



INTERVIEW:
Warum verschärft die
Energiewende den
Flächenfraß,
Frau Busse?

Mai 2024 6,90 Euro

TEST
177
PRODUKTE
FÜR JEDEN TAG

EXTRA
Bauen
GRÜNE
WANDFARBE
IM TEST

Cornflakes

Neun Produkte fallen durch – auch große Marken patzen

**PAPRIKA-
PULVER**

**BIS ZU 23
PESTIZIDE IN
EINEM PRODUKT**



**MAIS
ÜBERALL**

Warum wir immer
mehr Mais anpflanzen,
den wir nicht
essen

177 PRODUKTE
IM TEST

CONCEALER
Naturkosmetik
überzeugt

FRUCHTRIEGEL
Fast so zuckrig
wie Schokolade

ZWIEBACK
Nur ein Produkt
rasselt durch

SENF
Acht sind
„sehr gut“



Frische *Ideen*

vom Feld zu Dir nach Hause

Dafür stehen wir:

- ✓ Soja aus Deutschland
- ✓ Innovative Produktideen
- ✓ Pflanzliche Alternativprodukte
- ✓ Umwelt- und Insektenschutz



Wir bauen bereits viele der für unsere Produkte benötigten Rohstoffe auf unseren eigenen Feldern innerhalb Deutschlands an. So verkürzen wir die Transportwege und sparen Emissionen ein. Mit Blühstreifen an unseren Anbauflächen setzen wir großen Wert auf Insektenschutz. Bei uns entstehen die Ideen bereits auf dem Feld.

Mehr Informationen über uns findest du online:

www.vefo.eu

Mut zur Lücke
beweisen.
Nachverdichten
in bester Lage.



Gleich informieren: #Umweltpreis
#FeimannHirschmüller auf www.baufritz.de



BAUFRITZ®
WIR BAUEN GESUNDHEIT

ÖKO+TEST

EDITORIAL

Mai 2024

Der Mai(s) ist gekommen

Wenn Sie dieser Tage durch die Landschaft spazieren, dürfen Sie sich ein wenig fühlen wie Christoph Kolumbus. Der entdeckte vor rund 530 Jahren auf den Bahamas ein Süßgras, das die Einheimischen „mahiz“ nannten. 1496 brachte er das Gewächs nach Europa.

Heute ist Mais die zweitwichtigste Anbaupflanze Deutschlands. Womit wir wieder bei Ihrer Expedition durch die Feldmark wären. Jetzt im Frühling säen Landwirte die gelben Körner. Und wenig später können Sie die ersten Pflänzchen am Wegesrand entdecken.

Mais ist dabei nicht gleich Mais. Mehr als 500 Arten gibt es, allein in diesem Jahr hat das Bundessortenamt 16 neuen Varianten sein Siegel erteilt. Die tragen Namen wie „Agrolupo“ oder „Lupolino“. Das klingt hübsch, aber beim Maisanbau geht es vor allem ums knallharte Geschäft. Die Anbaufläche ist hier inzwischen auf 2,5 Mio. Hektar gewachsen. Was die „Vermaisung“ für unsere Landschaft bedeutet, darüber berichtet unsere Autorin Sarah Weik ab Seite 18.

Das Überraschende: Mais auf unseren Tellern spielt in der Agrarwirtschaft

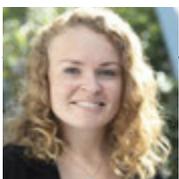


Bianca Puff
Chefredakteurin

nahezu keine Rolle. Zwei Drittel der Maisernte landen bei den tierischen Kolbenfressern in den Futtertrögen, ein Drittel in Biogasanlagen. Als Lebensmittel ist Mais gewissermaßen ein Schattengewächs. Auf gerade einmal 0,08 Prozent der Maisanbaufläche in Deutschland gedeiht Zuckermais. Etwa für Cornflakes. Die knusprigen Cerealien haben unsere Kolleginnen Jil Eichhorn und Julia Dibiasi unter die wissenschaftliche Lupe genommen. Acrylamid und Pestizide sind ein Thema – es gibt aber auch viele empfehlenswerte Produkte. Mehr dazu auf Seite 26.

In diesem Sinne: Starten Sie gestärkt in die schönen Frühlingstage. Mit ausgedehnten Spaziergängen durch die Natur. Mit abwechslungsreichen (Süß-)Gräsern am Wegesrand.

Ihre Bianca Puff



Obst ist gut fürs Kind. Was soll dann an Fruchtriegeln schlecht sein? Das werden sicher einige Eltern denken, wenn sie ihren Kleinen Fruchtriegel geben. Warum diese Annahme nicht immer stimmt, haben ÖKO-TEST-Redakteurin Julia Dibiasi und Lebensmittelchemikerin Lisa-Marie Karl untersucht.

INHALT

Mai 2024



38 Senf

Scharf hingeschaut: Wenig Kritik an den pikanten Pasten

TITEL

18 Vermaischung der Felder
Warum das Getreide im Trog und im Tank landet, aber fast nie auf unseren Tellern.

26 Cornflakes
 Viele Frühstücksflakes können Sie unbesorgt knuspern

36 Zahlen & Fakten
Maisanbau weltweit



LEBEN

ESSEN
SCHÖNHEIT
GESUNDHEIT

37

38 Senf
 Die mittelscharfen Pasten schneiden ziemlich gut ab

44 Regionaler Senfanbau
Nischenkultur trotz verschärfter Nachfrage

48 Pestizide in Paprikapulver
 Bitteres Testergebnis für viele der edelsüßen Gewürze

56 Würzen statt salzen
Mit Kräutern, Röstaromen oder Säure: gekonnt abschmecken

58 Concealer
 Bekannte Marken patzen beim optischen Versteckspiel

66 Kurz & klar

58

Concealer

Bei einigen Marken besser in Deckung gehen



48

Pestizide in Paprikapulver

Bio ist besser: grünes Licht für die roten Scharfmacher



WACHSEN

KINDER
FAMILIE
PARTNERSCHAFT

68 Fruchtriegel

TEST Zuckerbomben zwischen
Esspapier

74 Rezept

Fruchttaler: Kernige
Energiepakete

76 Zwieback

TEST Gute Nachrichten für
Krümelmonster

82 Magen-Darm-Infekte

Warum Zwieback als
Schonkost ausgedient hat

86 Kurz & klar

*Süß, süß,
Fruchtriegel*



68

Fruchtriegel

Da können Kinder auch
gleich Schoki naschen

104

Ostfriesische Inseln

Die Seele baumeln lassen



MACHEN

BAUEN
WOHNEN
REISEN



88 Grüne Wandfarbe

TEST Waldbaden im Wohnzimmer?
Mit zehn Farben besser nicht

94 Urban Jungle

Grün tut gut: Wie Sie sich mit
Pflanzen wohnlich einrichten

100 Hitzesicher umbauen

So sorgen Sie an heißen Tagen
für Schatten und kühle Räume

104 Ostfriesische Inseln

Tief durchatmen: Willkommen
im Wattenmeer

112 Grüne Reisetipps

Wildkräuter, Wohnhöhlen und
Wandern zum Weinautomaten

114 Serie Gartenplaner

Hochkant gärtnern: Wo das
Gemüse in die Wolken wächst

118 Kurz & klar

BEWEGEN

UMWELT
POLITIK
GELD

120 Interview

Tanja Busse warnt vor
zunehmenden Konflikten um
gesunde Böden

125 Kurz & klar



*Umweltjournalistin
Tanja Busse*

STANDARDS

3 Editorial

6 Gut durch den Alltag

8 Leserbrief

10 Augenblicke
Arbeitswelten

14 ÖKO-TEST wirkt

16 Gemeinsam besser

85 Impressum

126 Glossar

128 Vorschau

129 Marktplatz

130 Glosse: Gibt's das auch in Grün?
– Feinkost für Shampooschlürfer