



TEST CUP-NUDELN

SALZ IM CUP

Was steckt in Cup-Nudeln und wie sieht die Nährwertbilanz aus? Wir haben 21 Produkte getestet, ein Drittel war weniger zufriedenstellend. Doch auch die acht guten Produkte sollten nicht häufig auf dem Speiseplan stehen.

Cup-Nudeln liegen im Trend, sie sind günstig, ungekühlt haltbar, machen satt und lassen sich in wenigen Minuten zubereiten. Kein Wunder, dass die Auswahl der im Becher angebotenen Produkte mittlerweile riesig ist und im Supermarkt teilweise ganze Regalreihen füllt. Für den Test haben wir 21 zufällig ausgewählte Asia-Snacks verschiedenster Geschmacksrichtungen eingekauft. Die Preise lagen zwischen 99 Cent und 1,99 Euro. Wir wollten wissen, was in den Produkten drin ist, wie nahrhaft sie sind und ob die Kennzeichnung auf der Verpackung korrekt und verbraucherfreundlich gestaltet ist. Die Bilanz fällt zwiespältig aus. Acht Produkte schnitten gut, sechs durchschnittlich und sieben weniger zufriedenstellend ab. Zu viel Fett, Salz und Zusatzstoffe sowie eine mangelhafte Verbraucherfreundlichkeit der Verpackung verhindern ein besseres Ergebnis.

Viel Fett, viele Kalorien

Da üblicherweise ein ganzer Suppenbecher verzehrt wird, haben wir für die

ernährungsphysiologische Beurteilung die Nährwerte pro Portion (Becher) herangezogen. Beim Fettgehalt waren die Unterschiede groß. Am meisten Fett steckte mit 17,1 Gramm in Nissin Soba Cup Noodles Peking Duck. Das schlägt sich auch in der Kalorienzahl nieder. Die Cup Nudeln von Nissin haben mit 378 kcal um ein Viertel mehr als manch andere Sorten. Wer auf seine Energiezufuhr achten möchte, sollte deshalb die Kalorienangabe im Auge behalten. Leider werden diese etwa bei Nissin nicht immer angegeben und müssen selbst berechnet werden.

Salz und Zucker

Auch mit dem Salz gehen einige Hersteller nicht gerade sparsam um. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt für Erwachsene eine maximale Aufnahme-

menge von rund fünf Gramm pro Tag. Das entspricht ungefähr einem Teelöffel Salz. Diese Menge wird mit einem Becher Blast Cup Noodles Hot Chili Spicy Roasted Sesame Soup von Nissin annähernd ausgeschöpft. Das Produkt enthält fast 4,6 Gramm Salz. Nicht sehr viel weniger stecken jeweils mit fast vier Gramm in den Asian Blast Cup Noodles Tasty Chicken und 5 spices Beef, ebenfalls von Nissin. Dass es auch mit deutlich weniger Salz geht, zeigen etwa die Produkte von Knorr Asia Noodles Duck Taste oder Maggi Magic Asia Saucy Noodles Cup Sweet Chili. Die beiden Cups enthalten 1,8 beziehungsweise 1,9 Gramm Salz pro Portion. Allerdings hat man auch damit bereits mehr als ein Drittel der empfohlenen täglichen Salzmenge ausgeschöpft. Ist viel Salz bei einer würzigen Speise vielleicht keine große Überras-

ZU VIEL
SALZ IN DER SUPPE

Foto: Tuschhalom/Shutterstock.com

schung, denkt man nicht unbedingt daran, dass die Nudel-Snacks auch ordentlich Zucker enthalten können. Mit einem Becher Sweet Chili Magic Asia Saucy Noodles von Maggi nimmt man 8,6 Gramm Zucker zu sich. Das entspricht einer Menge von mehr als zwei Stück Würfelzucker. Am wenigst gesüßt ist der Magic Asia Noodle Cup Curry, ebenfalls von Maggi, der 1,7 Gramm Zucker enthält.

CUP-NUDELN NUR GELEGENTLICH KONSUMIEREN

Viele Zusatzstoffe

Auffallend sind die langen Zutatenlisten bei Cup-Nudeln. Ursache dafür ist nicht etwa, dass die Produkte besonders viele gesunde Ingredienzien enthalten, sondern eine Menge Zusatzstoffe. Neben Geschmacksverstärkern wie Mononatriumglutamat, Dinatriuminosinat und Dinatriumguanylat finden sich Säureregulatoren, Stabilisatoren, Backtriebmittel, Zucker in Form von Zucker oder Karamellzuckersirup und Aromen wie Entenaroma

oder Huhnaroma. „Rekordhalter“ im Test waren die Nissin Asian Blast Cup Noodles 5 spices Beef mit sage und schreibe 14 Zusatzstoffen. Die hohe Zahl an Zusatzstoffen ist auch ein Indiz dafür, warum es sich bei Instantsuppen um hochverarbeitete Lebensmittel handelt. Alle Produkte weisen die höchste Nova-Klassifizierung 4 auf. Derartig eingestufte Lebensmittel sollten aus Gesundheitsgründen nur gelegentlich auf dem Speiseplan stehen. Nebenbei bemerkt, führt der überbordende Einsatz an Zusatzstoffen zur paradoxen Situation, dass es sich bei Suppen, die den Zusatz „mit Rind-“, „Huhn-“ oder „Entengeschmack“ tragen, um vegetarische Produkte handelt.

Palmöl und Geschmacksverstärker

Zehn Produkte im Test enthielten Palmöl, elf waren frei davon. Während das ökologisch bedenkliche Fett in allen Nissin-Produkten steckte, war es bei Knorr und Maggi nur teilweise der Fall. In einigen Cup-Nudeln dieser beiden Hersteller

Zurückhaltung beim

Konsum. Bei Cup-Nudeln handelt es sich durchwegs um hochverarbeitete Produkte, die meistens reich an Salz und Zusatzstoffen sind. Sie sollten deshalb grundsätzlich eine Ausnahme auf dem Speiseplan sein. Wenn die Lust auf eine schnelle warme Mahlzeit groß ist und man wenig Zeit hat, kann man sich ab und zu derartige Produkte gönnen. Die Suppen lassen sich auch mit frischem Gemüse und Kräutern verfeinern. So lässt sich auch der Nährwert etwas verbessern.

Nährwerte. Bezüglich der Nährwerte unterscheiden sich die Produkte teilweise deutlich. Vor allem was den Salzgehalt angeht, lohnt es sich jedenfalls, die Zutatenliste im Auge zu behalten. Unterschiede gibt es auch beim Zuckergehalt.

GESUNDHEITSPROBLEM SALZ

Die hohen Salzgehalte in den Cup-Nudeln stehen für ein Problem, das insbesondere (aber nicht nur) die Ernährung mit Fertiggerichten betrifft. Wir nehmen fast zwangsläufig viel zu viel Salz zu uns und jedenfalls mehr, als für die Gesundheit gut ist. Ein Nebeneffekt ist dabei auch, dass wir unseren Geschmack an salzige Speisen gewöhnen. Eine „normale“ Salzdosis empfinden wir dann als „fad“ und salzen immer mehr nach. Zu viel Salz kann massive Auswirkungen auf unsere Gesundheit haben.

- Zu viel Salz lässt den **Blutdruck** steigen. Hoher Blutdruck erhöht das Risiko für Herzkrankheiten und Schlaganfälle.
- Ein hoher Salzkonsum belastet das **Herz-Kreislauf-System** und kann zu Herzinsuffizienz oder anderen Herzproblemen führen.
- Ein Zuviel an Salz sorgt dafür, dass der Körper Wasser nicht in ausreichendem Maße ausscheiden kann, man spricht von Wasserretention. Dadurch werden die Nieren zusätzlich belastet, was langfristig zu **Nierenschäden** führen kann.
- Zu viel Salz kann im Körper zu Flüssigkeitsansammlungen führen, sogenannten **Ödemen**.
- Ein hoher Salzkonsum kann den Kalziumverlust aus den Knochen verstärken. Dies kann das Risiko für **Osteoporose** erhöhen.

wurde kein Palmöl verarbeitet. Wer also palmölfreie Produkte vorzieht, sollte auf die Zutatenliste achten.

Ein ähnliches Bild zeigt sich beim Einsatz von Geschmacksverstärkern. Die Hälfte der 21 Instant-Nudeln kommen ohne Geschmacksverstärker aus, die anderen enthalten laut Zutatenliste ein bis drei Geschmacksverstärker. Hefeextrakt wird dagegen eher selten verwendet. Dieser gilt rechtlich zwar nicht als Geschmacksverstärker, enthält aber von Natur aus Glutaminsäure. Diese sorgt auch in Glutamat für den geschmacksverstärkenden Effekt.

Kennzeichnung und Verpackung

Wie üblich bei Lebensmitteltests, haben wir die Kennzeichnung und die Aufmachung des jeweiligen Produktes unter die Lupe genommen. Auffällig ist, dass die Kennzeichnung bei den meisten Cup-Nudeln sehr unübersichtlich ist. Viel Text und eng gesetzte Buchstaben in zarter Schrift erschweren die Lesbarkeit. In einigen Fällen sorgt nur schwach ausgeprägter Kontrast dafür, dass die Informationen auf der Verpackung nicht gerade gut zu entziffern sind.

VKI:
TIPPS



Abbildungsnummer	Marke	Bezeichnung	Preis/Packung in €	Sorte	TESTURTEIL		ALLGEMEINE ANGABEN				
					Erreichte von 100 Prozentpunkten	Gekauft bei ...	Füllmenge in g	Nährwertangaben/Portion zubereitetes Produkt			
								Energie in kcal	Fett in g	Zucker in g	Salz in g
1	Knorr	Asia Noodles	1,99	Chili Taste	gut (78)	Billa Plus ¹⁾	65	286	12,0	5,5	1,8
2	Maggi	Magic Asia Noodle Cup	1,99	Chili	gut (66)	Billa Plus	63	302	14,4	2,5	2,2
3	Maggi	Magic Asia Noodle Cup	1,99	Beef Taste	gut (64)	Billa Plus	63	299	14,3	1,8	3,0
4	Maggi	Magic Asia Noodle Cup	1,99	Chicken Taste	gut (62)	Spar	63	299	14,4	2,1	3,2
5	Maggi	Magic Asia Noodle Cup	1,99	Curry	gut (62)	Billa Plus	63	299	14,4	1,7	3,0
6	Maggi	Magic Asia Noodle Cup	1,99	Duck Taste	gut (62)	Spar	63	299	14,4	2,2	3,1
7	Maggi	Magic Asia Saucy Noodles	1,99	Sesame Chicken Taste	gut (61)	Billa Plus	75	347	14,3	5,7	2,4
8	Maggi	Magic Asia Saucy Noodles	1,99	Sweet Chili	gut (61)	Billa Plus	75	351	14,4	8,6	1,9
9	Knorr	Asia Noodles	1,99	Beef Taste	durchschnittlich (59)	Interspar	63	285	13,0	3,6	2,2
10	Maggi	Magic Asia Saucy Noodles	1,99	Teriyaki	durchschnittlich (59)	Billa Plus	75	347	14,3	7,6	2,5
11	Maggi	Magic Asia Noodle Cup	1,99	Shrimps Taste	durchschnittlich (51)	Billa Plus	64	303	14,3	2,6	3,0
12	Knorr	Asia Noodles	1,99	Duck Taste	durchschnittlich (47)	Penny	61	281	13,0	3,9	1,8
13	Knorr	Asia Noodles	1,99	Vegetable Taste	durchschnittlich (44)	Billa Plus ²⁾	65	297	13,0	4,2	2,3
14	S-Budget	Asia Cup	0,99	Duck Taste	durchschnittlich (42)	Spar	72	280	11,6	2,8	2,5
	Knorr	Asia Noodles	1,99	Chicken Taste	weniger zufriedenstellend (37)	Billa Plus	65	296	14,0	3,7	2,3
	Nissin	Soba Cup Noodles	1,79	Classic	weniger zufriedenstellend (27)	Billa Plus	90	371	14,9	7,9	2,3
	Nissin	Soba Cup Noodles	1,79	Peking Duck	weniger zufriedenstellend (27)	Billa Plus	87	378	17,1	8,5	2,3
	Nissin	Soba Cup Noodles	1,79	Teriyaki	weniger zufriedenstellend (27)	Billa Plus	90	369	14,6	7,4	2,7
	Nissin	Asian Blast Cup Noodles	1,49	Tasty Chicken	weniger zufriedenstellend (24)	Lidl	63	284	12,3	2,8	3,9
	Nissin	Asian Blast Cup Noodles	1,49	5 spices Beef	weniger zufriedenstellend (22)	Lidl	64	284	12,3	3,2	3,9
	Nissin	Asian Blast Cup Noodles	1,49	Hot Chili Spicy	weniger zufriedenstellend (20)	Lidl	66	294	13,3	3,2	4,6

Bei gleicher Punktezahl Reihung alphabetisch.

Zeichenerklärung: 1) derzeit nur Online bei Knorr gelistet 2) derzeit nur Online bei Knorr und Interspar gelistet

Beurteilungsnoten: sehr gut (+ +), gut (+), durchschnittlich (o), weniger zufriedenstellend (-), nicht zufriedenstellend (- -)

... für Ohne Hefextrakt, für Ohne Geschmacksverstärker und für Ohne Palmöl: ja (+ +), nein (- -)

Prozentangaben = Anteil am Endurteil Preise: August 2024



Cup-Nudeln

Cup-Nudeln (auch „Instant-Nudeln“) wurden Anfang der 70er Jahre von Momofuku Ando, dem Gründer des japanischen Unternehmens Nissin Foods, erfunden und kamen als „Cup-Noodles“ in den Handel. Ando wollte eine lang und ungekühlt haltbare, einfach zuzubereitende und erschwingliche Mahlzeit auf den Markt bringen. Die Erfindung kam gut an und die Suppen sind inzwischen weltweit erhältlich.

Cup-Nudeln bestehen aus vorgekochten, getrockneten Nudeln, die in einem Becher mit Gewürzen, getrocknetem Gemüse beziehungsweise Fleischstücken verpackt sind. Zur Zubereitung wird einfach heißes Wasser in den Cup (Becher) gefüllt. Das Produkt ist nach wenigen Minuten essbereit.

Die Nachteile von Cup-Nudeln: Sie enthalten viel Salz, manchmal auch reichlich ungesunde Fette und relativ viele Zusatzstoffe wie Geschmacksverstärker und Aromen. Außerdem sind die Produkte eher arm an Vitaminen und Ballaststoffen. Ebenfalls negativ schlägt die Verpackung zu Buche. Die Becher werden oft aus Einwegplastik oder Styropor hergestellt.

Foto: Gilling Pihardono/Shutterstock.com

ERNÄHRUNGSPHYSIOLOGISCHE BEURTEILUNG	75 %					Ausschöpfung max. empfohlene Salzmenge in %	Nutri-Score	Nova-Score	Inhaltsstoffe	Anzahl Zusatzstoffe & (natürliche) Aromen	Ohne Palmöl	Ohne Geschmacksverstärker	Ohne Hefeextrakt	VERBRAUCHERFREUNDLICHKEIT 25 %
	Nährwerte/Portion	Fett in g/Portion	Zucker in g/Portion	Salz in g/Portion										
+	0	-	0	++	36	C	4	++	+	++	++	--	++	
+	0	--	++	++	44	C	4	++	+	++	++	--	0	
+	0	--	++	0	60	C	4	++	+	++	++	--	0	
+	0	--	++	0	60	C	4	++	+	++	++	--	0	
+	0	--	++	0	62	C	4	++	+	++	++	--	0	
+	0	--	0	++	48	C	4	++	+	++	++	--	0	
+	0	--	--	++	38	C	4	++	+	++	++	--	0	
0	0	-	+	++	44	C	4	0	0	++	--	++	+	
+	0	--	--	+	50	C	4	++	+	++	++	--	0	
0	0	--	++	0	60	C	4	0	+	--	++	--	0	
-	+	-	+	++	36	C	4	--	0	--	--	--	+	
-	0	-	+	++	46	C	4	--	0	--	--	--	+	
0	0	-	++	+	49	C	4	0	0	++	--	++	--	
-	0	--	+	++	46	C	4	--	0	--	--	--	0	
-	-	--	--	++	47	D	4	--	-	--	--	++	-	
-	-	--	--	++	47	D	4	--	-	--	--	++	-	
-	-	--	--	+	54	D	4	--	-	--	--	++	-	
-	0	-	++	-	77	C	4	--	--	--	--	--	-	
-	0	-	+	-	77	C	4	--	--	--	--	--	-	
--	-	-	+	--	91	C	4	--	--	--	--	--	-	

©IVKI:

MEHR ZUM THEMA



Weiterführende Informationen und die Testkriterien finden Sie unter

[konsument.at/cup-nudeln](https://www.konsument.at/cup-nudeln)

Mit Ihrem Abo bzw. beim Kauf eines 24-h-Tickets haben Sie auch Zugriff auf den Produktfinder mit detaillierten Testergebnissen.