrekt	nicht vorhanden	fehlerhaft: Portions- und Nährwertbezogene Angaben fehlen	korrekt
kein Bio-Produkt: nicht erforderlich	ja	nein	kein Bio-Produkt: nicht erforderlich	kein Bio-Produkt: nicht erforderlich	keine Bio-Produkt: nicht erforderlich
ja, auf der Rückseite der Verpackung	ja, auf der Vorder- und Rückseite der Verpackung	ja, auf der Rückseite der Verpackung	ja, auf der Vorderseite der Verpackung	nein, Verkehrsbezeichnung „Nahrungsergänzungsmittel“ fehlt	ja, auf der Rückseite der Verpackung
korrekt angegeben	korrekt angegeben	korrekt angegeben	fehlerhafte und fehlende Angaben	fehlerhaft	korrekt angegeben
korrekt angegeben	korrekt angegeben	korrekt angegeben	unvollständig: Angabe der Straße fehlt	korrekt angegeben	korrekt angegeben
ausführlich	unvollständig: ein Hinweis auf Wechselwirkung mit blutverdünnenden Mitteln fehlt	unvollständig: ein Hinweis zur Lagerung und auf Wechselwirkung mit blutverdünnenden Mitteln fehlt	unvollständig: ein Hinweis auf Wechselwirkung mit blutverdünnenden Mitteln fehlt	sehr ausführlich	unvollständig: ein Hinweis auf Wechselwirkung mit blutverdünnenden Mitteln fehlt
ausführlich	nicht vorhanden	nicht vorhanden	etwas knapp	ausführlich	nicht vorhanden
sehr gut lesbar	gut lesbar	teilweise schwer zu finden: Adresse auf dem Packungsboden	gut lesbar	schwer lesbar: sehr kleine Schrift	sehr gut lesbar
sehr gut 1,00	sehr gut 1,00	gut 1,89	sehr gut 1,00	sehr gut 1,00	
100 Gramm / sehr genau: 100 Gramm	100 Gramm / sehr genau: 100 Gramm	100 Gramm / genau: 99 Gramm	500 Gramm / genau: 501 Gramm	1000 Gramm / sehr genau: 1000 Gramm	100 Gramm / sehr genau: 100 Gramm
nicht verkehrsfähig	keine	keine	keine	nicht verkehrsfähig	
mangelhaft 5,00	gut 2,30	gut 2,41	gut 2,48	mangelhaft 5,00	ohne Wertung
teuer	angemessen	angemessen	angemessen	teuer	
1,79 / 1,79 Euro	3,99 / 3,99 Euro	4,49 / 4,53 Euro	12,90 / 2,58 Euro	20,95 / 2,10 Euro	1,79 / 1,79 Euro

Fotos: iStock

15

PRODUKTE IM SUPERFOOD- TEST

MORINGA-PULVER

TEST
TEST
SIEGER


1. MIRKO ROST E.K. Moringa- Pulver

Angaben fehlen

Der Händler verkauft das Pulver im 1-Kilo-Beutel über Amazon. Die Rechtsanwältin fand Fehler bei der Deklaration der Nährstoffbezugswerte. So fehlten die Prozentwerte für Calcium und Eisen.

Im Labor wiesen die Lebensmittelchemiker Rückstände von Blei, Quecksilber, Nikotin und dem Pestizid Perchlorat nach. Die Mengen waren unterhalb der Höchstwerte, der Händler sollte aber bei der Deklaration nachbessern.



2. AMTEC TRADING Moriveda Moringa Leaf Powder

Aus Österreich

Amtec Trading ist ein Händler aus Österreich, der das Moringa-Pulver über Amazon in Deutschland anbietet. Bei der Deklaration fehlt die Bezeichnung Nahrungsergänzungsmittel, die Adresse ist unvollständig: die Straße verschweigt der Hersteller ebenso wie seine Heimat Österreich. Die Lebensmittelchemiker wiesen in der Pulverprobe Nikotin, Blei, Quecksilber und Perchlorat nach. Die Höchstmengen wurden aber eingehalten.



3. FLÜGEL- SCHWINGER Moringa- Oleifera-Pulver

Mit Schadstoffen

Die Deklaration auf der Verpackung ist laut Rechtsanwältin Kerstin Dieter fehlerhaft. Flügelschwinger bezeichnet das Pulver nicht als Nahrungsergänzungsmittel und gibt zudem die gesetzlich vorgeschriebenen Nährwertangaben für 100 Gramm nicht an. Das Labor wies im Pulver neben Blei und Nikotin auch den Schadstoff Perchlorat nach. Das Pestizid hemmt die Jodaufnahme in der Schilddrüse, die Menge war aber unter der Höchstgrenze.



4. NATUR- SCHÄTZCHEN Bio Moringa Oleifera

Nachbessern

Das als Bio-Produkt deklarierte Moringa-Pulver ist das teuerste Pulver im Test. Für 100 Gramm müssen Kunden über 5 Euro bezahlen. Doch so rein, wie der Kunde es von einem Bioprodukt erwartet, ist das Pulver nicht. Wie bei den Pulvern ohne Bio im Namen fand das Labor Rückstände von Blei, Quecksilber, Nikotin und Perchlorat. Bei der Deklaration fehlten Prozentangaben für Vitamine und Mineralien – Nachbesserungsbedarf.

Schadstoffbelastung	85,00%	befriedigend 2,50	befriedigend 2,50	ausreichend 3,56	ausreichend 3,56
Enthaltene Pestizide		Perchlorat unterhalb der gesetzlich zulässigen Höchstmenge	Perchlorat unterhalb der gesetzlich zulässigen Höchstmenge	Perchlorat, Anthrachinon unterhalb der gesetzlich zulässigen Höchstmenge	Perchlorat unterhalb der gesetzlich zulässigen Höchstmenge
Mineralölrückstände		keine	keine	nachgewiesen, gesetzliche Höchst-mengen eingehalten	nachgewiesen, gesetzliche Höchst-mengen eingehalten
Schimmelpilze und Bakterien		keine	keine	keine	keine
Weitere nachgewiesene Schadstoffe		Blei, Quecksilber, Nikotin: gesetzliche Höchst-mengen eingehalten	Blei, Quecksilber, Nikotin: gesetzliche Höchst-mengen eingehalten	Blei, Quecksilber, Nikotin: gesetzliche Höchst-mengen eingehalten	Blei, Quecksilber, Nikotin: gesetzliche Höchst-mengen eingehalten
Deklaration	12,00%	gut 2,46	befriedigend 3,46	gut 2,42	befriedigend 2,98
Nährwertangabe		fehlerhaft: Nährstoffbezugswerte für Calcium und Eisen fehlen	nicht vorhanden	fehlerhaft: Nährwerte pro 100 Gramm fehlen	fehlerhaft: Nährstoffbezugswerte für angegebene Vitamine und Mineralien fehlen
Herkunftsangabe bei Bio-Produkten		keine Bio-Produkt: nicht erforderlich	keine Bio-Produkt: nicht erforderlich	keine Bio-Produkt: nicht erforderlich	ja
Bezeichnung und Nettofüllmenge in einem Sichtfenster		ja, auf der Vorderseite der Verpackung	nein, Verkehrsbezeichnung Nahrungsergänzungsmittel fehlt	nein, Verkehrsbezeichnung Nahrungsergänzungsmittel fehlt	ja, auf der Rückseite der Verpackung
Haltbarkeitsdatum		fehlerhafte und fehlende Angaben	korrekt angegeben	korrekt angegeben	fehlerhafte Angaben
Name und Anschrift des Anbieters		korrekt angegeben	unvollständig: Hinweis auf Österreich und Angabe der Straße fehlen	korrekt angegeben	korrekt angegeben
Hinweise für Aufbewahrung, Gesundheit, Ernährung		ausführlich	ausführlich	sehr ausführlich	unvollständig: Hinweis auf Aufbewahrung fehlt
Verzehranleitung		ausführlich	knapp	ausführlich	ausführlich
Lesbarkeit der Angaben		sehr gut lesbar	gut lesbar	gut lesbar	gut lesbar
Abfüllgewicht	3,00%	sehr gut 1,00	sehr gut 1,00	sehr gut 1,00	sehr gut 1,00
Abfüllgewicht (angegeben / gewogen)		1000 Gramm / sehr genau: 1000 Gramm	250 Gramm / genau: 254 Gramm	500 Gramm / genau: 501 Gramm	250 Gramm / genau: 257 Gramm
Auf-/Abwertungen		keine	keine	keine	keine
TEST Bild TESTERGEBNIS		gut 1,06	befriedigend 2,57	befriedigend 3,35	befriedigend 3,41
Preisurteil		günstig	angemessen	günstig	teuer
Preis pro Packung / 100 g		24,99 / 2,49 Euro	10,99 / 4,33 Euro	12,90 / 2,58 Euro	12,90 / 5,02 Euro



5. IQ-TRADE Vivanutria Moringa

Kein Bio-Produkt!

Der Schweizer Händler IQ-Trade hat kein Bio-Siegel auf der Verpackung, wirbt aber auf der Internetseite damit, dass seine Produkte die Standards eines Schweizer Bio-Zertifikats erfüllen. Kaum zu glauben, denn die Lebensmittelchemiker im GALAB-Labor fanden 15 Pestizide, und die Höchstmenge des in der EU nicht zugelassenen Car bendazim wurde überschritten. In Deutschland ist das Produkt deshalb nicht verkehrsfähig.

mangelhaft 5,00
gesetzlich zulässige Höchstmenge bei Car bendazim überschritten; 14 weitere Pestizide nachgewiesen
keine
keine
Blei, Cadmium, Quecksilber, Nikotin: gesetzl. Höchstmengen eingehalten
befriedigend 2,83
nicht vorhanden
keine Bio-Produkt: nicht erforderlich
ja
korrekt angegeben
Hinweis auf die Schweiz fehlt
sehr ausführlich
knapp
gut lesbar
sehr gut 1,00
500 Gramm / genau: 501 Gramm
nicht verkehrsfähig
mangelhaft 5,00
teuer
9,90 / 1,98 Euro

Fotos: iStock

SO AUFWENDIG TESTET TESTBild

Wie „sauber“ sind Superfoods? Um das herauszufinden, holte sich TESTBILD Hilfe bei GALAB, einem Labor für Qualitätskontrolle in Hamburg. Dort untersuchten Ökotrophologen und Lebensmittelchemiker die 15 Superfood-Proben von Chia-Samen, Goji-Beeren und Moringa-Pulver auf Rückstände von Pestiziden, Schwermetallen, Mineralölen, Schimmelpilzen, Keimen und anderen Belastungen wie Nikotin. Für die Analyse wendeten die Experten modernste Methoden an. So können sie mithilfe von Flüssigchromatographie und Massenspektrometrie weit über 500 Pestizide in Lebensmitteln finden. In vier der fünf Chia-Proben entdecken sie so etwa das Pestizid Paraquat. Bei zwei Proben waren die Rückstände so hoch, dass die Probe laut Labor nicht verkehrsfähig ist. Mit dieser Methode wies GALAB auch Nikotin in Moringa und Goji-Beeren nach. Mit einer weiteren massenspektrometrischen Analyse methode bestimmten die Experten die Rückstände von Schwermetallen. Bei den Moringa-Pulvern wies das Labor in allen Proben Blei nach. Für die Rückstandsbestimmung von Mineralölen in den Superfoods nutzte das Labor eine vom Bundesinstitut für Risikobewertung und dem Kantonalen Labor Zürich entwickelte Methode. So lassen sich sogar Mineralölrückstände bestimmen, die von Verpackungen aus Recycling-Materialien auf die Lebensmittel übergehen. In drei Proben stellte das Labor Rückstände fest, darunter sind zwei Bio-Produkte.



Das aufbereitete Superfood wird auf eine Nährlösung aufgetragen, um die Keimbelastung zu testen.



Das Labor von GALAB in Hamburg: Hier untersuchten Lebensmittelchemiker Chia, Goji und Moringa.



Für den Test weichten die Experten die Proben des Chia-Samens in Flüssigkeit auf.

DAS TESTBild FAZIT

UND WAS ES FÜR SIE BEDEUTET

Claudia Brüggen-Freye
TESTBILD-Expertin



Wenn es ums Essen geht, sind für viele Deutschen vor allem zwei Dinge wichtig: Es muss schmecken und gesund sein. Aber mit dem Gesundsein ist das beim Superfood so eine Sache. Laut Werbung strotzen Chia-Samen, Goji-Beeren und Moringa-Pulver zwar nur so vor Nährstoffen, die sich positiv auf den Organismus auswirken. Wissenschaftlich bewiesen ist aber bislang nichts davon. Bei der Laboranalyse war nur der Bio Chia-Samen von Alnatura frei von Schadstoffen. Von den übrigen 14 Superfood-Proben im Test waren vier so stark mit Pestiziden belastet, dass sie so nicht verkauft werden dürfen. Selbst bei Bio-Produkten, bei denen Verbraucher auf einen Anbau vertrauen, der weitge-

hend frei von Pestiziden ist, wies das Labor Rückstände nach. Die Grenzwerte überschritten die Produkte aber nicht. Egal, ob nun bio oder nicht: Alle Moringa-Pulver enthalten Blei. Wer sich also gesund ernähren will, sollte lieber Beeren, Samen und Grünzeugs aus der näheren Umgebung statt aus Übersee verzehren. Das hat viele Vorteile: Die Ökobilanz ist besser, weil die Lebensmittel nicht so weite Transportwege zurücklegen müssen. Die Produkte sind günstiger und weniger mit Schadstoffen belastet. Und: Auf Superfood allein sollte sich sowieso niemand verlassen. Ein paar Gräser, Blätter, Samen und Beeren allein halten auf Dauer nicht gesund, dazu braucht es mehr als Superfood.