



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](http://www.vefo.eu)

Mut zur Lücke  
beweisen.  
Nachverdichten  
in bester Lage.



Gleich informieren: #Umweltpreis  
#FeimannHirschmüller auf [www.baufritz.de](http://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

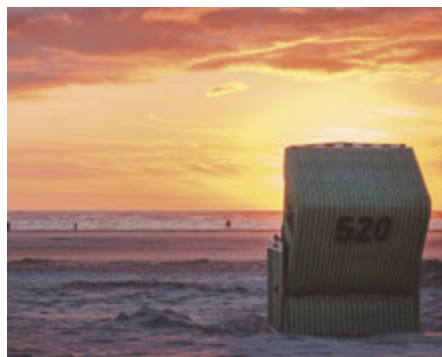
## Fruchtriegel

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