Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

VZS-name

VZS-str
VZS-plz
VZS-tel
info@verbraucherzentrale.it

Nuss-Nougat-Creme: was kommt aufs Brot?

Thu, 05/17/2018 - 10:32

Nuss-Nougat-Cremes enthalten zu viel Zucker und unerwünschte Fremdstoffe: so das Ergebnis einer aktuellen Untersuchung von ÖKO-TEST. Die Verbraucherzentrale Südtirol hat aus diesem Anlass erhoben, wie viel Zucker und welche Fette in den verschiedenen Aufstrichen stecken.

Nuss-Nougat-Cremes wie die beliebte „Nutella“ sind bei Alt und Jung gleichermaßen beliebt. In der Regel werden sie aus Zucker, Öl, Haselnüssen, Kakao, Magermilchpulver, Emulgatoren und natürlichen oder künstlichen Aromen hergestellt.
ÖKO-TEST hat für die März-Ausgabe 20 verschiedene Nuss-Nougat-Cremes unter die Lupe genommen und ins Labor geschickt. Das Ergebnis ist ernüchternd: von 20 Produkten erhalten gerade einmal zwei ein „Befriedigend“. 14 Produkte – darunter auch Ferreros „Nutella“ – werden als „mangelhaft“ oder „ungenügend“ bewertet und rasseln durch den Test.
Den Analysen zufolge enthalten die Cremes bis zu 58 Prozent Zucker und 30 bis 45 Prozent Fett. Bei 15 Produkten stuft ÖKO-TEST den Zuckergehalt als stark erhöht ein: eine Portion einer solchen Creme (30 Gramm – ca. drei Teelöffel) enthält mehr Zucker, als ein dreijähriges Kind laut WHO höchstens aufnehmen sollte – über den gesamten Tag.
Bedenklich ist auch, dass fast alle Produkte erhöhte Mengen an Mineralölrückständen enthalten. Diese gelangen unter anderem über Verpackungsmaterialien in die Lebensmittel. In fünf Produkten wurden erhöhte Gehalte des gesundheitsschädlichen Glycidols nachgewiesen, welches v.a. bei der Raffination von Palmöl entsteht.

Die Erhebung der Verbraucherzentrale Südtirol

Die Verbraucherzentrale Südtirol hat 27 Nuss-Nougat-Cremes von 7 verschiedenen Händlern, darunter auch ein Online-Geschäft, unter die Lupe genommen und dabei jeweils den Verkaufspreis, die verwendeten Zutaten sowie den Energie-, Fett- und Zuckergehalt erhoben.

Darf es etwas süßer sein?

Nuss-Nougat-Creme ist entweder sehr süß oder sehr fett oder beides. Der Zuckergehalt der untersuchten Produkte liegt – laut den Angaben auf der Nährwerttabelle – zwischen 31,1 und 62 Gramm (pro 100 Gramm). Damit besteht das Produkt mit dem höchsten Zuckeranteil, die Bio-Haselnuss-Kakao-Creme von Ecor, zu fast zwei Dritteln aus Zucker! 15 der untersuchten Produkte bestehen mindestens zur Hälfte aus Zucker. Bei fünf Produkten beträgt der Zuckeranteil weniger als 40 Prozent, bei den restlichen Produkten zwischen 40 und 47 Prozent. „Nutella“ landet im Ranking der Zuckerbomben mit einem Gehalt von 56,3 Gramm (pro 100 Gramm) auf dem sechsten Platz.
Der Fettgehalt der untersuchten Produkte liegt zwischen 24 und 50,4 Gramm (pro 100 Gramm). Produkte mit einem höheren Zuckeranteil enthalten im Verhältnis weniger Fett – und umgekehrt. Die Produkte mit dem höchsten Fettgehalt enthalten zugleich am meisten Energie (bis zu 613 Kilokalorien pro 100 Gramm).
Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt, täglich nicht mehr als zehn Prozent der Energiezufuhr in Form von freien Zuckern aufzunehmen. Für einen durchschnittlichen Erwachsenen sind das maximal 50 Gramm (ca. 10 Teelöffel) Zucker pro Tag. Darüber hinaus befürwortet die WHO eine weitere Reduktion der Aufnahme freien Zuckers auf unter fünf Prozent der Energiezufuhr (für Erwachsene maximal 25 Gramm Zucker pro Tag – ca. fünf Teelöffel Zucker).

Zutaten: Von A(roma) bis P(almöl)

Das „einfachste“ Produkt wird aus nur drei Zutaten hergestellt, nämlich aus Haselnüssen, Rohrzucker und Kakao. Zugleich ist dieses Produkt mit einem Kilopreis von 44,10 Euro das bei Weitem teuerste.
Die meisten Nuss-Nougat-Cremes werden aus sechs bis neun Zutaten hergestellt. Ganze 16 Zutaten, darunter Öle und Fette von fünf verschiedenen Pflanzen, benötigt Loacker für die Napolitaner Haselnuss-Streichcreme.
20 Produkte enthalten Emulgatoren, bei sieben Produkten wird auf den Einsatz von Emulgatoren verzichtet. Mehrheitlich wird Sonnenblumen-Lezithin verwendet (in 14 Produkten), weniger häufig Soja-Lezithin. Emulgatoren sind Lebensmittelzusatzstoffe, welche Gemische aus Fett und Wasser stabilisieren.
Die Mehrheit der untersuchten Nuss-Nougat-Cremes wird mit echtem Bourbon-Vanillepulver oder -extrakt oder mit natürlichen Aromen geschmacklich verfeinert. Nur fünf Produkte enthalten billigere künstliche Aromen, darunter Produkte von Eigenmarken und vom Diskonter sowie „Nutella“.
Ohne Palmöl werden 15 der untersuchten Produkte hergestellt. Neun Produkte enthalten Palmöl in Kombination mit anderen Ölen. „Nutella“ und zwei Aufstriche von Rapunzel enthalten Palmöl als einziges Fett.
Zutaten aus dem Fairen Handel (Zucker, Kakaopulver, Kakaobutter, Vanille, Palmöl) finden sich laut den Angaben auf der Verpackung bzw. laut Herstellerangaben in neun Bio-Produkten, aber nur in einem konventionellen Produkt.
Vegane Nuss-Nougat-Creme enthält übrigens kein Milchpulver und keine tierischen Fette.

Von sehr günstig bis sehr teuer

Unter den untersuchten Produkten sind 15 Bio-Produkte. Die Kilopreise der Bio-Produkte reichen von 8,54 bis 17,98 Euro (im Mittel: 13,78 Euro) – mit einem Ausreißer: das teuerste Bio-Produkt kostet 44,10 Euro pro Kilogramm. Die Kilopreise der konventionellen Produkte reichen von 3,73 bis 18,75 Euro (im Mittel: 10,95 Euro) – auch hier gibt es einen Ausreißer: das teuerste konventionelle Produkt kostet 34,50 Euro pro Kilogramm. Für „Nutella“ bezahlt man durchschnittlich 8,75 Euro pro Kilogramm.

„Angesichts des hohen Zuckergehalts empfehle ich Nuss-Nougat-Creme eher für besondere Anlässe und nicht für das tägliche Frühstücks- oder Pausenbrot“, meint Silke Raffeiner, Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „Wer sich über die Zusammensetzung eines Produkts informieren möchte, wirft am besten einen Blick auf die Zutatenliste sowie auf die Nährwerttabelle auf der Verpackung. Dort muss der Zuckergehalt in Gramm pro 100 Gramm angegeben werden.“ Zugleich unterstreicht sie die Bedeutung des Fairen Handels: „Wer Produkte mit Zutaten aus dem Fairen Handel kauft – Rohrzucker, Kakao, Vanille –, unterstützt die Produzenten in den Ländern des Südens und zugleich die Umwelt.“
Nuss-Nougat-Creme kann man übrigens auch selbst herstellen. Im Internet bzw. in Kochbüchern sind zahlreiche Rezepte verfügbar.

Nuss-Nougat-Cremen integriert Juli 2018.pdf59.8 KB