

OBJEKTIV UNBESTECHLICH OHNE WERBUNG

KONSUMENT
Das österreichische Testmagazin

Milchersatzprodukte aus Hafer, Soja, Mandel, Kokos

Bio hat die Nase vorn

KONSUMENT 9/2021 - veröffentlicht am 26.08.2021

Konsumenten greifen vermehrt zu Milchersatzprodukten aus Hafer, Soja, Mandel oder Kokosnuss. Doch wie steht es um die Qualität der Produkte?



Folgende Produkte finden Sie in unserem Test:

Natur

- **Activia 100%** - Pflanzlich Hafer, Pflanzlich Natur ungesüßt
- **Alpro** - Natur mit Kokosnuss, Natur ohne Zucker
- **Dream & Joya** - Mandel natur, 0% Soja Natur
- **Harvest Moon** Coconut Natur
- **Ja! Natürlich** Bio Mandel pur
- **Made with LUVE** Mal pur Natur Lughurt
- **Natur aktiv** - Bio Kokoscreme, Bio Mandelcreme
- **Provamel** - Soja Ohne Zucker, Soya Coconut no sugars
- **Sojade** - Natural 0 g sugar
- **Spar Natur pur** - Bio-Kokos Natur, Bio-Hafer Natur
- **The Coconut Collaborative** Nat. Coconut Yog

- **Vega Vita** Coco Natur

Typ "Frischkäse"

- **Alpro** High Protein Skyr Style
- **Provamel** Quark Alternative. Soya. No sugars
- **Soyade** So Soja! Alternative zu Quark natur

Mit Geschmack

- **Abbot Kinney's** Coco Start Original Mango
- **Activia** Vanille Geschmack 100 % Pflanzlich
- **Alpro** - Heidelbeere, Limette Zitrone, Mango
- **Dream & Joya** - Mandel Erdbeere, Soja Vanille
- **Happy Coco!** Rasperry
- **Harvest Moon** Cashew Vanille
- **Sojade** So Soja! Heidelbeere
- **Made with LUVE** - Stracciatella Lughurt
- **Provamel** Soya Vanilla
- **Vega Vita** - Coco Mango Maracuja

Ungekühlt - keine Lebendkeime

dm Bio - Cashew Natur, Hafer Natur

In den Testtabellen finden Sie Infos zu: Herkunft, Zutaten (aus biolog. Landwirtschaft, ohne Gentechnik hergestellt, Aroma und andere), Nutri-Score, Temperatur, Lebendkeimzahl;

Nachfolgend unser Testbericht:

Ob Joghurt, Frischkäse oder Trinkmilch, Konsumentinnen und Konsumenten greifen zunehmend zu milchfreien Alternativen aus pflanzlichen Inhaltsstoffen. In den letzten Jahren haben wir bereits Drinks aus Hafer, Mandeln, Reis und Soja unter die Lupe genommen ([KONSUMENT 5/2020](#) und [11/2015](#)). Im aktuellen Test widmen wir uns Joghurt- und Frischkäseersatzprodukten. Insbesondere interessierte uns, ob die insgesamt 36 Alternativprodukte hinsichtlich ihrer Zusammensetzung und Verarbeitung, ihrem Nutri-Score sowie dem Gehalt an Lebendkeimzahlen zu überzeugen wissen. Gut ein Drittel der Produkte tut das, doch für mehr als jedes fünfte Imitat setzte es ein „nicht zufriedenstellend“.

Lebendkeime

Mikroorganismen sind nicht nur für Buttermilch, Joghurt, Sauermilch, Kefir & Co die wertbestimmenden Inhaltsstoffe (siehe unseren Test in [KONSUMENT 7/2021](#)), sondern auch für Alternativprodukte aus Hafer, Kokosnuss, Mandel oder Soja. Im Test wiesen zwei Drittel der getesteten Produkte eine ausreichend hohe Lebendkeimzahl auf. Acht Joghurtimitate enttäuschten dagegen und fielen komplett durch. In zwei weiteren Produkten aus dem Drogeriemarkt fanden wir ebenfalls kaum Lebendkeime. Da diese jedoch ungekühlt angeboten werden, können auch Laien davon ausgehen, dass es sich um sterilisierte Ware handeln muss, in der lebende Keime nicht zu erwarten sind. Die beiden Produkte von dm haben wir deshalb hinsichtlich ihres Keimgehaltes nicht beurteilt.

Die Analyse der Lebendkeimzahl entstand in Kooperation mit der Agrarmarkt Austria (AMA).

Zutaten

Ein wichtiges Kriterium sind auch die verwendeten Zutaten. Diese haben wir anhand der Kennzeichnung vergleichend beurteilt. Bio-Produkte bekamen dabei grundsätzlich eine bessere Bewertung als Milchalternativen aus konventionellem Anbau. Bio-Produkte sind grundsätzlich gentechnikfrei und auch aus Umwelt- und Klimaschutzgründen vorzuziehen, zudem sind die erlaubten Zusatzstoffe deutlich eingeschränkt. Ebenfalls eine Rolle bei der Bewertung spielte, ob die Produkte gentechnikfrei sind. Gentechnisch veränderte Organismen im Essen werden von Verbraucherinnen und Verbrauchern mehrheitlich abgelehnt.

Plus für Produkte ohne Aromen

Pluspunkte gab es auch für Produkte, die frei von Aromen sind. Eine Aromatisierung ist bei Produkten mit einem ausreichend hohen Fruchtanteil nicht notwendig. Außerdem manipulieren Aromen unseren Geschmacksinn. Dies führt dazu, dass wir Produkte, die nicht aromatisiert sind, zunehmend als geschmacklos bzw. fad wahrnehmen. Gleiches gilt, was den Zusatz von Glukose-Fruktose-Sirup anbelangt. Produkte ohne diese Süße bekamen deshalb im Test von Haus aus mehr Punkte.

Lange Liste an Zutaten

Bei den Milchimitaten in der Naturvariante weisen insbesondere die konventionellen Produkte von Danone (Activia und Alpro) eine lange Zutatenliste mit vielen Zusatzstoffen und Aromen auf. Es gibt allerdings vor allem bei den Bio-Produkten auch einfach zusammengesetzte Joghurtimitate. Die Zutatenlisten der Milchimitate mit Geschmackszugabe unterscheiden sich nur wenig von jenen der Milchprodukte. Auch hier finden sich jede Menge Zusatzstoffe und andere Zutaten, etwa färbende Pflanzenbestandteile. Am häufigsten kommen Aroma und Stabilisatoren sowie Stärke und Säureregulatoren zum Einsatz.

NOVA-Score

Wie beim Test der fermentierten Milchprodukte ([KONSUMENT 7/2021](#)) haben wir uns auch dieses Mal wieder angesehen, wie stark die Produkte verarbeitet wurden. Der Grad der Verarbeitung eines Lebensmittels kann nämlich Auswirkungen auf die Gesundheit der Konsumenten haben. Messgröße ist der von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) anerkannte NOVA-Score. Dieser klassifiziert Lebensmittel in vier Gruppen:

- Unverarbeitet oder minimal verarbeitet (z.B. Gemüse, Obst, Getreide, Fleisch wie gewachsen, Milch und Joghurt ohne weitere Zusätze).
- Verarbeitete kulinarische Bestandteile (z.B. Salz, Rübenzucker, Honig, Stärke, naturbelassene Pflanzenöle). Lebensmittel dieser Gruppe 2 werden meist zusammen mit Lebensmitteln der Gruppe 1 verzehrt.
- Verarbeitete Lebensmittel. Darunter fallen einfach zusammengesetzte Produkte mit zwei oder drei Zutaten (z.B. frisches Brot, Räucherfisch, Hülsenfrüchte aus der Dose).
- Ultrahochverarbeitete Lebensmittel. Diese haben eine lange Zutatenliste (meist mindestens 5 Zutaten) und enthalten Zusatzstoffe wie Aromen oder künstliche Süßstoffe. Lebensmittel der Gruppe 4 (ultrahochverarbeitete Lebensmittel) weisen eine ungünstige Zusammensetzung hinsichtlich der eingesetzten Nährstoffe auf und sollten einen möglichst geringen Anteil an der Ernährung haben. Im Test zeigte sich, dass Bio-Produkte diesbezüglich vorzuziehen sind.

Nutri-Score

Der Nutri-Score ging ebenfalls in die Bewertung ein. Er zeigt Verbrauchern anhand einer Farbskala, die von einem dunkelgrün unterlegten A (hohe Nährwertqualität) bis zu einem roten E (niedrige Nährwertqualität) reicht, das Nährwertprofil eines Lebensmittels an. So lässt sich auf einen Blick erkennen, ob man bei einem Lebensmittel häufig zugreifen sollte oder eben eher selten. Offiziell ist der Nutri-Score in Österreich nach wie vor nicht zugelassen, auch wenn er zunehmend auf Lebensmitteln zu finden ist.

Temperatur

Bei zwei Proben aus zwei unterschiedlichen Märkten stellten wir zwar leichte Abweichungen von der empfohlenen Lagertemperatur fest, die Kerntemperatur der Produkte war allerdings ausreichend. Aufgefallen ist uns wieder einmal, dass in vielen Supermarktfilialen die am Regal angezeigte Temperatur deutlich unter der im Regal gemessenen liegt. Eine ausreichende Kühlung ist, was die Haltbarkeit der Produkte angeht, äußerst wichtig. Denn die vom Hersteller angegebene Mindesthaltbarkeit geht davon aus, dass das Produkt optimal gelagert wurde. Der Handel sollte also großes Interesse daran haben, dass die Kühlung stimmt und die Kühlkette beim Transport lückenlos ist.

Testsieger

Die "sehr guten" Milchersatzprodukte:

NATUR:

Sojade Natural 0 g sugar



Natur aktiv Bio Mandelcreme



Mit Geschmack:

Harvest Moon Cashew Vanilla**Testtabelle: Milchersatzprodukte - Natur**

bei gleicher Punktezahl Reihung nach Preis/100 g oder 100 ml bzw. alphabetisch

Die Tabelle drucken Sie extra: "[So geht´s](#)".

Testtabelle: Milchersatzprodukte - Typ "Frischkäse"

bei gleicher Punktezahl Reihung nach Preis/100 g oder 100 ml bzw. alphabetisch

Die Tabelle drucken Sie extra: "[So geht´s](#)".

Testtabelle: Milchersatzprodukte - mit Geschmack

bei gleicher Punktezahl Reihung nach Preis/100 g oder 100 ml bzw. alphabetisch

Die Tabelle drucken Sie extra: "[So geht´s](#)".

Testtabelle: Milchersatzprodukte - ungekühlt, keine Lebendkeime

Die Tabelle drucken Sie extra: "[So geht´s](#)".

VKI-Tipps**Qualität**

Die Qualität von Milchersatzprodukten schwankt stark. Bei vielen Produkten fällt die Lebendkeimzahl sehr gering aus, betroffen sind vor allem Naturjoghurt-Imitate.

Zutaten

Viele Produkte fallen durch die Verwendung unnötiger Zusatzstoffe wie Aromen auf. Bio-Produkte

sind diesbezüglich eindeutig vorzuziehen.

Verarbeitung und Nährstoffe

Die Mehrzahl der Produkte ist hoch verarbeitet (NOVA-Score 4) und sollte deshalb nur in Maßen konsumiert werden. Hinsichtlich ihrer Nährstoffzusammensetzung sind die meisten Produkte in Ordnung.

Testkriterien

36 Milchersatzprodukte im Test, darunter 18 Naturjoghurtimitate, 3 Frischkäseimitate, 13 Fruchtjoghurtimitate und 2 ungekühlte Produkte.

Herkunftsangabe

Bewertet wurde, ob eine Auskunft erfolgte oder nicht.

Zutaten

Bewertet wurden im Vergleich: bio, gentechnikfrei, Verarbeitungsgrad (NOVA), Aroma, Süßungsmittel.

Eingeteilt wurde bei NOVA in 1 (unverarbeitet oder minimal verarbeitet), 2 (verarbeitete kulinarische Bestandteile), 3 (verarbeitet) und 4 (ultrahochverarbeitet). Stufe 5 gibt es hier nicht, daher wurde auch auf die Vergabe eines „nicht zufriedenstellend“ verzichtet. Wurde ein Produkt in NOVA 4 (ultrahochverarbeitet) eingestuft, konnte das Testurteil um maximal zwei Stufen besser sein (d.h. „gut“).

Nutri-Score

Reihung von A (günstigste Nährstoffzusammensetzung) bis E (ungünstigste Nährstoffzusammensetzung). Da der Nutri-Score auf den meisten Produkten nicht angegeben ist, wurde er von uns berechnet.

Temperatur

Überprüft wurde, ob die vom Hersteller empfohlenen Lagertemperatur in den Geschäften eingehalten wurden. Bewertet wurde dabei die Kerntemperatur der Ware. Diese haben wir mit einem Stichthermometer ermittelt. Zusätzlich wurde auch die Temperatur am Regal abgelesen und die Oberflächentemperatur mittels Infrarot-Thermometer am Platzierungsort des jeweiligen Produktes gemessen.

Lebendkeimzahl

Abhängig von der jeweiligen Produktgruppe wurde die Lebendkeimzahl bei Probeneingang sowie am letzten Tag der Mindesthaltbarkeit ermittelt.

Zur Anwendung kamen folgende Methoden

- Joghurtkeime *Lactobacillus* spp.: ISO 7889, Kulturelles Zählverfahren (nicht chromogene Nährböden), 37 °C
- Joghurtkeime *Streptococcus* spp.: ISO 7889, Kulturelles Zählverfahren (nicht chromogene Nährböden), 37 °C
- Lebendkeimzahl bei 37 °C: Interne Methode vom Labor, akkreditiert, Kulturelles

Zählverfahren (nicht chromogene Nährböden), 37 °C

- Lebendkeimzahl bei 30 °C: Interne Methode vom Labor, akkreditiert, Kulturelles Zählverfahren (nicht chromogene Nährböden), 37 °C

Lagen die Keimzahlen niedriger als in der AMA-Gütesiegel-Richtlinie Milch und Milchprodukte angeführt, konnte das Testurteil nicht besser ausfallen als das Gruppenurteil Lebendkeimzahl.

Folgende Grenzwerte gelten:

1. Ungesüßte fermentierte Milchprodukte (Joghurt, Sauermilch, Buttermilch etc.):

≥ 10 Mio. KBE/g, Toleranz minus 0,5 log-Einheiten

2. Fermentierte Milchmischprodukte (Fruchtjoghurt, Fruchtbuttermilch etc.):

≥ 1 Mio. KBE/g, Toleranz minus 0,5 log-Einheiten

3. Frischkäse (Skyr):

≥ 100.000 KBE/g

Firmenreaktionen

Hersteller mit den Testurteilen "nicht zufriedenstellend" und "weniger zufriedenstellend" erhielten die Möglichkeit zur Stellungnahme.

Alpro

Alpro Soja-Joghurtalternative Natur mit Kokosnuss und **Alpro Soja-Joghurtalternative Natur ohne Zucker**

Alpro Soja-Joghurtalternative Natur mit Kokosnuss und Alpro Soja-Joghurtalternative Natur ohne Zucker sind pflanzliche Alternativen zu kuhmilchbasiertem Joghurt. Bei der Herstellung dieser Produkte verwendet Alpro die Joghurtkulturen *Streptococcus thermophilus* und *Lactobacillus delbrueckii*, subsp. *bulgaricus* als Starterkulturen. Dabei handelt es sich um lebende Kulturen, die auch in Kuhmilchjoghurts verwendet werden. In den Produkten von Alpro werden diese Kulturen in einer Menge dosiert, die im Hinblick auf den Fermentationspro

zess unserer pflanzlichen Produkte ausreichend ist. Alpro fügt seinem Grundprodukt insbesondere die Kulturen *Streptococcus thermophilus* und *Lactobacillus delbrueckii*, subsp. *bulgaricus* hinzu, um die gewünschte Konsistenz einer pflanzlichen Alternative zum Joghurt zu erhalten. Die Schritte, die Alpro zur Herstellung seiner pflanzlichen Joghurtalternative unter Verwendung der Kulturen *Streptococcus thermophilus* und *Lactobacillus delbrueckii*, subsp. *bulgaricus* durchführt, sind völlig analog zu den Schritten, die zur Herstellung von Joghurt durchgeführt werden müssen.

Hannah Geupel

External Scientific Affairs & Nutrition Manager DACH

Alpro GmbH

Danone

Activia 100% Pflanzlich Hafer und Activia 100% Pflanzlich Natur ungesüßt

Die Testurteile können wir auf Basis der angegebenen Evaluationskriterien aus den folgenden Gründen nicht nachvollziehen: Die getesteten Produktchargen wurden von einem externen Labor

routinemäßig produktionsbegleitend analysiert. Unsere Produkte sind natürlich auch zum Ablauf der Mindesthaltbarkeit bezüglich der Lebendkeimzahl validiert. Die Danone vorliegenden Laborberichte belegen, dass die gemessenen Keimzahlen bei beiden getesteten Produktchargen deutlich über den Werten liegen, die uns vom VKI im Rahmen der Testergebnisse übermittelt wurden.

Der VKI hat im Rahmen des Tests die Grenzwerte von fermentierten Milchprodukten auch als Grundlage für die Bewertung der Lebendkeimzahlen der pflanzlichen Produkte herangezogen. Die genannten Mindestwerte sind im Österreichischen Lebensmittelbuch Codexkapitel 32 Milch und Milchprodukte festgelegt und nach Codexkapitel 32 Nr. 5.1.3.1 bzw. 6.1.11 explizit nur auf Milchmischerzeugnisse bzw. fermentierte Milchprodukte anzuwenden. Es handelt sich hierbei also um einen Vergleich von zwei verschiedenen Produktkategorien. Die herangezogenen Mindestwerte sind kein geeignetes Evaluationskriterium in Bezug auf pflanzliche Milchalternativen.

Sigrid Eckhardt Head of Corporate Affairs and Sustainability
General Secretary, **DANONE, NUTRICIA, MILUPA ÖSTERREICH Danone**

Joya

Dream&Joya 0% Zucker Soja Natur

Vielen Dank für die Information zu Ihren Testergebnissen bei unserem Produkt „Dream&Joya 0% Zucker Soja Natur“, das gemäß Ihrem Testergebnis eine geringe Lebendkeimzahl (KBE/g) aufweist. Dazu möchten wir festhalten, dass es für fermentierte vegane Milch-Alternativen keine Vorgaben hinsichtlich einer festgelegten KBE/g im Unterschied zu fermentierten Milchprodukten gibt. Wir stellen eine fermentierte Sojazubereitung her, die sich in der Verwendung an Milchjoghurt lediglich orientiert, aber mit ihnen nicht vergleichbar ist. Es handelt sich bei unserem 0% Zucker Soja Natur Gurt um ein hochwertiges Produkt, das nach höchsten Qualitätsstandards produziert wird.

Joya Service

Mona Naturprodukte GmbH

Testplakette

Achten Sie beim Kauf auf die KONSUMENT-Testplakette.

Unternehmen, deren Produkte von uns mit "gut" oder "sehr gut" beurteilt wurden, haben die Möglichkeit, eine Testplakette zu erwerben. Deren Nutzung ist zeitlich begrenzt, und unsere strengen Richtlinien sind einzuhalten. Laut einer für die österreichische Bevölkerung repräsentativen Umfrage vom Juli 2019 verbinden Verbraucher mit der KONSUMENT-Testplakette in erster Linie, dass das entsprechende Produkt durch ein objektives Testverfahren geprüft wurde (41,3 %), eine hohe Qualität aufweist (40,1 %) und ein gutes Preis-/ Leistungs-Verhältnis bietet (33,9 %).



Mehr unter www.konsument.at/testplakette

Copyright 2021 Verein für Konsumenteninformation (VKI)