

ÖKO*TEST

TEST

**GEMÜSE-
FLEISCHBREIE**



WACHSEN TEST Gemüsefleischbreie

ÖKO*TEST

RATGEBER

1

Sechs Breie punkten mit dem Gesamturteil „gut“. Sie sind nur sehr gering mit Furan belastet.

2

Abwechslung zwischen verschiedenen Gemüse- und Fleischsorten ist gut für die geschmackliche Horizonterweiterung und die Nährstoffversorgung.

3

Beim Selberkochen sammelt sich normalerweise kein Furan an. Dafür am besten Bio-Gemüse und Bio-Fleisch verwenden.



Essen ist fertig

Fertige Gemüsefleischbreie sind praktisch. Alle Produkte im Test enthalten jedoch den Stoff Furan, der möglicherweise krebserregend ist. Kein einziges Gläschen schneidet daher „sehr gut“ ab.

TEST: VICTORIA PFISTERER

TEXT: MEIKE RIX



Eigentlich ist die Sache klar: Baby-nahrung muss frei sein von Schadstoffen. Denn kleine Kinder sind besonders empfindlich. Doch: In allen 20 getesteten Gemüsefleischbreien hat das von uns beauftragte Labor Furan gefunden. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) stuft diesen Stoff als möglicherweise krebserregend ein. In neun Bio-Produkten waren die Gehalte aus unserer Sicht sehr niedrig. Sechs dieser Produkte schneiden deshalb auch im ÖKO-TEST-Gesamturteil mit „gut“ ab. Kritischer sehen wir die Furanbelastung der elf restlichen Breie, die wir als „erhöht“ bewerten.

Furan entsteht beim Erhitzen von Gemüse. Es entweicht aber in die Luft und ist beim Kochen am heimischen Herd →

WACHSEN TEST Gemüsefleischbreie

eher kein Thema. Anders sieht es bei der industriellen Herstellung von Fertiggläschen aus: Bei der Sterilisation der Fertigbreie sammelt sich der Stoff an.

Den Herstellern ist es in den vergangenen Jahren zwar gelungen, die Gehalte deutlich zu senken. Akut gefährlich ist keine der festgestellten Belastungen. Noch weniger wäre aber noch besser. Denn: In Tierversuchen führte die langfristige Aufnahme von Furan zu Leberschäden, hohe Dosen führten zu Leberkrebs. Zu langfristigen Schäden beim Menschen weiß man bisher noch zu wenig. Einen offiziellen Grenzwert gibt es bislang nicht. In unserer Bewertung orientieren wir uns an den Werten, bei denen in Tierversuchen erste Schäden aufgetreten sind. Je weiter der Abstand zu diesen Werten, desto besser.

Mit offenem Deckel aufwärmen

Ein wenig lässt sich die Belastung senken, wenn man die Fertigbreie bei geöffnetem Deckel erhitzt und sie dabei umrührt. Dann verflüchtigt sich ein Teil des Furans. Anbieter Hipp schickte uns für seine drei Breie

„Weder Pestizide noch Mineralöl: Babybrei wird tatsächlich sorgfältiger produziert als andere Fertiglebensmittel.“



Meike Rix
ÖKO-TEST-Redakteurin

WISSEN

Bloß kein Stress!



Auf dem Etikett steht „nach 4. Monat“, aber das Kind verschließt beharrlich fest den Mund und hat kein Interesse an Brei?

Alles gut!

Der persönliche Start für Beikost ist individuell und kann auch erst mit sechs Monaten erfolgen. Das Baby ist bereit für Brei und Co., wenn es sich zunehmend für das Essen der älteren Familienmitglieder interessiert. Öffnet es den Mund, wenn ein gefüllter Löffel auf es zukommt, und drückt es den Brei nicht mehr mit der Zunge raus, kann es losgehen.

Wichtig: Babys unter vier Monaten sind zu jung für Beikost, weil Nieren und Verdauungssystem noch nicht ausreichend entwickelt sind.


Um Missverständnissen vorzubeugen, schreiben deshalb mittlerweile viele Hersteller „ab dem 5. Monat“ statt „nach dem 4. Monat“ auf ihre Etiketten.

im Test Gutachten, wonach der Furangehalt im fertig zubereiteten Brei um gut 16 bis knapp 38 Prozent niedriger war. Auch die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) geht von etwa 15 bis 30 Prozent Verflüchtigung aus.

Eisenversorgung

Für die Eisenversorgung braucht es nicht zwingend Fleisch. In der vegetarischen Babyernährung liefert Vollkorngetreide Eisen, Vitamin C aus Fruchtsaft macht das Eisen pflanzlichen Ursprungs gut aufnehmbar. Wer dagegen seinem Baby regelmäßig einen Brei mit Fleisch gibt, geht eher davon aus, dass dieser ordentlich Eisen liefert. In den Gläschen *Alete bewusst Spaghetti in Gemüsecreme mit Pute*, *Babylove Gartengemüse mit Reis und Huhn* sowie *Holle Kürbis mit Huhn* ist der Eisengehalt relativ gering. Anbieter Bebivita setzt seinen Gläschen Eisendiphosphat zu. Den Zusatz von Eisen aus künstlichen Quellen sehen wir kritisch, da es genug natürliche Eisenquellen gibt.

Schiefer Werbespruch

„Alpha-Linolensäure (ALA) trägt zur Entwicklung von Gehirn und Nervenzellen bei“ steht auf den beiden Breien von *Bebivita*, eine ähnliche Formulierung auf denen von *Hipp*. Tatsächlich steckt in den Produkten Rapsöl, das wiederum Alpha-Linolensäure enthält. Sie kann im Körper zu der wichtigen Omega-3-Fettsäure Docosahexaensäure (DHA) umgewandelt werden. Allerdings: Die umgewandelte Menge ist bei Säuglingen eher gering. Rapsöl leistet deshalb keinen relevanten Beitrag zu ihrer DHA-Versorgung. Eine gute Quelle für DHA – auch für Säuglinge – ist Fisch oder ersatzweise Algenöl (siehe S. 102-106). Wenn die Werbeaussagen von *Hipp* und *Bebivita* suggerieren, dass der Fertigbrei das Baby schon bestens mit Omega-3-Fettsäuren versorgt, führt das aus unserer Sicht in eine falsche Richtung. 



ÖKO-TEST

Wir haben getestet





So haben wir getestet

Wir haben 20 Gemüsefleischbreie für Babys eingekauft: fein pürierte und leicht stückige für ab dem fünften beziehungsweise ab dem sechsten Lebensmonat. Die Breie enthalten Rind, Huhn, Pute oder Schwein. Mit zwei Ausnahmen handelt es sich bei allen um Bio-Produkte.

Spezialisierte Labore untersuchten die Babybreie für uns auf Furan, Pestizide, Schwermetalle und Keime. Furan entsteht beim Erhitzen und Sterilisieren und ist möglicherweise krebserregend. Außerdem haben wir die Nitratgehalte bestimmen lassen. Nitrat ist natürlicherweise in Gemüse enthalten, in Säuglingsnahrung darf aber nur wenig davon stecken, weil sich aus Nitrat das problematischere Nitrit bilden kann.

Wir ließen außerdem messen, wie viel Eisen die Breie enthalten, weil Kinder in der zweiten Hälfte des ersten Lebensjahres relativ viel davon benötigen. Wir haben zudem anhand der Packungsangaben geprüft, ob die Anbieter Eisensalze zusetzen.



Gemüsefleischbreie, Bio-Produkte

	Alnatura Karotten mit Kartoffeln und Rind, Demeter	Alnatura Kürbis mit Kartoffeln und Huhn, Demeter	Alnatura Pastinaken mit Kartoffeln und Rind, Demeter	Babydream Pastinaken mit Reis und Pute	Dm Bio Fenchel-Pastinake mit Couscous & Huhn
Anbieter	Alnatura	Alnatura	Alnatura	Rossmann	Dm
Preis pro 190 Gramm	1,09 Euro	1,09 Euro	1,09 Euro	0,65 Euro	0,90 Euro
Geeignet ab dem	5. Monat	5. Monat	6. Monat	5. Monat	6. Monat
Eisengehalt in 190 Gramm	0,86 Milligramm	0,67 Milligramm	0,86 Milligramm	0,57 Milligramm	0,86 Milligramm
Bedenkliche und/oder umstrittene Inhaltsstoffe	Furan leicht erhöht	Furan leicht erhöht	Furan leicht erhöht	Furan leicht erhöht	Furan leicht erhöht
Testergebnis Inhaltsstoffe	gut	gut	gut	gut	gut
Deklarationsmängel	nein	nein	nein	nein	nein
PVC/PVDC/chlorierte Verbindungen	ja	ja	ja	ja	ja
Testergebnis Weitere Mängel	gut	gut	gut	gut	gut
Anmerkungen	6) 7)	7)	7)	2)	
Gesamturteil	gut	gut	gut	gut	gut

WACHSEN TEST Gemüsefleischbreie



Gemüsefleischbreie, Bio-Produkte

	Edeka Bio Pastinaken Kartoffeln & Rind	Alete bewusst Pasta mit Schinken-Rahm-gemüse	Babydream Spaghetti Bolognese	Babylove Gartengemüse mit Reis und Huhn	Beauty Baby Spaghetti Bolognese
Anbieter	Edeka	Humana	Rossmann	Dm	Müller Drogeriemarkt
Preis pro 190 Gramm	0,90 Euro	0,85 Euro	0,65 Euro	0,65 Euro	0,65 Euro
Geeignet ab dem	5. Monat	6. Monat	5. Monat	5. Monat	5. Monat
Eisengehalt in 190 Gramm	0,86 Milligramm	0,57 Milligramm	0,67 Milligramm	0,48 Milligramm	0,76 Milligramm
Bedenkliche und/oder umstrittene Inhaltsstoffe	Furan leicht erhöht	Furan erhöht	Furan erhöht	Furan leicht erhöht	Furan erhöht
Testergebnis Inhaltsstoffe	gut	befriedigend	befriedigend	befriedigend	befriedigend
Deklarationsmängel	nein	nein	nein	nein	nein
PVC/PVDC/chlorierte Verbindungen	ja	nein	nein	ja	nein
Testergebnis Weitere Mängel	gut	sehr gut	sehr gut	gut	sehr gut
Anmerkungen	3)		2)	1)	
Gesamturteil	gut	befriedigend	befriedigend	befriedigend	befriedigend



Gemüsefleischbreie, Bio-Produkte

	Holle Kürbis mit Huhn	Mamia Bio Karotten & Kartoffeln mit Bio-Rindfleisch	Alete bewusst Spaghetti in Gemüsecreme mit Pute	Hipp Gemüseris mit Bio-Hühnchen	Hipp Kürbis mit Kartoffeln & Bio-Rind
Anbieter	Holle	Aldi Süd	Humana	Hipp	Hipp
Preis pro 190 Gramm	1,29 Euro	0,69 Euro	0,79 Euro	1,35 Euro	1,35 Euro
Geeignet ab dem	5. Monat	6. Monat	5. Monat	5. Monat	5. Monat
Eisengehalt in 190 Gramm	0,38 Milligramm	0,67 Milligramm	0,38 Milligramm	0,76 Milligramm	0,76 Milligramm
Bedenkliche und/oder umstrittene Inhaltsstoffe	Furan leicht erhöht	Furan erhöht	Furan erhöht	Furan erhöht	Furan erhöht
Testergebnis Inhaltsstoffe	befriedigend	befriedigend	ausreichend	befriedigend	befriedigend
Deklarationsmängel	nein	nein	nein	ja	ja
PVC/PVDC/chlorierte Verbindungen	nein	nein	nein	ja	ja
Testergebnis Weitere Mängel	sehr gut	sehr gut	sehr gut	ausreichend	ausreichend
Anmerkungen	8)				5)
Gesamturteil	befriedigend	befriedigend	ausreichend	ausreichend	ausreichend



Dm Bio Pastinaken mit Kartoffeln und Rind

Dm
0,90 Euro
5. Monat
0,86 Milligramm
Furan erhöht
befriedigend
nein
ja
gut
befriedigend



Hipp Bio-Schinken-nudeln mit Tomaten & Karotten

Hipp
1,35 Euro
6. Monat
0,57 Milligramm
Furan leicht erhöht
gut
ja
ausreichend
befriedigend



Holle Karotten, Kartoffeln & Rind, Demeter

Holle
1,19 Euro
5. Monat
0,67 Milligramm
Furan erhöht
befriedigend
nein
nein
sehr gut
8)
befriedigend

Fett gedruckt sind Mängel.

Glossar: Erläuterungen zu den untersuchten Parametern finden Sie auf Seite 174.

Anmerkungen: 1) Laut Anbieter wurde die Rezeptur und auf PVC-freie Deckel umgestellt. Das veränderte Produkt sei anhand der neuen GTIN 4058172823725 zu erkennen. 2) Laut Anbieter wurde das Etikett des Produktes überarbeitet und die Formulierung der Altersempfehlung von „nach dem 4.“ auf „ab dem 5. Monat“ geändert. Seit dem 28.07.2021 würden laut Anbieter nur noch PVC-freie Deckel eingesetzt. 3) Laut Anbieter werden die Deckeldichtungen ab ca. Quartal 3 oder 4/2021 auf eine PVC/PVDC-freie Variante umgestellt. 4) Laut Anbieter erfolgt ab Oktober/November eine Umstellung der Menüs auf neue Rezepturen. 5) Laut Anbietergutachten liegt der Furan Gehalt in einem Bereich, den wir als „leicht erhöht“ bewerten würden. 6) Laut Anbieter wurde die Deklaration auf dem Etikett ab dem MHD 12.01.2023 angepasst (verkürzter Infokasten). 7) Laut Anbieter ist eine Umstellung auf PVC-freie Deckel für Anfang 2022 geplant. 8) Laut Anbieter ist das Produkt inzwischen mit der Altersauslobung „ab dem 5. Monat“ auf dem Etikett im Handel erhältlich.

Legende: Produkte mit dem gleichen Gesamturteil sind in alphabetischer Reihenfolge aufgeführt.

Unter dem Testergebnis Inhaltsstoffe führt zur Abwertung um jeweils zwei Noten: a) ein Furan Gehalt von mehr als 27 µg/kg (in der Tabelle „erhöht“). Berechnungsbasis Furan: Mangels gesetzlicher Grenzwerte für Furan orientieren wir uns an einer von der EFSA 2017 veröffentlichten Risikoabschätzung. In Tierversuchen führte die langfristige Aufnahme von Furan zu Leberschäden, hohe Dosen Furan sogar zu Leberkrebs. Messbare Wirkungen traten ab 64 µg/kg Körpergewicht (KG) pro Tag für die nicht krebserregende Wirkung bzw. ab 1.310 µg/kg KG pro Tag für eine krebserregende Wirkung auf. Liegen die Furan Gehalte um einen Faktor ≥ 100 für die nicht krebserregende bzw. ≥ 10.000 für die krebserregende Wirkung unterhalb dieser Werte, gelten sie als wahrscheinlich unbedenklich. Für ein Kind mit 8 kg KG, das ein Glaschen mit 190 g Inhalt am Tag komplett isst, ergibt sich daraus, dass Breie mit mehr als 5,5 µg Furan/kg den Sicherheitsabstand von ≥ 10.000 zur kanzerogenen Wirkung bzw. mit mehr als 27 µg Furan/kg auch den Sicherheitsabstand ≥ 100 zur nicht kanzerogenen Wirkung unterschreiten. Zur Abwertung um jeweils eine Note führen: a) ein Furan Gehalt von mehr als 5,5 bis 27 µg/kg (in der Tabelle „leicht erhöht“), b) der Zusatz von Eisendiphosphat; c) ein Eisengehalt von weniger als 0,57 mg/190 g.

Unter dem Testergebnis Weitere Mängel führt zur Abwertung um zwei Noten: Deklarationsmangel: Auslobung „Alpha-Linolensäure (eine Omega-3-Fettsäure), wichtig für die Entwicklung von Gehirn- und Nervenzellen“ oder „Alpha-Linolensäure (ALA) trägt zur Entwicklung von Gehirn und Nervenzellen bei“. Zur Abwertung um eine Note führt: PVC/PVDC/chlorierte Verbindungen in der Verpackung. Das Gesamturteil beruht auf dem Testergebnis Inhaltsstoffe. Ein Testergebnis Weitere Mängel, das „befriedigend“ oder „ausreichend“ ist, verschlechtert das Gesamturteil um eine Note. Ein Testergebnis Weitere Mängel, das „gut“ ist, verschlechtert das Gesamturteil nicht.

Testmethoden und Anbieterverzeichnis finden Sie unter oekotest.de/M2110.

Einkauf der Testprodukte: Juni 2021.

Dieser Test löst den Test Gemüsebreie mit Fleisch aus dem ÖKO-TEST Magazin 1/2019 und dem Jahrbuch Kinder und Familie für 2019 ab.

Tests und deren Ergebnisse sind urheberrechtlich geschützt. Ohne schriftliche Genehmigung des Verlags dürfen keine Nachdrucke, Kopien, Mikrofilme oder Einspielungen in elektronische Medien angefertigt und/oder verbreitet werden.



Bebivita Gemüse und Hühnchen mit Reis

Bebivita
0,85 Euro
5. Monat
2,09 Milligramm
Furan erhöht, Zusatz von Eisendiphosphat
ausreichend
ja
ja
ausreichend
4)
mangelhaft



Bebivita Kartoffel-Püree mit Gemüse und Hackfleisch

Bebivita
0,65 Euro
6. Monat
2,47 Milligramm
Furan erhöht, Zusatz von Eisendiphosphat
ausreichend
ja
ja
ausreichend
4)
mangelhaft

Gemüsefleischbreie

Anbieter
Preis pro 190 Gramm
Geeignet ab dem
Eisengehalt in 190 Gramm
Bedenkliche und/oder umstrittene Inhaltsstoffe
Testergebnis Inhaltsstoffe
Deklarationsmängel
PVC/PVDC/chlorierte Verbindungen
Testergebnis Weitere Mängel
Anmerkungen
Gesamturteil