



Dezember 2020 5,90 Euro

TEST
146
PRODUKTE
FÜR JEDEN TAG

SPIELE-SPASS

FRISCHE SPIELE
FÜR KINDER, FAMILIEN
UND KREATIVE

SOFA-REISEN

INSPIRATIONEN
FÜR GRÜNE URLAUBE
NACH CORONA



Froh, fair, gut



ANDERS WEIHNACHTEN FEIERN

Das Fest in Corona-Zeiten • Nachhaltige Geschenke • Klimafreundliches Online-Shopping
Rezepte: Bruderhahn statt Weihnachtsgans

146 PRODUKTE
IM TEST

HIMBEEREN

Tiefkühlfrüchte für
das Weihnachts-
Dessert

ZWIEBACK

Gute Knabber-
ware fürs Kind und
für den Magen

BADEZUSÄTZE

50 Badeschäume
und -salze fürs
Wohlbefinden

BROT & PASTA

Die besten
Lebensmittel ganz
ohne Gluten



201215182341D4-01 am 15.12.2020 über <http://www.united-kiosk.de>

TEST

GLUTENFREIE LEBENSMITTEL

ÖKO•TEST

RATGEBER

1

Die glutenfreien Bio-Produkte im Test kommen mit deutlich weniger Zusatzstoffen aus und sind zudem frei von Pestiziden.

2

Reis ist ein häufiger Ersatz in glutenfreien Produkten, kann jedoch mit Arsen belastet sein. Deshalb auf Abwechslung bei den Zutaten achten oder Produkte mit wenig Reis wählen. In unserem Test sind alle Schnittbrote und die meisten Nudeln in puncto Arsen unbedenklich.

3

Glutenfreies Schnittbrot schmeckt leicht getoastet oft besser.



LEBEN TEST Glutenfreie Lebensmittel





Versprechen gehalten

Erfreulich für Menschen mit Zöliakie: Alle als glutenfrei beworbenen abgepackten Brote und Nudeln im Test sind es auch. Einige enthalten allerdings Schadstoffe. In einem Toastbrot stecken Pflanzengifte in einer für kleine Kinder kritischen Menge.

TEST: BIRGIT HINSCH TEXT: MEIKE RIX

Vertrauenswürdig: In keinem der 20 getesteten abgepackten Brote und Nudeln hat das von uns beauftragte Labor Gluten nachgewiesen. Damit sind alle Produkte frei von dem Klebereiweiß, das für Menschen mit Zöliakie ein Problem darstellt, und erfüllen die gesetzlichen Vorgaben. Den Hinweis „glutenfrei“ dürfen Anbieter nur verwenden, wenn ein Lebensmittel einen Glutengehalt von höchstens 20 Milligramm pro Kilogramm aufweist.

Das Labor hat den Glutengehalt für unseren Test mit einer besonders empfindlichen Messmethode überprüft und kann

selbst noch geringere Spuren ausschließen. An der Hälfte der Produkte gab es auch darüber hinaus nichts auszusetzen, das Gesamturteil lautet: „sehr gut“. Die andere Hälfte der Produkte im Test ist jedoch mehr oder weniger mit Problemstoffen belastet. Von einem Brot raten wir ab, weil es Pflanzengiftstoffe enthält.

Hohe Giftbelastung in Hirse-Toastbrot

Im Werz *Glutenfrei Braunhirse Toastbrot* hat das von uns beauftragte Labor einen relativ hohen Gehalt an Tropanalkaloiden gefunden. Das sind Giftstoffe, die natür- →

licherweise in Nachtschattengewächsen wie Bilsenkraut oder Stechapfel enthalten sind. Wenn diese Pflanzen auf dem Acker zwischen den Kulturpflanzen wachsen, können sie versehentlich mitgeerntet werden. Für ein Kleinkind mit 18 Kilogramm Körpergewicht wird bei der festgestellten Belastung schon mit zwei Scheiben des Toastbrots die akute Referenzdosis der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) überschritten. Das bedeutet: Akute Vergiftungserscheinungen sind nicht auszuschließen. Tropanalkaloide beeinflussen die Herzfrequenz und das zentrale Nervensystem. Typische Vergiftungssymptome sind Benommenheit, Kopfschmerzen und Übelkeit.

Hirse-Produkte waren schon in der Vergangenheit häufiger mit den Giftstoffen belastet. Die unerwünschten Pflanzenteile lassen sich hier allein durch Siebreinigung offenbar nicht vollständig abtrennen. Die Samen des Stechapfels etwa sind ähnlich groß wie Hirsekörner. Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) empfiehlt Herstellern daher seit Jahren, den Eintrag der giftigen Pflanzenteile schon auf dem

„Brot ist ein Grundnahrungsmittel, das viele von uns täglich und in größeren Mengen essen. Der Salzgehalt sollte deshalb nicht zu hoch sein, auch in glutenfreiem Brot.“



Birgit Hinsch
ÖKO-TEST-Redakteurin

Nährwerte und Zusatzstoffe



Unterschiedlich wertvoll

Wir haben berechnet, wie das abgepackte Brot im Nutri-Score abschneiden würde. Positiv ist der oftmals hohe Anteil an Ballaststoffen und Proteinen. Fünf Produkte kommen auf die beste Stufe A (dunkelgrün), vier wegen Abzügen für Salz und/oder Zucker auf ein hellgrünes B. Nur zu einem gelben C reicht es beim **Wurz Glutenfrei Braunhirse Toastbrot**, weil es weniger ballaststoffreich ist, viel Salz und auch noch einen höheren Anteil an ungünstigen Fetten enthält, die aus der Zutat Palmöl stammen.

Mehr Zusätze

In herkömmlichem abgepackten **Brot** spielen Verdickungsmittel wie Hydroxypropylmethylcellulose und Konservierungsmittel wie Propionsäure nahezu keine Rolle mehr. In den glutenfreien Broten schon (siehe Tabelle). Und die glutenfreien **Nudeln** enthalten oft einen Emulgator, der in herkömmlichen Nudeln nicht vorkommt: Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren. Nach aktuellem Kenntnisstand sind zwar von keinem der im Test vorkommenden Zusätze negative Wirkungen zu erwarten. Trotzdem gut zu wissen: Die Bio-Nudeln im Test sind frei davon.

Feld zu vermeiden und bei der Verarbeitung noch mehr dafür zu sorgen, dass mögliche Verunreinigungen entfernt werden, etwa durch zusätzliche Reinigungsschritte.

Krebserregendes Arsen in Reismudeln

Glutenfreie Nudeln enthalten als Ersatz für Hartweizengries oft Mais, Kichererbsen, Buchweizen oder Reis. Leider ist Reis häufig mit Arsen belastet. Das gilt insbesondere für Vollkornreis. In diesem Test bemängeln wir den Gehalt an anorganischem Arsen in drei reishaltigen Nudeln.

Anorganisches Arsen ist krebserregend. Deshalb bekommen die *Dm Bio Glutenfrei Fusilli* und die *Rewe Frei von Fusilli Glutenfrei* von uns jeweils eine Note Abzug für die nach unserer Bewertung erhöhten Gehalte. Für Nudeln aus Reis gibt es keinen Grenzwert, wohl aber für Reisprodukte wie Reiskracker, Reiswaffeln und Reiskuchen. Bei mehr als der Hälfte des Reiswaffelgrenzwerts liegen die *Rapunzel Reis-Spaghetti Glutenfrei*, das in diesem Test am stärksten mit Arsen belastete Produkt. Wir bewerten diesen Gehalt als „stark erhöht“.

Schimmelpilzgifte in Maisnudeln

In den getesteten Nudeln von Edeka und Aldi auf Basis von Mais und Kichererbsen hat das Labor Fumonisine nachgewiesen. Diese Schimmelpilzgifte sind als möglicherweise krebserregend eingestuft. Der Wissenschaftliche Lebensmittelausschuss der Europäischen Union (SCF) hat eine tolerierbare tägliche Aufnahmemenge festgelegt. Mit einer 125-Gramm-Portion der belasteten Nudeln schöpft ein Erwachsener mehr als die Hälfte davon aus.

Wahrscheinlich stammt die Belastung aus dem Mais. Fusarienpilze befallen die Pflanzen meist schon auf dem Feld; unter ungünstigen Bedingungen können sie sich aber auch im Warenlager ausbreiten. Immerhin: Fumonisine sind wasserlöslich. Das heißt, sie gehen beim Kochen in Wasser zum Teil verloren. Alle Brote waren frei von Pilzgiften.

Dreimal Glyphosat

Rückstände von Pestiziden kamen, wenn überhaupt, nur in Spuren vor. In drei →

Green Heart

MEIN BIO IST VEGAN

DONE BY ©IDCOM

HUMMUS-GENUSS, NACHHALTIG IN HÜLLE UND FÜLLE



Nachhaltige Verpackung,
bester Geschmack!

BIO & VEGAN BEI UNS:

Der Green Heart Hummus Natur überzeugt im Ökotest mit weiterhin höchster Qualität und materialsparender Verpackung. Denn dank eines Recyclingmaterialanteils von rund 80% und einer speziellen Herstellungsmethode werden über 35% des Verpackungsmaterials eingespart – bei gleicher Füllmenge wie bisher!



www.green-heart.at

konventionellen Broten waren allerdings auch Spuren des besonders bedenklichen Pestizids Glyphosat dabei. Die Internationale Krebsforschungsagentur (IARC) stuft Glyphosat als „wahrscheinlich krebserregend für den Menschen“ ein. Der Einsatz des Spritzgiftes schadet zudem der Artenvielfalt. Wie auch das Pestizid-Aktions-Netzwerk (PAN) zählen wir deshalb Glyphosat zu den besonders bedenklichen Pestiziden.

Wenig mit Mineralöl verunreinigt


Erfreulicherweise sind die glutenfreien Brote und Nudeln kaum mit Mineralölbestandteilen (MOSH) verunreinigt, wie wir sie in vielen Lebensmitteltests finden. Nur in drei Broten kritisieren wir die Gehalte als erhöht. Die festgestellten Belastungen sind nicht akut gefährlich, sollten aber

Das Label

Der Grenzwert für das Verpackungsetikett mit der durchgestrichenen Ähre entspricht dem gesetzlichen für Produkte, die sich glutenfrei nennen: 20 Milligramm Gluten pro Kilogramm. Die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft lässt sich hierzulande als Labelgeber von den Herstellern Laborberichte vorlegen.


unserer Auffassung nach noch weiter minimiert werden, da MOSH sich im menschlichen Körper ablagern.

Drei Brote sind zu salzig

Zu viel Salz kann den Blutdruck in die Höhe treiben. Drei Brote im Test enthalten mehr als 1,2 Gramm Salz pro 100 Gramm. Das bedeutet: Wer zum Beispiel fünf Scheiben Brot (250 Gramm) an einem Tag isst, hat mit diesen Produkten schon mehr als die Hälfte der Salzmenge von sechs Gramm intus, die die Deutsche Gesellschaft für Ernährung als Obergrenze empfiehlt. Die anderen sieben machen es besser: glutenfrei und nicht zu salzig. 



ÖKO-TEST

Wir haben getestet 

Zöliakie: Wissen hilft am meisten

Wer den Verdacht hat an Zöliakie zu leiden, lässt die Ärztin eine klare Diagnose stellen. Für gesunde Menschen gilt: Eine glutenfreie Ernährung kann auch Nachteile bringen.

Gesunde brauchen keine glutenfreien Produkte

Das Klebereiweiß Gluten ist per se nicht ungesund. Deshalb raten Experten wie Professor Peter Hasselblatt, Leiter der Darmambulanz am Universitätsklinikum Freiburg, Gesunden davon ab, ihre Ernährung auf glutenfrei umzustellen. Entgegen anderslautender Gerüchte seien weder ein Abnehmeffekt noch positive Effekte auf die Herzgesundheit belegt. Auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) sieht es kritisch, wenn Gesunde einem Glutenfrei-Trend folgen. Denn: einige glutenfreie Lebensmittel haben einen vergleichsweise hohen Fettgehalt, während der Anteil an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen vergleichsweise gering ist.

Gewissheit unverzichtbar

Nur etwa 0,3 bis 1 Prozent der Bevölkerung leiden in Deutschland unter Zöliakie. Wer glaubt, Gluten nicht zu vertragen, lässt sich untersuchen. Es könnte auch eine Weizenallergie oder -sensitivität hinter den Symptomen stecken.

Eine klare Diagnose ist wichtig – und eine gute Ernährungsberatung. „Bei Zöliakie ist eine lebenslange glutenfreie Ernährung essentiell, um eine Mangelernährung und langfristige Komplikationen wie Lymphdrüsenkrebs zu verhindern“, sagt Experte Hasselblatt. Weil Entzündungsprozesse im Dünndarm schon durch geringe Gluten-Verunreinigungen angefeuert werden können, sind Spezialprodukte für Betroffene hilfreich.

Wer sollte sich untersuchen lassen?

Allgemein bekanntere Zöliakie-Symptome sind Magen-Darm-Beschwerden wie Durchfall, Gewichtsverlust sowie ein aufgeblähter Bauch und Wachstumsstörungen bei Kleinkindern. Doch es kann auch ein Eisenmangel auffallen, eine geringe Knochendichte oder Unfruchtbarkeit bei Frauen.

Experten empfehlen engen Verwandten von Betroffenen sowie Menschen mit Diabetes Typ 1 oder Autoimmunerkrankung der Schilddrüse, ihr Blut untersuchen zu lassen. Denn nur durch einen Bluttest lässt sich Zöliakie ausschließen.

Empfehlenswertes Infoportal mit Ansprechpartnern auch zu Weizenallergie und -sensitivität: zoeliakie-verstehen.de



In glutenfreien Broten und Nudeln kommen Mais, Buchweizen, Hirse oder Reis zum Einsatz. Verdickungsmittel oder pflanzliche Faserstoffe sorgen dafür, dass die Teige aufgehen und elastisch sind.

So haben wir getestet

In unserem Warenkorb landeten jeweils zehn glutenfreie abgepackte Schnittbrote und zehn Nudelprodukte. Bei den Nudeln handelt es sich um Spaghetti oder Fusilli. Glutenfreie Produkte sind oft teurer als herkömmliche. Für die Brote haben wir zwischen 54 Cent und 1,20 Euro pro 100 Gramm gezahlt, für die Nudeln zwischen 25 Cent und 1,12 Euro pro 100 Gramm.

Bewerben Anbieter ihre Produkte als „glutenfrei“, darf der Glutengehalt eine bestimmte Grenze nicht überschreiten. Das ist gesetzlich vorgeschrieben. Im Labor haben wir den Glutengehalt mit einer Messmethode überprüfen lassen, die auch noch geringere Gehalte aufspüren kann. Außerdem haben die beauftragten Labore die Produkte auf kritische Inhaltsstoffe wie Mineralölbestandteile, Schimmelpilzgifte und Pestizidrückstände analysiert. Produkte, die viel Reis enthalten, ließen wir zusätzlich auf anorganisches Arsen prüfen. Es ist bekannt, dass insbesondere Vollkornreis stark mit diesem problematischen Stoff belastet sein kann. Ein weiteres Problem können giftige Tropanalkaloide sein. Insbesondere alternative Getreide wie Hirse oder Buchweizen können damit verunreinigt sein. Der Grund: Die giftigen Samen oder Stengel bestimmter Beikräuter gelangen auf dem Feld unbeabsichtigt mit in die Ernte.

Illustrationen: Vector Tradition/Shutterstock

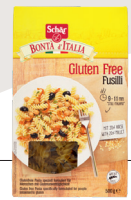
Anzeige

getreidemuehlen.de
mahlt mal selbst

Thomas Wälter | Gutenbergplatz 33 - 34 | 59821 Arnsberg | Telefon: 0 29 31 - 93 99 00

201215182341D4-01-am-15-12-2020 über <http://www.united-kiosk.de>

Instagram | Facebook



Glutenfreie Nudeln

	Barilla Glutenfrei Spaghetti	Combino Free From Gluten Spaghetti	Felicia Bio Buchweizen Pasta, Fusilli	Mondo Italiano Glutenfrei Spaghetti	Schär Bontà d'Italia Gluten Free Fusilli
Anbieter	Barilla	Lidl	Andriani	Netto Marken-Discount	Dr. Schär
Preis pro 100 g	0,67 Euro	0,25 Euro	1,12 Euro	0,25 Euro	0,46 Euro
Biologische Erzeugung	nein	nein	ja	nein	nein
Alternative Getreide / Getreideersatz	Mais, Vollkornreis	Mais, Kichererbsen	Buchweizen	Mais, Kichererbsen	Mais, Reis, Hirse
Emulgatoren	ja	ja	nein	ja	ja
Gluten nachweisbar	nein	nein	nein	nein	nein
Mineralölbestandteile (MOSH)	nein	nein	Spuren	nein	Spuren
Schimmelpilzgifte	Spuren	Spuren	nein	Spuren	Spuren
Weitere bedenkliche und / oder umstrittene Inhaltsstoffe	nein	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Inhaltsstoffe	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Weitere Mängel	ja	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Weitere Mängel	gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Anmerkungen	1)				
Gesamturteil	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut



Glutenfreis Brot

	Alnavit Bio Buchweizenbrot	Hammermühle Glutenfrei Vitalbrot mit Leinsamen	Rewe Frei von Sonnenblumenkernbrot Glutenfrei	Schär Gluten-Free Meisterbäckers Classic	Schnitzer Gluten-Free Organic Hirse Schnitten
Anbieter	Alnavit	Hammermühle	Rewe	Dr. Schär	Schnitzer
Preis pro 100 g	1,00 Euro	1,02 Euro	0,60 Euro	1,02 Euro	1,20 Euro
Biologische Erzeugung	ja	ja	nein	nein	ja
Alternative Getreide / Getreideersatz	Buchweizen, Mais, Erbsen, Hirse	Reis, Hirse, Mais, Buchweizen, Süßlupine	glutenfreie Weizenstärke, Süßlupine	Mais, Reis, Hirse, Quinoa	Buchweizen, Hirse, Mais
Zusatzstoffe	Sojalecithin	Guarkernmehl	Guarkernmehl, Propionsäure, Lecithine	Hydroxypropylmethylcellulose	Sojalecithine
Nutri-Score, berechnet*	A	A	B	B	A
Gluten nachweisbar	nein	nein	nein	nein	nein
Mineralölbestandteile (MOSH)	nein	Spuren	Spuren	Spuren	nein
Salzgehalt, deklariert	1,2 g/100 g	0,78 g/100 g	1,2 g/100 g	1,0 g/100 g	1,1 g/100 g
Weitere bedenkliche und / oder umstrittene Inhaltsstoffe	nein	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Inhaltsstoffe	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Weitere Mängel	nein	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Weitere Mängel	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Gesamturteil	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut



Dm Bio Glutenfrei Fusilli
Dm
0,56 Euro
ja
Vollkornreis, Mais, Reis, Kartoffel
nein
nein
nein
Spuren
anorganisches Arsen erhöht
gut
nein
sehr gut
gut



Rewe Frei von Fusilli Glutenfrei
Rewe
0,26 Euro
nein
Mais, Reis
ja
nein
nein
Spuren
anorganisches Arsen erhöht
gut
ja
gut
1)
gut



Edeka Glutenfrei Fusilli
Edeka
0,26 Euro
nein
Mais, Kichererbsen
ja
nein
nein
Fumonisine erhöht
nein
befriedigend
nein
sehr gut
3)
befriedigend



Enjoy Free! Glutenfreie Fusilli Mais
Aldi Süd
0,26 Euro
nein
Mais, Kichererbsen
ja
nein
nein
Fumonisine erhöht
nein
befriedigend
ja
gut
1) 2)
befriedigend



Rapunzel Reis-Spaghetti Glutenfrei
Rapunzel
1,12 Euro
ja
Vollkornreis
nein
nein
nein
anorganisches Arsen stark erhöht
befriedigend
nein
sehr gut
befriedigend

*Den Nutri-Score haben wir anhand der deklarierten sowie der von den Herstellern auf Nachfrage mitgeteilten Nährwerte berechnet.

Fett gedruckt sind Mängel. **Glossar:** Erläuterungen zu den untersuchten Parametern finden Sie auf Seite 158. **Anmerkungen:** 1) Weiterer Mangel: Empfehlung einer nach unserer Auffassung deutlich zu kleinen Portionsgröße von 80 g (betrifft die Produkte von Rewe und Aldi Süd) bzw. 85 g (betrifft die Barilla Glutenfrei Spaghetti). 2) Laut Anbieter wurde der Artikel im November 2020 aus dem Sortiment genommen. Bei der Portionsangabe von 80 g handele es sich um eine in der Vergangenheit branchenübliche Portionsangabe für die Verwendung des Produkts als Beilage. 3) Laut Anbietergutachten wurde in einem chargengleichen Muster ein deutlich geringerer Gehalt an Fumonisin unterhalb unserer Abwertungsgrenze ermittelt.

Legende: Produkte mit dem gleichen Gesamturteil sind in alphabetischer Reihenfolge aufgeführt. Unter dem Testergebnis Inhaltsstoffe führt zur Abwertung um vier Noten: ein Gehalt an Tropanalkaloiden, der zu einer Überschreitung des gesundheitsbezogenen Richtwerts (= Akute Referenzdosis) führt. Zugrunde gelegt haben wir ein drei- bis unter fünfjähriges Kind mit einem Körpergewicht von 18 kg und eine Verzehrportion von 62,5 g (entspricht 2 Scheiben Brot). Zur Abwertung um jeweils zwei Noten führen: a) ein Gehalt an Fumonisin B1 und B2, der die täglich tolerierbare Aufnahmemenge (TDI) für einen 60 kg schweren Erwachsenen zu mehr als 50 bis 100 Prozent ausschöpft (in der Tabelle: „erhöht“). Zugrunde gelegt haben wir den TDI für Fumonisine von 2 µg/kg Körpergewicht und eine Tagesportion von 125 Gramm; b) ein Gehalt an anorganischem Arsen von mehr als 100 bis 200 µg/kg Produkt (in der Tabelle: „stark erhöht“). Zur Abwertung um jeweils eine Note führen: a) ein vom Pestizid-Aktions-Netzwerk (PAN) als besonders bedenklich eingestuftes Pestizid in einem Gehalt von mehr als 0,01 mg/kg (hier: Glyphosat); b) ein Gehalt an gesättigten Mineralölkohlenwasserstoffen (MOSH und MOSH-Analoga) der Kettenlängen C17 bis C35 von mehr als 1,0 bis 2 mg/kg (in Tabelle: „erhöht“); c) ein Gehalt an anorganischem Arsen von mehr als 50 bis 100 µg/kg Produkt (in der Tabelle: „erhöht“); d) ein deklarierter Salzgehalt von mehr als 1,2 g/100 g. Unter dem Testergebnis Weitere Mängel führt zur Abwertung um eine Note: Packungsempfehlung einer deutlich zu kleinen Portionsgröße von 80 g bzw. 85 g. Steht bei konkret benannten Analyseergebnissen „nein“, bedeutet das „unterhalb der Bestimmungsgrenze“ der jeweiligen Testmethode.“ Das Gesamturteil beruht auf dem Testergebnis Inhaltsstoffe. Ein Testergebnis Weitere Mängel, das „gut“ ist, verschlechtert das Gesamturteil nicht.

Testmethoden und Anbieterverzeichnis finden Sie unter oekotest.de/M2012.

Einkauf der Testprodukte: August / September 2020. Preise können aufgrund der befristeten Mehrwertsteuersenkung geringfügig abweichen.

Dieser Test löst den Test Glutenfreie Lebensmittel aus dem ÖKO-TEST Magazin 8/2017 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.



Edeka Glutenfrei Saatenbrot
Edeka
0,93 Euro
nein
Mais, Reis
Xanthan, Guarkernmehl, Hydroxypropylmethylcellulose
A
nein
erhöht
1,2 g/100 g
Glyphosat
befriedigend
nein
sehr gut
befriedigend



Enjoy Free! Glutenfreies Brot Kernig
Aldi Süd
0,55 Euro
nein
Mais, Reis
Xanthan, Hydroxypropylmethylcellulose
B
nein
erhöht
1,3 g/100 g
Glyphosat
befriedigend
nein
sehr gut
befriedigend



K-Free Glutenfrei Saatenbrot
Kaufland
0,54 Euro
nein
Mais, Reis
Guarkernmehl, Xanthan, Hydroxypropylmethylcellulose
A
nein
erhöht
1,2 g/100 g
Glyphosat
befriedigend
nein
sehr gut
befriedigend



Poensgen Glutenfreies Schwarzbrot
Poensgen
0,80 Euro
nein
Mais, Kartoffel, Buchweizen, Hirse
Guarkernmehl, Sonnenblumenlecithin, Propionsäure
B
nein
Spuren
1,6 g/100 g
Glyphosat
befriedigend
nein
sehr gut
befriedigend



Wertz Glutenfrei Braunhirse Toastbrot
Wertz
1,20 Euro
ja
Reis, Mais, Hirse, Buchweizen, Braunhirse
Guarkernmehl
C
nein
nein
1,4 g/100 g
Tropanalkaloide
ungenügend
nein
sehr gut
ungenügend