

Frankfurt, 23. Februar 2017



ÖKO-TEST Grüne Smoothies

Süß wie Cola

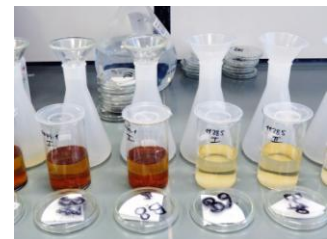
Grüne Smoothies gelten als besonders gesund. In der aktuellen März-Ausgabe hat ÖKO-TEST geprüft, ob das stimmt. Das Verbrauchermagazin schickte 20 Produkte ins Labor und ließ sie analysieren. Das Ergebnis ist durchmischt: Einige Produkte enthalten zu wenig Gemüse und kaum Vitamine, gleichzeitig aber zu viel Zucker. Doch immerhin sechs Produkte sind empfehlenswert.

Es klingt zu schön, um wahr zu sein: ein Apfel, eine halbe Banane, 16 Blätter Spinat – das alles praktisch in einer kleinen Flasche. Selbst zubereitete Smoothies können frisches Obst und Gemüse zum Teil ersetzen. ÖKO-TEST ist der Frage nachgegangen, wie gesund grüne Smoothies aus dem Handel sind. Deshalb analysierten die Labore die Gehalte an Zucker, Vitamin C und Ballaststoffen und checkten, wie stark die Produkte mit Schadstoffen belastet sind, sowie den Geschmack.

Es zeigte sich, dass der Gemüseanteil von einigen Smoothies viel zu niedrig ist. Bei zwei Produkten im Test lag der Anteil unter zehn Prozent. Zum Vergleich: Ein „sehr gutes“ Produkt im Test hat einen Gemüseanteil von 50 Prozent, ein anderes Produkt ganze 68,3 Prozent. In sechs Smoothies war zudem keinerlei Vitamin C nachweisbar, in vielen Produkten befand sich der Gehalt auf niedrigstem Niveau.

ÖKO-TEST kritisiert außerdem bei vier Produkten den hohen Zuckeranteil. Mit mehr als zehn Gramm Zucker pro 100 Milliliter steckt in diesen Getränken ähnlich viel wie in Coca-Cola. Pro Flasche kommen schnell mehr als 25 Gramm zusammen. Das ist bereits die maximale Menge, die Erwachsene nach Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation täglich zu sich nehmen sollten – egal ob es sich um weißen Haushaltszucker oder natürlichen Zucker aus Fruchtsäften handelt.

Wenig transparent ist zudem die Deklaration von neun Produkten. Beschreibungen wie „Acai + Spinat & Grünkohl“ auf der Verpackungsvorderseite sind wenig verbraucherfreundlich, wenn der Smoothie überwiegend aus Apfel und Banane besteht.



Die Bestimmung des Ballaststoffgehalts der Smoothies ist sehr aufwendig.

Kostenloses Bildmaterial zum Download:

<http://presse.oekotest.de>

Die gute Nachricht ist aber, dass Schadstoffe nicht oder allenfalls in unbedenklichen Spuren gefunden wurden. Auch kann ÖKO-TEST zwei „sehr gute“ und vier „gute“ Produkte empfehlen. Allerdings, so das Verbrauchermagazin, solle man nicht nur auf grüne Smoothies setzen, sondern auch frisches Obst und Gemüse essen.

Das **ÖKO-TEST-Magazin März 2017** gibt es seit dem 23. Februar 2017 im Zeitschriftenhandel.