



SCHADSTOFFE TRÜBEN DEN GENUSS

TEST Kokosmilch. Wir haben 13 Produkte getestet, nur eines schnitt mit „gut“ ab. Vor allem Schadstoffe wie Bisphenol A und Mineralölrückstände trüben den exotischen Genuss.

In der asiatischen Küche ist Kokosmilch in vielen Gerichten enthalten und auch bei uns zählt sie längst zum Standardrepertoire in Geschäften und Supermärkten. Wir haben 13 Produkte eingekauft und getestet, davon fünf biologische und acht konventionelle. Zehn Kokosmilchprodukte waren in Konservendosen, drei in Verbundkartons erhältlich. Im Test haben wir uns angeschaut, wie sich die Produkte zusammensetzen, welche Nährstoffbilanz (Nutri-Score) sie aufweisen und wie hoch ihr Verarbeitungsgrad (NOVA-Score) ist. Der wichtigste Prüfpunkt waren die enthaltenen Schadstoffe. Dazu ließen wir die Produkte im Labor auf Mineralölrückstände,

Chlorat und Bisphenol A untersuchen. Wie bei Lebensmitteltests üblich, haben wir auch überprüft, ob auf der Verpackung alle wichtigen Produkthinweise vorhanden und lesbar waren. Das Testergebnis fiel insgesamt enttäuschend aus. Nur die in diversen Asia-Shops, bei Gurkerl, Metro und Transgourmet erhältliche „Coconut Milk Original“ von Aroy-D erreichte eine gute Bewertung, acht Produkte schnitten mit „durchschnittlich“ und drei mit „weniger zufriedenstellend“ ab. Mit „nicht zufriedenstellend“ durchgefallen ist die Kokosnussmilch der Marke Asia von Hofer. Der gemessene Gehalt an Bisphenol A überschritt den geltenden Grenzwert.

Foto: Vera Prokhorova/Shutterstock.com

Abbildungsnummer	Marke	Bezeichnung	Erhältlich bei ...	Füllmenge in ml	Preis/Liter in €	Bio-Produkt	Fairtrade	Material der Verpackung	TESTURTEIL		ZUSAMMENSETZUNG 25 %	Anteil Kokos in %	Anzahl Zusatzstoffe	Nutri-Score	NOVA-Score
									Erreichte von 100 Prozentpunkten						
1	Aroy-D	Coconut Milk Original	Bl, dAS, Gur, Mt, Tg	250	6,48			VK	gut (72)	o	70	1 ¹⁾	C	4	
2	Billa bio	Kokosmilch	Bl	400	5,98	✓	✓	K	durchschnittlich (55)	++	88	0	C	1	
3	Alnatura	Kokos Milch	Bl, Gur, MP, Mü	400	6,18	✓		K	durchschnittlich (54)	++	60	0	D	1	
4	Wind Mill	Kokosmilch	Bl	400	4,98			K	durchschnittlich (53)	o	42	1	D	3	
5	Echt Bio!	Kokosmilch	Penny	200	4,95	✓	✓	K	durchschnittlich (52)	++	60	0	D	1	
6	Roi Thai	Kokosmilch	dAS, Bl, MP, Spa, Tg	500	8,52			VK	durchschnittlich (50)	-	70	3 ¹⁾	C	4	
7	Chaokoh	Coconut Milk	Bl, dAS	250	6,88			VK	durchschnittlich (49)	-	70	3 ¹⁾	C	4	
8	Spar Vital	Bio-Kokosmilch	Spa	200	7,45	✓	✓	K	durchschnittlich (48)	++	60	0	D	1	
9	EZA	Ka Ti Kokosnussmilch	Ba, De, Spa	400	11,23	✓	✓	K	durchschnittlich (47)	+	60	1	D	4	
	Shan'shi	Kokosmilch	Bl, Gur, MP, Spa, Tg, U	400	6,33			K	weniger zufriedenst. (29)	-	78	3 ³⁾	C	4	
	Freshona	Kokosnuss-Milch	L	400	2,73			K	weniger zufriedenst. (25)	-	94	4 ³⁾	C	4	
	S-Budget	Kokos-Milch	Spa	400	2,48			K	weniger zufriedenst. (23)	o	68	2 ¹⁾	C	4	
10	Asia	Kokosnuss-Milch	H	400	2,73			K	nicht zufriedenstellend (0)	+	91	1	C	4	

Zeichenerklärung: ✓ = ja Ba = Basic, Bl = Billa, dAS = diverse Asia-Shops, De = Denny's, Gur = Gurkerl, H = Hofer, L = Lidl, Mt = Metro, MP = MPPreis, Mü = Müller, Spa = Spar, Tg = Transgourmet, U = Unimarkt K = Konserve, VK = Verbundkarton, ¹⁾ enthält Zusatzstoff Polysorbat 60 ²⁾ führt zur Abwertung ³⁾ enthält Zusatzstoffe Polysorbat 60 und Natrium-Carboxymethylcellulose **Beurteilungsnoten:** sehr gut (++) , gut (+) , durchschnittlich (o) , weniger zufriedenstellend (-) , nicht zufriedenstellend (---) **Prozentangaben** = Anteil am Endurteil **Preise:** Juli 2023

KONSUMENT-TIPPS

Schadstoffe

Bei der Schadstoffuntersuchung zeigte sich allerdings ein heterogenes Bild. So waren immerhin in fünf Produkten keine Mineralölbestandteile (MOSH, MOAH) nachweisbar. MOSH können sich im menschlichen Körper anreichern, zur Gruppe der MOAH können auch krebserregende Verbindungen gehören. Mineralölbestandteile können während der gesamten Produktionskette von der Ernte bis zum Verpacken in Lebensmittel gelangen. In vier der fünf Produkte war auch kein Chlorat nachweisbar. Chlorat kann über gechlortes Wasser, das bei der Lebensmittelverarbeitung bzw. bei der Desinfektion der Verarbeitungsanlagen eingesetzt wird, in die Lebensmittel kommen. Betroffen sind vor allem Obst und Gemüse (lesen Sie hierzu auch unsere Tests zu Schadstoffen in Obst und Gemüse: konsument.at/pestizide23, konsument.at/pestizide20). Chlorat kann beim Menschen dazu führen, dass die Jodaufnahme gehemmt wird. Im Prüfpunkt zum Schadstoff Bisphenol A (BPA) schnitten die drei in Verbund-

karton verpackten Produkte mit „sehr gut“ ab. BPA gelangt etwa über Schutzbeschichtungen, die verhindern sollen, dass das Blech von Konservendosen korrodiert und sich Metalle herauslösen, in die Lebensmittel. Bisphenol A birgt vor allem bei langfristiger Aufnahme Gesundheitsgefahren. In Tierversuchen zeigte sich, dass es die Fortpflanzungsfähigkeit und die Entwicklung des ungeborenen Organismus stört. Zudem hat es eine hormonähnliche Wirkung und es wird mit einem erhöhten Brustkrebsrisiko, Übergewicht, neurologischen Schäden und Verhaltensauffälligkeiten bei Kindern sowie Auswirkungen auf das Immunsystem in Zusammenhang gebracht. Besonders gefährdet sind Kinder und Schwangere (lesen Sie dazu unseren Test „Bisphenole in Kinderprodukten“ auf konsument.at/bisphenol23). Unser Test macht also deutlich, dass es bei entsprechender Sorgfalt bzw. Materialenauswahl möglich ist, Kokosmilch zu produzieren, die nicht durch Mineralölbestandteile, Chlorat oder BPA beeinträchtigt wird.

› bitte umblättern

Zutatenliste beachten. Die Produkte unterscheiden sich sowohl hinsichtlich ihres Gehaltes an Kokosnussfleisch als auch hinsichtlich der eingesetzten Zusatzstoffe deutlich voneinander. Deshalb lohnt es sich, beim Einkauf einen Blick auf die Zutatenliste zu werfen.

Selten konsumieren. Kokosmilch sollte nicht allzu häufig konsumiert werden, denn sie enthält viele gesättigte Fettsäuren, die sich negativ auf die Blutfette auswirken können.

Sorgfalt in der Produktion. Manche Produkte waren frei von Mineralölrückständen und Chloraten. Bei entsprechender Sorgfalt wäre es also grundsätzlich möglich, Kokosmilch auf den Markt zu bringen, die frei von diesen Schadstoffen ist.

Bioprodukte bedingt besser. Im Test schnitten Bioprodukte hinsichtlich des Gehaltes an Zusatzstoffen sowie der gemessenen Mineralöl- und Chloratrückstände besser ab als konventionelle Kokosmilch. Allerdings fanden wir auch in Bioprodukten Bisphenol A. Immerhin haben einige Bioprodukte eine Fairtrade-Zertifizierung. Das garantiert bessere Lebens- und Arbeitsbedingungen für die Beschäftigten in den Plantagen und in der Produktion.

Kokosmilch ist „Milch“

Bezeichnungen wie „Hafermilch“, „Sojamilch“ oder „Mandelmilch“ sind seit 2013 verboten. Diese Produkte dürfen nur als „Drinks“ in den Handel kommen. Kokosmilch darf hingegen gemäß einer EU-Ausnahmeregelung als Milch verkauft werden, obwohl sie nicht tierischen Ursprungs ist bzw. nicht durch Melken gewonnen wird.

MEHR ZUM THEMA

Die Testkriterien finden Sie unter konsument.at/kokosmilch23. Mit Ihrem Abo bzw. bei Kauf eines 24-h-Tickets haben Sie Zugriff auf den Produktfinder.



ANALYTIK	60 %			15 %			Verbraucherfreundlichkeit
	Mineralölrückstände	Chlorat	Bisphenol A	AUFMACHUNG	Gutachten		
++	++	+	++	+	o	+	
-	++	++	- ²	++	++	+	
-	++	++	- ²	+	++	o	
o	+	o	o	-	--	-	
-	++	++	- ²	++	++	+	
o	+	--	++	-	--	o	
+	+	--	++	--	--	--	
-	++	++	- ²	++	++	+	
-	o	o	- ²	+	o	+	
--	-- ²	+	- ²	+	++	o	
--	-- ²	+	- ²	++	++	+	
--	-- ²	--	- ²	o	o	+	
-- ²	++	-	-- ²	+	++	-	



Herstellung und Verwendung

Kokosmilch wird aus dem weißen, zerkleinerten Fruchtfleisch der Kokosnuss und Wasser hergestellt. Die größten Kokosnussproduzenten der Welt sind Indonesien, die Philippinen, Indien, Sri Lanka und Brasilien. Geerntet werden Kokosnüsse meist von Hand. Kokosmilch ist in der Küche vielfältig verwendbar, etwa in asiatischen Currys und Wok-Gerichten sowie zum Verfeinern von Soßen und Suppen. Sie kann aber auch beim Backen oder in Desserts, Smoothies und Cocktails eingesetzt werden.

Zusammensetzung

Uns interessierte natürlich auch, wie sich die Produkte zusammensetzen. In dieses Gruppenurteil flossen der Kokosanteil, die Anzahl der Zusatzstoffe bzw. kritischen Zusatzstoffe (Polysorbat 60 und Natrium-Carboxymethylcellulose), der NOVA-Score, der den Verarbeitungsgrad eines Lebensmittels angibt, sowie der Nutri-Score ein. Der Kokosanteil muss in der Zutatenliste angegeben sein. Wir haben ihn nicht im Labor bestimmen lassen, sondern auf die Angaben der Hersteller vertraut. Die Kokosgehalte der getesteten Produkte divergieren stark und machen zwischen 42 und 94 Prozent aus. Beim Nutri-Score erreicht Kokosmilch keine Spitzenbewertung. Das Lebensmittel enthält viele gesättigte Fettsäuren und sollte deshalb selten konsumiert werden. Beim NOVA-Score konnten lediglich vier Bio-Angebote überzeugen, die rein aus Kokosnussfleisch und Wasser bestehen. Die meisten Produkte im Test enthalten Zusatzstoffe, beispielsweise Verdickungsmittel oder die Emulgatoren Carboxymethylcellulose (E466) oder Polysorbat 60 (E435), um die cremige Konsistenz der Kokosmilch zu erhalten. In Tierstudien zeigte sich allerdings, dass Emulgatoren negative Effekte auf den Darm haben können, deshalb sehen wir sie kritisch.

Kennzeichnung

Eine korrekte und lesbare Kennzeichnung ist gerade bei Lebensmitteln wichtig. Hier besteht bei mehreren Produkten Verbesserungsbedarf. Häufiger Kritikpunkt ist die schlechte Lesbarkeit. So sind die Hinweise teilweise in so vielen Sprachen aufgedruckt, dass Übersichtlichkeit und Schriftgröße zwangsläufig darunter leiden müssen. Bei einigen Produkten ist der Kontrast zwischen Schrift und Hintergrund so ungünstig, dass die Informationen kaum lesbar sind.

Haltbarkeit

Kokosmilch, die in Konservendosen oder Verbundkartons angeboten wird, ist in der Regel mehrere Jahre haltbar. Im Laufe der Zeit kann sich allerdings die fetthaltige Kokosnussmasse vom enthaltenen Wasser absetzen. Dies ist kein Hinweis darauf, dass das Produkt verdorben ist, sondern meist ein Zeichen dafür, dass keine Emulgatoren oder Stabilisatoren hinzugefügt wurden. Die in feste und wässrige Phasen getrennte Kokosmilch kann ganz normal verwendet werden, denn beim Erhitzen verflüssigt sich der feste Anteil wieder. Geöffnet hält sich Kokosmilch im Kühlschrank ein paar Tage. Dennoch ist es ratsam, die Reste aus der Dose zum Beispiel in Schraubgläser umzufüllen. Falls man dafür einen Löffel verwendet, sollte man darauf achten, die Beschichtung der Dose nicht zu zerkratzen. Kokosmilch lässt sich auch sehr gut einfrieren. Sehr praktisch ist dabei die Verwendung einer Eiswürfel-form (am besten aus Edelstahl), weil sie für die Weiterverwendung flexiblere Dosierungen ermöglicht.

Kokosmilch light

Light-Kokosmilch unterscheidet sich von normaler Kokosmilch lediglich darin, dass sie mehr Wasser enthält. Dies ist auch der Grund, warum das Light-Produkt weniger Kalorien hat und einen niedrigeren Fettgehalt aufweist. Unsere Marktrecherche zeigt jedoch, dass Light-Kokosmilch in etwa genauso teuer ist wie herkömmliche Kokosmilch. Wer weniger Kalorien und Fett zu sich nehmen möchte, kann also einfach eine normale Kokosmilch mit Wasser strecken und nur einen Teil der Packung verbrauchen und den Rest einfrieren. Alternativ bieten sich als Ersatz auch Hafer- bzw. Soja-Cuisine an, die beide deutlich weniger Kalorien, Fett und gesättigte Fettsäuren als Kokosmilch bzw. Schlagobers enthalten.

Bisphenol A

In allen getesteten Produkten in Konservendosen war Bisphenol A nachweisbar. Dieses stammt aus der Epoxidharz-Beschichtung, mit der die Metall Dosen imprägniert werden. Laut dem deutschen Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) gibt es derzeit nur begrenzt Beschichtungssysteme für Konserven, die kein Bisphenol A enthalten. Sie bedürfen allerdings zum Teil noch einer Bewertung bezüglich ihrer gesundheitlichen Unbedenklichkeit. Auf dem Markt erhältliche Dosenlackierungen, die „Bisphenol A non-intent“ sind, bei denen in der Herstellung also bewusst kein BPA eingesetzt wurde, sind zumindest derzeit noch keine Alternative. Wir konnten im Rahmen eines internationalen Tests BPA auch in Konserven nachweisen, die in Dosen mit „Bisphenol A non-intent“-Beschichtungen abgefüllt waren. Mögliche Ursache wären laut Öko-Test Kreuzkontaminationen in den Produktionsanlagen, in denen auch Dosen mit konventionellen Beschichtungen hergestellt werden.

Hofer ruft Produkt zurück

Wir haben Hofer als Anbieter der Kokosnussmilch der Marke Asia mit dem Testergebnis konfrontiert. Der Discounter hat die betroffene Charge (Nr. 26625331022) vorsorglich zurückgerufen und vom Verzehr des Produktes abgeraten.



Foto: namka/Shutterstock.com