

Oft wenig Geschmack,

Tiefgekühlte Pommes frites: Keines der



Jede der zwölf tiefgekühlten Sorten Pommes frites hat ihre Nachteile: Die einen schmecken gut, enthalten aber ungesunde Fettsäuren. Andere sind hochwertiger verarbeitet, schmecken aber nur mässig. So das Test-Fazit.

Vorgeschnitten, vorfrittiert und tiefgekühlt sind Pommes frites praktisch: Packung aufschneiden und die Kartoffelstäbchen aufs Backblech oder in die Fritteuse legen. Wie gesund sind solche Produkte? Geht die einfache Zubereitung auf Kosten

des feinen Geschmacks? Der K-Tipp hat zwölf Produkte aus den Tiefkühlabteilungen der Grossverteiler ins Labor gegeben. Dort wurden Qualität und Menge der verwendeten Fette näher untersucht. Beim Frittieren zu Hause kann man die Ölqualität

Tiefgekühlte Pommes frites für Fritteuse...



Marke	McCain	Prix Garantie	Coop	Aldi	Lidl
Bezeichnung	Tradition Pommes frites	Pommes frites ²	Pommes frites	Pommes frites	Pommes frites
Geeignet für	Fritteuse	Fritteuse und Backofen	Fritteuse	Fritteuse	Fritteuse
Eingekauft bei	Volg	Coop	Coop	Aldi	Lidl
Gewicht	1 kg	3,150 kg	1 kg	2,5 kg	2,5 kg
Ebenfalls erhältlich bei	Coop, Volg				
Preis pro 100 Gramm in Franken	-0,70	-0,32	-0,43	-0,40	-0,32
Fettgehalt	35 % ¹ 4,9	5,3	4,3	6	4,7
Fettgehalt roh	5,1	5,6	4,8	6	5
Fettgehalt nach Zubereitung	4,6	5	3,8	5,9	4,3
Fettqualität Rohware	30 % ¹ 5,5	5,8	5,6	2,9	2,4
Degustations-Gesamtnote	20 % ¹ 4,7	3,9	4,6	4,7	4,8
Grösse/Farbe	15 % ¹ 5,9	5,1	5,8	5,8	5,8
Gesamtnote	5,2	5,1	5	4,8	4,2
Gesamturteil	Gut	Gut	Gut	Gut	Genügend

¹ Gewichtung in Prozent

² Rund 3 mm dickerer Schnitt als der Rest der Testprodukte

Bei gleicher Gesamtnote Rangierung nach Preis

Notenskala: 5,5 bis 6 = Sehr gut 4,8 bis 5,4 = Gut

viel ungesundes Fett

guten Produkte überzeugte in jeder Hinsicht

selbst bestimmen. Deshalb ist es ärgerlich, wenn die Pommes in der Packung bereits mit ungesunden gesättigten Fettsäuren versetzt sind.

Keine Probe enthielt Acrylamid

Für den K-Tipp testete das Labor Dr. Graner & Partner in München auch, wie viel Fett die Pommes frites beim Zubereiten zu Hause aufnehmen. Zudem beurteilten Testesser in einer

Degustation Geschmack, Geruch, Konsistenz und Aussehen der Pommes frites (siehe Kasten «So wurde getestet»).

Resultat: Die Hersteller haben den Produktionsprozess offenbar im Griff. Das Labor konnte das gesundheitsschädliche Acrylamid in keiner der Proben nachweisen. Es entsteht, wenn stärkehaltige Lebensmittel zu lange oder zu heiss frittiert werden.

Weiter auf Seite 16



BAB.CH/STOCKFOOD

...und Backofen



Spar	Denner	M-Budget
Pommes frites Tiefpreislinie	Pommes frites Grobschnitt	Pommes frites ²
Fritteuse und Backofen	Fritteuse und Backofen	Fritteuse und Backofen
Spar	Denner	Migros
2 kg	1,4 kg	3 kg
-0.32	-0.32	-0.32
4,2	4,1	3,2
4,8	3,3	4,2
3,6	4,9	2,2
2,5	1,9	2,4
5,2	4,8	4,1
5,8	5,8	5,1
4,1	3,8	3,4
Genügend	Ungenügend	Ungenügend



McCain	Volg	Bofrost	M-Classic
1-2-3-Frites ²	Familienpreis Backofenfrites	Backofen Pmmes frites	Ofen Frites
Backofen	Backofen	Backofen	Backofen
Spar	Volg	Bofrost	Migros
750 g	1,5 kg	1 kg	1,5 kg
Coop, Volg			
-0.81	-0.65	-0.95	-0.49
5,1	4,6	3,6	4,7
4,3	5,9	4,3	5,3
5,8	3,2	2,8	4
5,7	5,8	5,7	2
4,3	4,1	4,9	4,4
5,2	5,1	5,8	4,3
5,1	4,9	4,8	3,8
Gut	Gut	Gut	Ungenügend

D. SCHÜTZ

4,0 bis 4,7 = Genügend 2,5 bis 3,9 = Ungenügend Unter 2,5 = Schlecht

Wer Wert auf eine fettarme Ernährung legt, sollte seine Pommes frites im Backofen zubereiten: Sie enthielten im Schnitt 9,5 Gramm Fett pro 100 g. Bei den acht in der Fritteuse zubereiteten Produkten waren es fast 20 g Fett.

Grundsätzlich kann man Pommes frites im Backofen und in der Fritteuse zubereiten. Doch nur auf vier Verpackungen haben die Hersteller dies ausdrücklich so angegeben.

Testsieger sind die Pommes frites Tradition von McCain mit der Gesamtnote 5,2. Das Produkt für die Fritteuse schneidet in fast allen Prüfpunkten gut ab. Ebenso ist es bei den McCain-Backofen-Frites 1,2,3. Beide Sorten werden offenbar sorgfältig hergestellt. Aber: Sie überzeugten geschmacklich nicht ganz. Mit 70 und 81 Rappen pro 100 g gehörten sie übrigens zu den teuersten im Test.

Viele gesunde Fette im Testsieger-Produkt

Zu den besten drei Produkten gehören auch die Pommes frites von Coops Billiglinie Prix Garantie (Gesamtnote 5,1). Ebenfalls gut: die Pommes frites von Coop und Aldi für die Fritteuse sowie die Backofen-Pommes-frites von Volg und Bofrost. Letztere sind mit dem Preis von 95 Rappen pro 100 g die teuersten im Test.

«Ungenügend» waren drei Testprodukte: Die Pommes frites M-Budget und M-Classic, aber auch jene von Denner enthalten mit Abstand am wenigsten gesunde ungesättigte Fettsäuren. Das in den Sieger-Pommes enthaltene Fett hingegen besteht zu über 84 Prozent aus ungesättig-

ten Fettsäuren. Bei den Pommes frites von Denner sind es nur 47 Prozent.

Sehr viel Fett im M-Budget-Produkt

Das M-Budget-Produkt sog zudem beim Frittieren am meisten Fett auf: 100 g fertige Kartoffelstäbchen hatten einen Fettgehalt von 29,8 g. Das ist fast dreimal mehr als bei den fettarmen Pommes frites von Aldi, die ebenfalls in der Fritteuse zubereitet wurden. Zum Vergleich: 100 g M-Budget-Pommes enthielten nach dem Frittieren gleich viel Fett wie die 500 g schwere Steinofen-Familienpizza Prosciutto von Aldi.

Degustation: Spar-Frites am besten

Trotz Zubereitung in der Fritteuse nahmen auch die Frites von Coop Prix Garantie (16,1 g) und die McCain Tradition (18 g) deutlich weniger Fett auf als das M-Budget-Produkt.

Noch fettärmer geht es nur mit den reinen Backofen-Frites. Am meisten Fett, nämlich 11,1 g pro 100 g, wies das Produkt von Bofrost auf. Die anderen Backofen-Frites enthielten 6,8 bis 10,6 g Fett.

Der Fettgehalt wirkt sich auf den Geschmack aus. «Mehr Fett gleich mehr Geschmack» scheint mit Ausnahme der M-Budget-Frites zuzutreffen. Den Testessern schmeckten die in der Fritteuse zubereiteten Pommes frites von Spar deutlich am besten – Gesamturteil 5,2.

In den Kommentaren steht etwa «ausser gleichmässig knusprig und innen weich», «schmecken nach Kartoffeln». Ebenfalls gut kamen die Fritteuse-

Pommes von Lidl und Denner weg, ebenso die Backofen-Frites von Bofrost. Bei Letzteren lobten die Testesser Röstaroma und Kartoffelgeschmack.

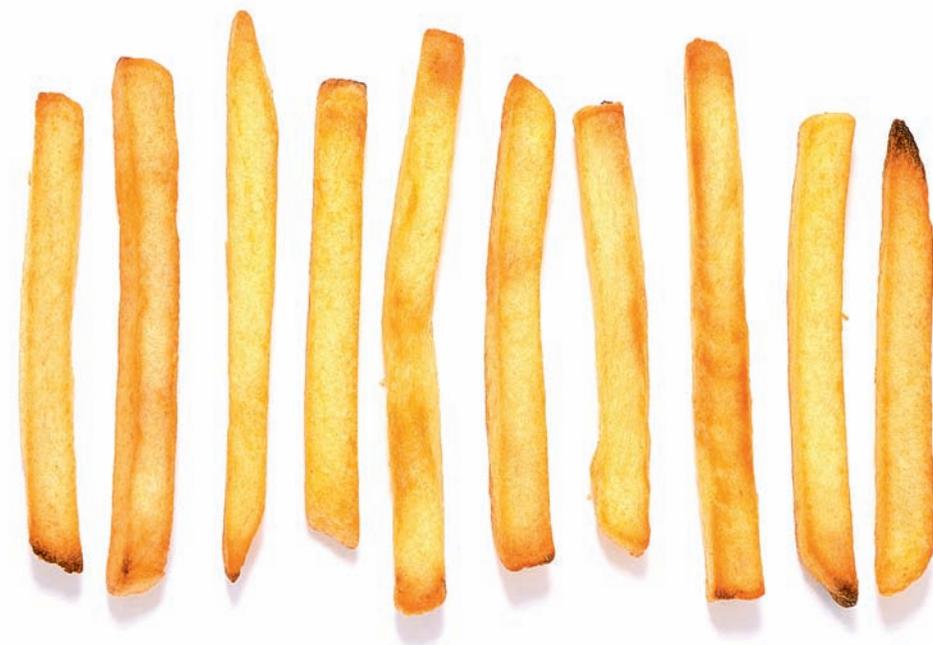
Nur ein Produkt fiel geschmacklich durch – die Prix-Garantie-Pommes: ungleichmässige Konsistenz und ein leicht bitterer Geschmack. Coop-Pressesprecher Urs Meier sagt, die Kunden könnten den Ge-

schmack über die Zubereitung beeinflussen. Zudem seien die Beurteilungen von Geschmack und Konsistenz individuell.

Bei Lidl kann man sich den hohen Fettgehalt nach der Zubereitung nicht erklären. Interne Nachuntersuchungen hätten tiefere Werte ergeben. Die Migros erklärt die sehr hohe Fettaufnahme beim M-Budget-Produkt mit dem hö-

heren Anteil an kurzen Pommes frites. Denn viele kleine Frites würden mehr Fett aufnehmen als wenige grosse. Den tiefen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren will die Migros abklären. Für die M-Budget-Pommes und jene von M-Classic werde das gleiche Öl verwendet. Das bestätigen die K-Tipp-Messungen.

Andreas Schildknecht



So wurde getestet

Der K-Tipp liess die Pommes frites im Labor auf folgende Kriterien prüfen:

- Wie viel Fett steckt in den tiefgekühlten vorfrittierten Pommes frites? In einem zweiten Schritt stellten die Experten des Münchner Analytik-Labors Dr. Graner & Partner fest, wie viel Fett in den nach Herstellerangaben frittierten Pommes frites enthalten ist.

Produkte, die laut Herstellerangabe für die Zubereitung im Backofen und in der Fritteuse geeignet sind, wurden frittiert.

- Was für Öle setzen die Hersteller beim Vorfrittieren ein? Hochwertiges Öl oder Fett mit einem hohen Anteil an gesunden ungesättigten und mehrfach ungesättigten Fettsäuren? Auch den Anteil an ungesunden gesättigten Fettsäuren ermittelte das Labor.

- Wie viele Pommes frites einer Packung weisen dunkle oder grüne Stellen auf? Wie hoch ist der Anteil an kleinen Stückchen?

Für die Bewertung hat sich der K-Tipp nach den «Leitsätzen für Kartoffelerzeugnisse» des deutschen Lebensmittelbuches gerichtet: Bei Fritteuse-Produkten dürfen maximal 5 Prozent der Kartoffelstäbchen kürzer als 2 cm sein, bei jenen für den Backofen höchstens 3 Prozent kleiner als 3 cm. In der Schweiz existieren keine Richtlinien für tiefgekühlte, vorfrittierte Pommes frites.

- Wie riechen und schmecken die Pommes frites? Fünf Experten beurteilten in einer Blind-Degustation Geschmack, Aussehen und Bissfestigkeit. Alle Produkte wurden nach Herstellerangaben zubereitet. Portionengrösse: 150 Gramm.