

## TEST

### TOMATENSOSSE

#### ÖKO+TEST

#### RATGEBER

### 1

Drei Bio-Produkte schneiden „sehr gut“ ab – die Soßen sind sauber, und die Anbieter haben die Lieferkette ... vorbildlich nachgewiesen.

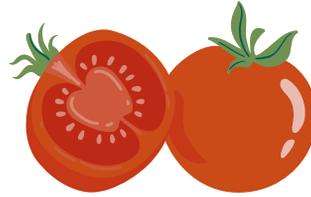
### 2

Wer sich salzarm ernähren möchte: Die „sehr gute“ *La Selva Pomodoro al basilico* besteht nur aus Tomaten und Basilikum und enthält so auch mit Abstand am wenigsten Salz.

### 3

Sieben konventionelle Tomatensoßen sind immerhin „gut“ – und kosten weniger als einen Euro.

# Salz in der Soße



Schimmelpilzgifte, Salz und mangelnde Transparenz vermiesen die Ergebnisse einiger Tomatensoßen. Maggi schneidet geschmacklich am schlechtesten ab, das Alnatura-Produkt rasselt komplett durch. Elf Soßen können wir aber empfehlen.

TEST: VANESSA CHRISTA TEXT: KATJA TÖLLE

**W**as wir auf dem Teller haben wollen, wenn's mal schnell gehen soll: Spaghetti mit Tomatensoße. Was wir nicht auf dem Teller haben wollen: Schimmelpilzgifte, zu viel Salz, Aromen und Tomaten mit unklarer Herkunft. Deswegen haben wir 21 Tomatensoßen untersucht – elf davon schneiden „gut“ oder „sehr gut“ ab, zwei rasseln durch. Und der Rest? Dümpelt in der Mitte.

#### Die Schimmelpilzgifte

In vier Produkten hat das von uns beauftragte Labor Schimmelpilzgifte in einer Höhe nachgewiesen, die wir abwerten. Schimmelpilzgifte sind nicht nur eklig, sondern auch ein mögliches Gesundheitsrisiko. Es handelt sich dabei um Alternariotoxine, speziell um Alternariol (AOH) und Tenuazonsäure (TEA). Ersteres wirkt „in vitro genotoxisch“, hat also in Zellstudien das Erbgut geschädigt. In der *Gut & Günstig Napoli Tomatensauce mit Kräutern* hat das Labor Alternariol in einer Höhe nachgewiesen, die wir als „erhöht“ abwerten.

Das Zweite, also TEA, hat in Tierversuchen die Bildung körpereigener Proteine gehemmt, was möglicherweise zu Organschäden führen könnte. Diese Schimmelpilzgifte werten wir in den Bio-Produkten

von Alnatura, Dm und Rossmann (*Ener Bio*) ab. Hm. War da nicht was? Richtig. Exakt diese drei Anbieter hatten auch in unserem Test Tomatenmark im vergangenen Jahr ein Problem mit Schimmelpilzgiften in ihren Bio-Produkten. Alnatura, Dm, Rossmann – was ist da los? Alnatura reißt im aktuellen Test sogar den neu von der EU beschlossenen Richtwert für Tenuazonsäure – und überschreitet ihn fast um das Doppelte. Damit ist die *Alnatura Bio Tomatensauce Klassik* auch das einzige Produkt im Test, das mit „ungenügend“ abschneidet. Gesetzliche Grenzwerte für Alternariotoxine gibt es weiterhin nicht, obwohl das Problem lange bekannt ist – immerhin nun aber Richtwerte. Mit Richtwerten ist das aber natürlich immer so eine Sache, weil die Hersteller sich nach ihnen richten sollen – das aber nicht müssen.

#### Das Salz

Zu viel Salz ist ungesund – es erhöht das Risiko für Bluthochdruck und Folgeerkrankungen. Den größten Anteil unseres Salzkonsums macht aber nicht das aus, was wir bewusst mit dem Salzstreuer auf unser Essen streuen, sondern verstecktes Salz, das Fertiglernsmitteln wie Brot, Wurst oder Soßen zugesetzt ist. Deswegen ist es gerade wichtig, dass Hersteller →

in Fertigprodukten sparsam mit Salz umgehen. Das tun leider längst nicht alle. Die im Labor gemessenen Salzgehalte variieren zwischen 0,01 (*La Selva*) und 1,28 Gramm (*Maggi* und *Cucina Nobile*) pro 100 Gramm. In 14 Soßen werten wir erhöhte Salzgehalte ab: Würden diese Produkte als Soßen in Finnland vermarktet, müssten sie einen Warnhinweis tragen. Für den Geschmack scheint das Salz nicht nötig zu sein, wenn die Qualität stimmt: Die Sensorikprüfer bewerteten sogar die *La Selva Pomodoro al basilico* mit der Bestnote von 5,0 Punkten, die als einzige Soße im Test gar kein Salz zugesetzt hat.

#### Der Geschmack

Wo wir beim Geschmack sind: Wenn es dafür eins nicht braucht, dann sind das Aromen, die in der *Barilla Pomodoro* und der *Oro di Parma Sugo Tomatensauce Kräuter* stecken. Hersteller setzen Aromen ein, um Qualitätsunterschiede auszugleichen und Produkte zu standardisieren. Wir finden: Natürliche Zutaten sollten für genug Geschmack sorgen – zum Glück sehen das die 19 anderen Hersteller auch so. Sensorisch gab es ohnehin wenig zu bemängeln – fast alle Produkte schneiden mit „gut“ oder „sehr gut“ ab. Die *Maggi Pomo-*

**„Große Anbieter wie Barilla und Unilever sollten in Sachen Transparenz eigentlich vorangehen – Chance vertan.“**



**Katja Tölle**  
stellv. Chefredakteurin



## WISSEN

### So gesund sind Tomaten

Vitamin C, Kalium und Ballaststoffe, dazu kaum Kalorien: Tomaten sind gesund. Dafür sorgt auch der Lycopingehalt in dem Gemüse. Der rote Tomatenfarbstoff hat nämlich antioxidative Eigenschaften. Besonders hohe Gehalte stecken in der Schale, deswegen sollte man sie immer mit verarbeiten. Lycopin ist übrigens hitzestabil, sodass auch beim Kochen ein Großteil des Farbstoffs erhalten bleibt. Außerdem kann der Körper es aus erhitzten Tomaten leichter aufnehmen.

#### So viel Lycopin steckt drin

Ein hoher Gehalt an Lycopin ist ein Hinweis darauf, dass viele reife Tomaten für die Soße verarbeitet wurden. Die Gehalte schwanken naturgemäß, sinken aber immer dann, wenn viele unreife Tomaten in den Produkten stecken. Die Schwierigkeit für die Hersteller: reife, aber nicht zu reife Tomaten zu verwenden. Besonders viel Lycopin steckt nämlich in den Produkten von Dm, Rossmann (*Ener Bio*) und Alnatura – also genau in den drei Bio-Tomatensößen, die mit Schimmelpilzgiften negativ aufgefallen sind.

*doro Sauce* schmeckte den Sensorikprüfern am schlechtesten – sie fiel ihnen als zu süß auf, zudem war ihnen der Thymiangeruch und -geschmack zu stark. Dafür gibt es ein „befriedigend“ in Sachen Geschmack.

#### Die Werbung

Mit Eigenschaften werben, die in einer Produktgruppe ohnehin verboten sind, ist weder fair den anderen Anbietern noch den Verbraucherinnen und Verbrauchern gegenüber. Beispiel gefällig? „Ohne Farbstoffe“ auf einer Tomatensoße – der Zusatz ist in diesen Produkten nicht einmal erlaubt. Zwei Anbieter werben trotzdem damit, dass sie keine verwenden: Unilever (Knorr) und Mars (Miracoli). Unilever schreibt wenigstens den Zusatz „lt. Gesetz“ dazu, sagt also, dass das ohnehin verboten wäre, Mars tut nicht einmal das. Ersteres ist mindestens mal missverständlich, Letzteres irreführend.

#### Die Herkunft

Tomaten aus Bella Italia – viele Anbieter versprechen das auf ihren Verpackungen. Weil aber verarbeitete Tomatenprodukte häufig aus China kommen und es dort massive menschenrechtliche Probleme im Tomatenanbau gibt, wollten wir, dass die Hersteller mit Dokumenten ihre Lieferkette exakt nachweisen, bis hin zu den Landwirten, die die Tomaten geliefert haben.

Klar, das ist nicht immer einfach und klar, auch viel Papierkram – teils haben 100 und mehr Bauern Tomaten für eine Charge Soße geliefert. Aber es ist wichtig, Transparenz in die Lieferketten zu bekommen. Viele Hersteller haben uns ihre Lieferkette vorbildlich nachgewiesen. Gerade die großen Anbieter Barilla und Unilever (Knorr) bemühten sich am wenigsten, uns die Herkunft der Tomaten bis zurück aufs Feld nachzuweisen. Das werden wir konsequent ab. 🍃



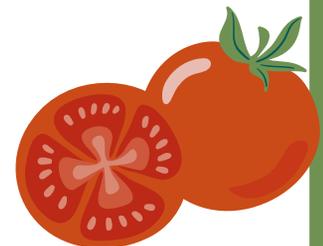
**ÖKO-TEST**

Wir haben getestet



# TEST

## TOMATENSOÛSE



# So haben wir getestet

Tomatensoßen sind in unserem Einkaufskorb gelandet – darunter 19 im Glas und zwei im Tetrapak. Acht Produkte sind biozertifiziert. Für die Soßen haben wir in (Bio-)Supermärkten, Discountern und Drogerien zwischen 75 Cent und 3,19 Euro für 400 Gramm bzw. Milliliter Soße bezahlt.

Spezialisierte Labore haben die Soßen auf Pestizidrückstände, Schimmelpilzgifte und die Qualitätsparameter Lycopin und Ergosterol untersucht. Außerdem ließen wir den Salzgehalt bestimmen, um die deklarierten Gehalte zu überprüfen. Geschulte Sensorikprüfer beurteilten das Aussehen, den Geruch und Geschmack der Produkte. Außerdem ließen wir die Verpackungen auf chlorierte Verbindungen untersuchen und prüften anhand der Deklaration, ob in den Zutatenlisten Aromen angegeben sind und wie viel Zucker in den Soßen steckt.

Darüber hinaus sollten die Anbieter Fragen zur Herkunft der verwendeten Tomaten beantworten. Wir wollten wissen, wo die Tomaten angebaut wurden, und haben dies anhand der Lieferkette überprüft.



Bio-Tomatensoße	Dennree Sugo Pronto	La Selva Pomodoro al basilico	Rapunzel Toskana Tomatensauce	Ppura Klassik Tomatensauce	Zwergenwiese Tomatensauce Napoli	Ener Bio Klassik Tomatensauce
Anbieter	Dennree	La Selva	Rapunzel	Ppura	Zwergenwiese	Rossmann
Preis pro 400 Gramm oder Milliliter*	1,64 Euro	2,22 Euro	2,34 Euro	2,88 Euro	3,19 Euro	1,35 Euro
Alternariatoxine	Spuren	Spuren	Spuren	Spuren	Spuren	<b>TEA erhöht</b>
Weitere bedenkliche und/oder umstrittene Inhaltsstoffe	nein	nein	nein	<b>Salz erhöht</b>	<b>Salz erhöht</b>	<b>Salz erhöht</b>
Testergebnis Inhaltsstoffe	sehr gut	sehr gut	sehr gut	gut	gut	ausreichend
Sensorische Auffälligkeiten (Geruch und/oder Geschmack)	Geschmack: <b>Gemüsearoma fehlt</b>	nein	nein	nein	nein	Geruch: <b>Oregano zu dominant</b>
Gesamt-Punktzahl Sensorik	<b>4,7</b>	5,0	5,0	5,0	5,0	<b>4,9</b>
Testergebnis Sensorik	gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	gut
Herkunft der Tomaten deklariert oder mitgeteilt / belegt	Italien / belegt	Italien / belegt	Italien / belegt	Italien / belegt	Italien / teilweise belegt	Italien / belegt
Weitere Mängel	nein	nein	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Weitere Mängel	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	befriedigend	sehr gut
Anmerkungen				4)		5)
<b>Gesamturteil</b>	<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>	<b>gut</b>	<b>befriedigend</b>	<b>ausreichend</b>

\* die angegebenen Preise beziehen sich auf die Angabe in Gramm, wenn auf einem Produkt die Füllmenge sowohl in Gramm als auch in Milliliter angegeben ist.

**Fett gedruckt** sind Mängel.

**Abkürzungen:** TEA = Tenuazonensäure; AOH = Alternariol.

**Glossar:** Erläuterungen zu den untersuchten Parametern finden Sie auf Seite 142.

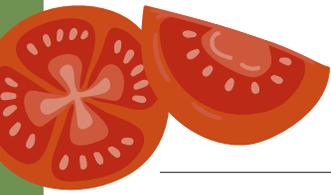
**Anmerkungen:** **1)** Weiterer Mangel: PVC/PVDC/chlorierte Verbindungen in der Deckeldichtung. **2)** Weiterer Mangel: Werbung mit Selbstverständlichkeiten. **3)** Weiterer Mangel: irreführende Werbung mit Selbstverständlichkeiten ohne Hinweis auf die gesetzlichen Regelungen. **4)** Laut Anbieter wurde das Produkt umbenannt in Basilico Tomatensauce. **5)** Laut Anbieter wurde das Layout korrigiert, wobei der Zuckergehalt auf dem neuen Etikett von 12 g/100 g auf 6,5 g/100 g angepasst wurde. **6)** Laut Anbieter ist das Produkt inzwischen in einem neuen Layout erhältlich, die Rezeptur sei unverändert. **7)** Die Sensorikbewertung von 4,9 Punkten ist lediglich auf eine Bewertung des

Aussehens, nicht auf Auffälligkeiten in Geruch und/oder Geschmack zurückzuführen und führt somit nicht zu einer Abwertung. **8)** Laut chargengleichem Herstellergutachten wurde ein niedrigerer Gehalt an Tenuazonensäure nachgewiesen, den ÖKO-Test als „erhöht“ einstufen würde.

**Legende: Produkte mit dem gleichen Gesamturteil sind in alphabetischer Reihenfolge aufgeführt.**

Soweit nicht abweichend angegeben, handelt es sich bei den hier genannten Abwertungsgrenzen nicht um gesetzliche Grenzwerte, sondern um solche, die von ÖKO-TEST festgesetzt wurden. Die Abwertungsgrenzen wurden von ÖKO-TEST eingedenk der sich aus spezifischen Untersuchungen ergebenden Messunsicherheiten und methodenimmanenter Varianzen festgelegt.

Unter dem Testergebnis Inhaltsstoffe führt zur Abwertung um vier Noten: ein gemessener Gehalt an Tenuazonensäure über dem von der EU-Kommission festgelegten Richtwert (Empfehlung (EU) 2022/553) für Tomatenprodukte von 500 µg/kg für Tenuazonensäure (in der Tabelle: „TEA stark erhöht“). Zur Abwertung um jeweils zwei Noten



## Bio-Tomatensauce

	Dm Bio Tomatensauce Klassik	Alnatura Bio Tomatensauce Klassik
Anbieter	Dm	Alnatura
Preis pro 400 Gramm oder Milliliter*	1,54 Euro	1,70 Euro
Alternariotoxine	<b>TEA erhöht</b>	<b>TEA stark erhöht</b>
Weitere bedenkliche und/oder umstrittene Inhaltsstoffe	<b>Salz erhöht</b>	<b>Salz erhöht</b>
Testergebnis Inhaltsstoffe	ausreichend	ungenügend
Sensorische Auffälligkeiten (Geruch und/oder Geschmack)	nein	nein
Gesamt-Punktzahl Sensorik	5,0	5,0
Testergebnis Sensorik	sehr gut	sehr gut
Herkunft der Tomaten deklariert oder mitgeteilt / belegt	Italien / <b>teilweise belegt</b>	Italien / belegt
Weitere Mängel	nein	nein
Testergebnis Weitere Mängel	befriedigend	sehr gut
Anmerkungen		8)
<b>Gesamturteil</b>	<b>mangelhaft</b>	<b>ungenügend</b>



## Tomatensauce

	Combino Tomatensauce Basilikum
Anbieter	Lidl (La Doria)
Preis pro 400 Gramm oder Milliliter*	0,75 Euro
Alternariotoxine	Spuren
Weitere bedenkliche und/oder umstrittene Inhaltsstoffe	<b>Salz erhöht</b>
Testergebnis Inhaltsstoffe	gut
Sensorische Auffälligkeiten (Geruch und/oder Geschmack)	Geruch: <b>aromaarm</b>
Gesamt-Punktzahl Sensorik	<b>4,9</b>
Testergebnis Sensorik	gut
Herkunft der Tomaten deklariert oder mitgeteilt / belegt	Italien, Portugal / belegt
Weitere Mängel	<b>ja</b>
Testergebnis Weitere Mängel	gut
Anmerkungen	1)
<b>Gesamturteil</b>	<b>gut</b>



## Tomatensauce

	San Fabio Basilico Sauce	Knorr Tomato al Gusto Basilikum	Maggi Pomodoro Sauce	Barilla Pomodoro	Gut & Günstig Napoli Tomatensauce mit Kräutern	Miracoli Klassiker
Anbieter	Penny (La Doria)	Unilever	Maggi	Barilla	Edeka	Mars
Preis pro 400 Gramm oder Milliliter*	0,75 Euro	1,61 Euro	1,83 Euro	2,49 Euro	0,75 Euro	1,99 Euro
Alternariotoxine	Spuren	Spuren	Spuren	Spuren	<b>AOH erhöht</b>	Spuren
Weitere bedenkliche und/oder umstrittene Inhaltsstoffe	<b>Salz erhöht</b>	nein	<b>Salz erhöht</b>	<b>Aroma</b>	<b>Salz erhöht</b>	<b>Salz erhöht</b>
Testergebnis Inhaltsstoffe	gut	sehr gut	gut	gut	ausreichend	gut
Sensorische Auffälligkeiten (Geruch und/oder Geschmack)	nein	Geruch: <b>aromaarm</b> , Geschmack: <b>fehlendes Basilikumaroma</b>	Geruch: <b>Thymian zu dominant</b> , Geschmack: <b>Thymian zu dominant, zu süß</b>	nein	Geschmack: <b>sehr säuerlich</b>	Geruch: <b>fehlendes Tomatenaroma</b> , Geschmack: <b>zu säuerlich</b>
Gesamt-Punktzahl Sensorik	5,0	<b>4,6</b>	<b>4,3</b>	5,0	<b>4,7</b>	<b>4,6</b>
Testergebnis Sensorik	sehr gut	gut	befriedigend	sehr gut	gut	gut
Herkunft der Tomaten deklariert oder mitgeteilt / belegt	Italien / belegt	Italien / <b>nicht belegt</b>	Spanien / belegt	Italien / <b>nicht belegt</b>	Italien / belegt	Spanien / <b>teilweise belegt</b>
Weitere Mängel	nein	<b>ja</b>	<b>ja</b>	<b>ja</b>	nein	<b>ja</b>
Testergebnis Weitere Mängel	sehr gut	ungenügend	gut	ungenügend	sehr gut	ungenügend
Anmerkungen		2)	1)	1)		1) 3)
<b>Gesamturteil</b>	<b>gut</b>	<b>befriedigend</b>	<b>befriedigend</b>	<b>ausreichend</b>	<b>ausreichend</b>	<b>ausreichend</b>



Cucina Nobile Pasta-Sauce Basilico	Ja! Tomate-Basilikum Pasta-Sauce	Jeden Tag Napoli-Sauce mit Kräutern	K-Classic Pasta Sauce Napoli	Mondo Italiano Nudelsauce Napoli
Aldi Nord/Aldi Süd (Landena)	Rewe (La Doria)	Zentrale Handelsgesellschaft	Kaufland (Landena)	Netto Marken-Discount
0,75 Euro	0,75 Euro	0,85 Euro	0,94 Euro	0,79 Euro
Spuren	Spuren	Spuren	Spuren	Spuren
<b>Salz erhöht</b>	<b>Salz erhöht</b>	nein	nein	<b>Salz erhöht</b>
gut	gut	sehr gut	sehr gut	gut
nein	nein	Geschmack: <b>Knoblauch zu dominant</b>	nein	nein
5,0	4,9	<b>4,7</b>	5,0	5,0
sehr gut	sehr gut	gut	sehr gut	sehr gut
Italien/belegt	Italien, Portugal / belegt	Italien, Portugal / teilweise belegt	Italien / teilweise belegt	Italien / belegt
nein	nein	<b>ja</b>	<b>ja</b>	nein
sehr gut	sehr gut	ausreichend	ausreichend	sehr gut
	6) 7)	1)	1)	
gut	gut	gut	gut	gut



Oro di Parma Sugo Tomatensauce Kräuter
Hengstenberg
1,49 Euro
Spuren
<b>Aroma, Salz erhöht</b>
befriedigend
nein
5,0
sehr gut
Italien / teilweise belegt
nein
befriedigend
<b>ausreichend</b>

führen: ein gemessener Tenuazonsäuregehalt, der den empfohlenen Richtwert zu mehr als der Hälfte ausschöpft (in der Tabelle: „EA erhöht“) oder ein gemessener Alternariolgehalt, der den empfohlenen Richtwert von 10 µg/kg in Tomatenprodukten zu mehr als der Hälfte ausschöpft (in der Tabelle „AOH erhöht“). Zur Abwertung um jeweils eine Note führen: a) der Zusatz von Aroma; b) ein deklarierter Salzgehalt von mehr als 0,9 g/100g (angelehnt an den Schwellenwert für einen Warnhinweis bei hohem Salzgehalt von Soßen in Finnland) (in der Tabelle: „Salz erhöht“). Unter dem Testergebnis Sensorik führt zur Abwertung um zwei Noten: Eine Sensorikpunktzahl von 4,3 (= mittlere Auffälligkeiten in Geschmack und Geruch der Tomatensoßen). Zur Abwertung um eine Note führt eine Sensorikpunktzahl von 4,5 bis 4,9 (= leichte Auffälligkeiten in Geruch oder Geschmack der Tomatensoßen). Eine Benotung von 4,9 Punkten, die lediglich auf eine Bewertung des Aussehens zurückzuführen ist, führt nicht zu einer Abwertung. Unter dem Testergebnis Weitere Mängel führt zur Abwertung um vier Noten: die Herkunft der Tomaten anhand von unabhängigen Dokumenten und Lieferscheinen für die eingesetzte Rohware nicht zurück bis aufs Feld belegt oder keine Angabe hierzu. Zur Abwertung um zwei Noten führt: a) die Herkunft der Tomaten anhand von unabhängigen Dokumenten und Lieferscheinen für die eingesetzte Rohware nur teilweise oder beispielhaft bis zurück aufs Feld belegt; b) irreführende Werbung mit Selbstverständlichkeiten, welche gesetzlich vorgeschriebene Eigenschaften oder selbstverständliche Umstände als etwas Besonderes hervorhebt, obwohl vergleichbare Produkte diese ebenso aufweisen, ohne Hinweis auf die gesetzlichen Regelungen (hier: „ohne Farbstoffe“). Zur Abwertung um eine Note führen: a) PVC/PVDC/chlorierte Verbindungen in der Deckeldichtung; b) Werbung mit Selbstverständlichkeiten mit Hinweis auf gesetzliche Regelungen, wobei gesetzlich vorgeschriebene Eigenschaften oder selbstverständliche Umstände als etwas Besonderes hervorgehoben werden, obwohl vergleichbare Produkte diese ebenso aufweisen (hier: „ohne Farbstoffe lt. Gesetz“).

Das Gesamturteil beruht auf dem Testergebnis Inhaltsstoffe. Ein Testergebnis Sensorik, das „befriedigend“ ist, verschlechtert das Gesamturteil um eine Note. Ein Testergebnis Sensorik, das „gut“ ist, verschlechtert das Gesamturteil nicht. Ein Testergebnis Weitere Mängel, das „befriedigend“ oder „ausreichend“ ist, verschlechtert das Gesamturteil um eine Note, ein „ungenügendes“ Testergebnis Weitere Mängel verschlechtert das Gesamturteil um zwei Noten. Ein Testergebnis Weitere Mängel, das „gut“ ist, verschlechtert das Gesamturteil nicht.

Testmethoden und Anbieterverzeichnis finden Sie unter [oekotest.de/M2208](http://oekotest.de/M2208)

Einkauf der Testprodukte: April 2022.

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.