

KINDER & FAMILIE // TEST GEMÜSEBREIE MIT FLEISCH

ÖKO-TEST RÄT

- ▶ Alle Breie im Test enthalten wenig Fleisch. Das spricht dafür, ab und zu selbst Gemüse und Fleisch zu garen und zu pürieren. So lernt das Baby auch die Geschmacksrichtung „selbst gekocht“ kennen. Ergänzend können Sie zweimal pro Woche Breie mit fettreichem Fisch wie Lachs, Makrele oder Hering anbieten.
- ▶ Kein Stress: Manche Säuglinge sind schon zu Beginn des fünften Monats bereit für den Breistart, andere lassen sich damit bis zum siebten Monat Zeit.

TEST GEMÜSEBREIE MIT FLEISCH

GUTER START

Der erste Brei besteht oft aus Karotten oder Pastinaken. Bald folgen Kartoffeln und Fleisch. Fix und fertig gibt es die Mischungen auch im Gläschen. Sie überzeugen nicht auf ganzer Linie. Doch sechs Produkte sind „gut“.

Von Meike Rix

Wie hungrige Küken im Vogelnest sperren viele Brei-Anfänger ihren Mund so weit auf wie sie können für das Geschmackserlebnis ungesalzene Pastinake. Und wenn der nächste Löffel zu langsam folgt, wird lautstark protestiert und mit den „Flügelchen“ geschlagen. Kinderernährungsexperten empfehlen, das Abenteuer Breikost mit einem Gemüse zu beginnen. Nach einer Woche mit der ersten Gemüsesorte lässt sich das Gericht erst mit pürierten Kartoffeln und nach einer weiteren Woche mit Fleisch ergänzen.

Gemüsefleischbreie gelten als ideale Mahlzeit, weil sie unter anderem den hohen Eisenbedarf der Kinder in dieser Entwicklungsphase decken. Eltern können den Brei selbst zuberei-

ten oder ein entsprechendes Gläschen erwärmen. Wir haben 17 Fertigbreie auf problematische Stoffe sowie mögliche Verkeimung untersuchen lassen und ihre Zusammensetzung beurteilt.

Die gute Nachricht: In keinem der Gemüsefleischbreie haben die Labore Pestizide oder Rückstände von Reinigungs- oder Desinfektionsmit-

teln gefunden. Auch das in Gemüse häufig vorkommende Schwermetall Cadmium haben die Laborexper-ten nur in Spuren nachgewiesen. Sechs Bio-Breie bewerten wir insgesamt mit

„gut“. Die Mehrzahl ist „befriedigend“ oder „ausreichend“. Die zwei konventionellen Produkte gehen mit einem „mangelhaften“ Gesamturteil aus dem Test.

Ernüchternd: Ein Manko aller Fertigbreie im Test ist, dass die Hersteller am Fleisch gespart haben. Die Breie enthalten gerade einmal zwischen 8

Mindestens zwölf Prozent Fleischanteil wären in einem Gemüsefleischbrei wünschenswert.

und 8,7 Prozent Fleisch. Das ist nicht viel. Zum Vergleich: Das Experten-netzwerk Gesund ins Leben empfiehlt zum Selbstkochen ein Rezept mit 100 Gramm Gemüse, 50 Gramm Kartoffeln

KINDER & FAMILIE // TEST GEMÜSEBREIE MIT FLEISCH

ÖKO-TEST

„Unterwegs sind Fertigbreie unschlagbar praktisch. Schade, dass die Hersteller nicht komplett den Empfehlungen der Ernährungsexperten folgen und mit dem guten Bio-Fleisch geizen.“



Foto: Anja Wäggeler

ÖKO-TEST-Redakteurin **Melke Rix**, hat für ihr Kind gerne und gut Brei püriert – auch wenn ihr Sohn Fertigbreie noch etwas lieber mochte als die Menüs à la Mama.

und 30 Gramm Fleisch oder Fisch. So viel müsse es im Fertigbrei für eine ausreichende Versorgung der Kinder nicht sein, sagt der Sprecher des wissenschaftlichen Beirats, Professor Berthold Koletzko. Aber: „Mindestens zwölf Prozent Fleischanteil wären in einem Gemüsefleischbrei wünschenswert.“ Denn Fleisch liefert den Essanfängern unter anderem Zink und gut verwertbares Eisen. **Benzol durch industrielle Herstellung:** In fünf Gläschen werten wir die Benzolgehalte als „erhöht“ um eine Note ab, auch wenn es sich bei den kritisierten Mengen um sehr niedrige Werte im einstelligen Mikrogramm-pro-Kilogramm-Bereich handelt. Der krebserzeugende Stoff entsteht vor allem beim Erhitzen und Sterilisieren von Möhren und Pastinaken in geschlossenen Behältern. Noch hat es die Industrie nicht geschafft, den Stoff komplett aus den Produkten zu bekommen. Es ist den Babynahrungsproduzenten aber in den vergangenen Jahren gelungen, die Gehalte zu reduzieren. **Als unnötig** kritisieren wir die künstliche Anreicherung der beiden Breie der Marke *Bebivita* mit Eisendiphosphat. Isoliertes Eisen kann das umfassende Nährstoffspektrum von Fleisch nicht ersetzen. Das Risiko einer Eisenüberdosierung sehen wir durch die *Bebivita*-Breie nicht. **Viel Blabla:** Auf vielen Etiketten steht, dass kein Verdickungsmittel enthalten sei,

merkwürdigerweise auch auf den beiden *Hipp*-Breien und den *Bebivita Rahmkartoffeln mit Karotten und Hühnchen*, die jeweils Stärke oder Reismehl enthalten – was Verdickungsmittel sind. Wir werten den Hinweis deshalb unter den Weiteren Mängeln ab. Ebenso Auslobungen wie: „ohne Farbstoffe“ oder „ohne Konservierungsstoffe“. Der Zusatz von Farb- und Konservierungsstoffen ist in Babynahrung gesetzlich schlichtweg verboten.

MEHR ZUM THEMA

Mit dem Gemüsefleischbrei fängt es an, danach können Sie zwei weitere Milchmahlzeiten durch Brei ersetzen. Eine prima Basis für diese Beikostmahlzeiten, den Getreideobstbrei und den Getreidemilchbrei, sind einfache Instantgetreideflocken. Welche Produkte empfehlenswert sind, können Sie für 2,50 Euro über oekotest.de, Suche: Getreidebreie, abrufen.

Für Essanfänger ist jeder neue Geschmack ein Abenteuer. Auf unserem Speiseplan stehen deshalb solide Klassiker mit unterschiedlichen Fleisch- und Gemüsearten, wie sie Eltern auch zum Selberkochen empfohlen werden. Da die meisten Babybreiersteller auf Bio-Qualität setzen, sind von **17 Gemüsefleischbreien** im Test 15 bio. In Gläschenkost mit Karotten oder Pastinaken kann sich während des Sterilisierens **krebserregendes Benzol** bilden. Aus vergangenen Tests wissen wir außerdem: In Babybrei können noch eine Reihe weiterer bedenklicher Stoffe vorkommen, darunter neben **Pestiziden** auch das **Schwermetall Cadmium**, **Nitrit** und **Chlorat**. Über die Hygiene bei der Produktion gibt die **Gesamtkeimzahl** Aufschluss. Speziallabore haben die Breie auf all diese Parameter analysiert. Anhand der Deklaration haben wir erfasst, **wie viel Fleisch** in den Breien ist und ob sie **künstlich** mit Vitaminen oder Aromen angereichert sind.

Jede Untersuchung im Labor startet mit einer genauen Einwaage des Probenmaterials. Die Benzolgehalte wurden per Dreifachmessung bestimmt.

Foto: Labor

KINDER & FAMILIE // TEST GEMÜSEBREIE MIT FLEISCH



Babydream Kürbis mit Reis und Huhn



Babylove Karotten mit Süßkartoffeln und Rind



Dm Bio Gemüse mit Süßkartoffeln und Huhn



Holle Karotten, Kartoffeln & Rind, Demeter

GEMÜSEBREIE MIT FLEISCH, BIO-PRODUKTE

Anbieter	Rossmann	Dm	Dm	Holle
Preis pro 190 Gramm	0,55 Euro	0,55 Euro	0,85 Euro	1,19 Euro
Altersempfehlung laut Anbieter	nach dem 4. Monat			
Bedenkliche und/oder umstrittene Inhaltsstoffe	nein	nein	nein	nein
Fleischgehalt	gering	gering	gering	gering
Testergebnis Inhaltsstoffe	gut	gut	gut	gut
Deklarationsmängel	nein	nein	nein	nein
PVC/PVDC/chlorierte Verbindungen im Deckel	ja	ja	ja	ja
Testergebnis Weitere Mängel	gut	gut	gut	gut
Anmerkungen			3)	
GESAMTURTEIL	gut	gut	gut	gut



Humana Blumenkohl, Brokkoli, Kartoffeln & Rind



Milasan Bio Karotten, Kartoffeln mit Rindfleisch



Sun Baby Karotten mit Kartoffeln und Rind



Hipp Karotten mit Mais & Bio-Kalb

GEMÜSEBREIE MIT FLEISCH, BIO-PRODUKTE

Anbieter	Humana	German Baby Food	Sunval	Hipp
Preis pro 190 Gramm	1,19 Euro	0,59 Euro	0,55 Euro	1,00 Euro
Altersempfehlung laut Anbieter	ab dem 6. Monat	nach dem 4. Monat	nach dem 4. Monat	ab dem 6. Monat
Bedenkliche und/oder umstrittene Inhaltsstoffe	nein	Benzol	nein	Benzol
Fleischgehalt	gering	gering	gering	gering
Testergebnis Inhaltsstoffe	gut	befriedigend	gut	befriedigend
Deklarationsmängel	ja	nein	ja	ja
PVC/PVDC/chlorierte Verbindungen im Deckel	ja	ja	ja	ja
Testergebnis Weitere Mängel	befriedigend	gut	befriedigend	ausreichend
Anmerkungen	2)		2)	1)
GESAMTURTEIL	befriedigend	befriedigend	befriedigend	ausreichend

Fett gedruckt sind Mängel.

Glossar: Erläuterungen zu den untersuchten Parametern finden Sie auf der Seite 120.

Anmerkungen: 1) Deklarationsmängel: Werbung mit Selbstverständlichkeiten („ohne Farb- und Konservierungsstoffe laut Gesetz“); Aussage „ohne Verdickungsmittel“, aber Stärke bzw. Reismehl enthalten. **2)** Deklarationsmangel: Werbung mit Selbstverständlichkeiten („ohne Farb- und Konservierungsstoffe laut Gesetz“). **3)** Laut Anbieter ist das Produkt ab etwa der 2. Kalenderwoche 2019 mit geänderter Rezeptur und Deklaration im Handel, erkennbar am Demeter-Symbol. **4)** Werbung mit Selbstverständlichkeiten („ohne Farb- und Konservierungsstoffe laut Gesetz“); Hinweis auf Temperatur prüfen fehlt; „kein Anschluss

unter dieser Nummer“ bei der angegebenen Eltern-Service-Nummer. **5)** Laut Anbieter wurden die Mengenanteile der Rezeptur aufgrund natürlicher Schwankungen der Zutaten leicht angepasst. Die leicht veränderten Produkte sind seit April 2018 im Handel mit einem MHD ab dem 09.02.20 (Charge 20660874). **6)** Laut Hersteller wird das Produkt seit Oktober 2018 nicht mehr produziert.

Legende: Produkte mit dem gleichen Gesamturteil sind in alphabetischer Reihenfolge aufgeführt. Unter dem Testergebnis Inhaltsstoffe führen zur Abwertung um jeweils eine Note: a) der Zusatz von Eisendiphosphat; b) mehr als 1 bis 3 µg/kg Benzol; c) ein geringer Fleischanteil von weniger als zwölf Prozent laut Zutatenliste auf dem Etikett.



Holle Kürbis mit Huhn

Holle
1,29 Euro
nach dem 4. Monat
nein
gering
gut
nein
ja
gut
gut



Milasan Bio Buttergemüse mit Hühnchen

German Baby Food
0,59 Euro
ab dem 6. Monat
nein
gering
gut
nein
ja
gut
gut



Alnatura Kürbis mit Kartoffeln und Huhn, Demeter

Alnatura
0,99 Euro
nach dem 4. Monat
nein
gering
gut
ja
ja
befriedigend
2) 5)
befriedigend



Alnatura Pastinaken mit Kartoffeln und Rind, Demeter

Alnatura
0,95 Euro
ab dem 6. Monat
nein
gering
gut
ja
ja
befriedigend
2)
befriedigend



Beauty Baby Karotten und Süßkartoffeln mit Rind

Müller Drogeriemarkt
0,55 Euro
nach dem 4. Monat
Benzol
gering
befriedigend
nein
ja
gut
6)
befriedigend



Hipp Mais mit Kartoffeln & Bio-Pute

Hipp
1,15 Euro
nach dem 4. Monat
nein
gering
gut
ja
ja
ausreichend
1)
befriedigend



Pro-BiJo Gemüse mit Rind

Pro-BiJo
0,99 Euro
nach dem 4. Monat
nein
gering
gut
ja
ja
mangelhaft
4)
ausreichend

GEMÜSEBREIE MIT FLEISCH

Anbieter
Preis pro 190 Gramm
Altersempfehlung laut Anbieter
Bedenkliche und/oder umstrittene Inhaltsstoffe
Fleischgehalt
Testergebnis Inhaltsstoffe
Deklarationsmängel
PVC/PVDC/chlorierte Verbindungen im Deckel
Testergebnis Weitere Mängel
Anmerkungen
GESAMTURTEIL



Bebivita Kartoffeln, Karotten und Rindfleisch

Bebivita
0,55 Euro
nach dem 4. Monat
Benzol, Zusatz von Eisendiphosphat
gering
ausreichend
ja
ja
befriedigend
2)
mangelhaft



Bebivita Rahmkartoffeln mit Karotten und Hühnchen

Bebivita
0,55 Euro
ab dem 6. Monat
Benzol, Zusatz von Eisendiphosphat
gering
ausreichend
ja
ja
ausreichend
1)
mangelhaft

Unter dem Testergebnis Weitere Mängel führen zur Abwertung um jeweils eine Note: a) PVC/PVDC/chlorierte Verbindungen in der Deckeldichtung; b) die Angabe „ohne Verdickungsmittel“, obgleich Reismehl und/oder Stärke enthalten ist; c) die Auslobung von Selbstverständlichkeiten wie „ohne Farbstoffe laut Gesetz“ und/oder „ohne Konservierungsstoffe laut Gesetz“ und ähnliche Formulierungen; d) „kein Anschluss unter dieser Nummer“ bei der auf dem Etikett angegebenen Eltern-Service-Nummer; e) fehlender Hinweis, die Temperatur zu überprüfen. Das Gesamturteil basiert auf dem Testergebnis Inhaltsstoffe. Ein Testergebnis Weitere Mängel, das „befriedigend“ oder „ausreichend“ ist, verschlechtert das Gesamturteil um eine Note. Ein Testergebnis Weitere Mängel, das „mangelhaft“ ist, verschlechtert das

Gesamturteil um zwei Noten. **Bereits veröffentlicht:** ÖKO-TEST Ratgeber Kleinkinder 2018. Aktualisierung der Testergebnisse/Angaben, sofern sich aufgrund neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse die Bewertung von Mängeln geändert oder ÖKO-TEST neue/zusätzliche Untersuchungen durchgeführt hat. **Testmethoden** und **Anbieterverzeichnis** finden Sie unter oekotest.de → Hefte → ÖKO-TEST Magazin. Wählen Sie die Ausgabe aus und scrollen ans Seitenende. **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**

www

Test Gemüsebreie mit Fleisch

Testmethoden: Gesamtarsen: Aufschluss DIN EN 13805: 2014; DIN EN 15763: 2010. Anorganisches Arsen: ASU L 25.06-1: 2008 (HG-AAS). Benzol (in Produkten mit Karotte und/oder Pastinake): Niedertemperatur- und dynamische Headspace-GC mit deuteriertem internen Standard. Cadmium: Aufschluss DIN EN 13805; Bestimmung DIN EN 15763: 2010. Pestizide: Pestizid-screening mit LC/MS/MS. Nitrat und Nitrit: ASU L26.00-1: 2001. Gesamtkeimzahl: aerob DIN EN ISO 4833-2: 2014; anaerob DIN EN ISO 4833-2: 2014 mod. (die Modifikation bezieht sich auf die Bebrütung unter anaeroben Bedingungen). Gentechnisch veränderte Organismen (in Produkten mit Mais): qualitative Realtime-PCR. PVC/PVDC/chlorierte Verbindungen in der Verpackung: Röntgenfluoreszenzanalyse.



www

Test Gemüsebreie mit Fleisch

Testmethoden: Gesamtarsen:

Aufschluss DIN EN 13805: 2014;

DIN EN 15763: 2010. Anorga-

nisches Arsen: ASU L 25.06-1:

2008 (HG-AAS). Benzol (in

Produkten mit Karotte und/oder

Pastinake): Niedertemperatur-

und dynamische Headspace-GC

mit deuteriertem internen Stan-

dard. Cadmium: Aufschluss DIN

EN 13805; Bestimmung DIN EN

15763: 2010. Pestizide: Pestizid-

screening mit LC/MS/MS. Nitrat

und Nitrit: ASU L26.00-1: 2001.

Gesamtkeimzahl: aerob DIN EN

ISO 4833-2: 2014; anaerob DIN

EN ISO 4833-2: 2014 mod. (die

Modifikation bezieht sich auf

die Bebrütung unter anaeroben

Bedingungen). Gentechnisch

veränderte Organismen (in

Produkten mit Mais): qualitati-

ve Realtime-PCR. PVC/PVDC/

chlorierte Verbindungen in der

Verpackung: Röntgenfluoreszen-

zanalyse.