



Gesundheitstipp
8024 Zürich
044/ 266 17 17
<https://www.gesundheitstipp.ch/>

Medienart: Print
Medientyp: Spezialmedien
Auflage: 54'317
Erscheinungsweise: monatlich

Seite: 8,9,10
Fläche: 52'272 mm²

Auftrag: 3005681
AEV (in Tsd. CHF): 38.3
Referenz:
3021a7dd-2e08-4c85-9666-efbe34efa939
Ausschnitt Seite: 1/3

In diesen Bällchen steckt meist viel Gutes

Viele Falafelbällchen aus Kichererbsen und Gemüse liefern wertvolle Nährstoffe und gesunde Fette. Das zeigt der Test des Gesundheitstipp. In drei Produkten wies das Labor allergiden Unkrautvernichter Glyphosat nach.

Falafel sind frittierte vegetarische Bällchen aus zerkleinerten Kichererbsen und aus Gemüse, hinzu kommen Kräuter

und Gewürze. Falafelbällchen gelten als gesund, da sie viele Proteine und Ballaststoffe enthalten. Der Test des Gesundheitstipp zeigt:

Das ist bei den meisten Produkten tatsächlich der Fall.

Für den Test untersuchte ein Labor zwölf Falafelprodukte der Detailhändler. Die Experten ermittelten den Gehalt an Nährstoffen und prüften, ob die Falafel Pestizide enthielten (siehe Kasten «So hat der Gesundheitstipp getestet», Seite 10).

Die Ergebnisse im Detail: Eine sehr gute Gesamtnote schafften die Falafelbällchen von Aldi (Bio Falafel Original), Lidl (Vemondo Bio Falafel Original), Coop (Karma Classic Falafel) und Manor (It's Vegic). Fünf weitere Produkte schnitten gut ab. Ein Grund für

Weiter auf Seite 10



	Bio	Vemondo	Karma	It's Vegic	V-Love	Soto
	Falafel Original	Bio Falafel Original	Classic Falafel	Falafel	Plant-based Falafel	Falafel traditionell
Inhalt in Gramm	200	200	200	200	180	200
Eingekauft bei	Aldi	Lidl	Coop	Manor	Migros	Spar
Bezahlter Preis in Fr.	2.95	2.95	5.45	5.95	3.50	4.70
Preis pro 100 Gramm	1.48	1.48	2.73	2.98	1.94	2.35
Ballaststoffe 40 %¹	6	5,8	6	5,9	5,1	4,8
Proteine 30 %¹	6	5,9	5,5	5,9	5,6	5,3
Fettqualität 30 %¹	5,4	5,4	5,5	5,5	5,3	5,6
Zwischennote	5,8	5,7	5,7	5,8	5,3	5,2
Abzug Glyphosat²	-	-	-	-	-	-
Gesamtnote	5,8	5,7	5,7	5,7	5,3	5,2
Gesamturteil	Sehr gut	Sehr gut	Sehr gut	Sehr gut	Gut	Gut

Notenskala: 5,5 bis 6 = sehr gut 4,8 bis 5,4 = gut 4,0 bis 4,7 = genügend 2,5 bis 3,9 = ungenügend unter 2,5 = schlecht Bei gleicher Gesamtnote Reihenfolge nach Preis ¹ Gewichtung der Kriterien ² Abzug von



Gesundheitstipp
8024 Zürich
044/ 266 17 17
<https://www.gesundheitstipp.ch/>

Medienart: Print
Medientyp: Spezialmedien
Auflage: 54'317
Erscheinungsweise: monatlich

Seite: 8,9,10
Fläche: 52'272 mm²

Auftrag: 3005681
AEV (in Tsd. CHF): 38.3
Referenz:
3021a7dd-2e08-4c85-9666-efbe34efa939
Ausschnitt Seite: 2/3



Falafelbällchen: Vier Produkte mit sehr guter Gesamtnote



	Florentin	Vemondo	Bio	Falafel	Karma	V-LOVE
	Bio Falafel	Bio Gemüse Falafel	Falafel Gemüse	Original	Sweet Potato Falafel mit Limetten	Plant-based Spinach Falafel
	240	200	200	180	180	200
	Fachhandel	Lidl	Aldi	Spar	Coop	Migros
	7.90	2.95	2.95	4.50	5.95	4.95
	3.29	1.48	1.48	2.50	3.31	2.48
	5	4,8	4,6	5,9	5,1	4
	5,3	4,7	4,7	5,9	4,8	4,1
	5,3	5,3	5,3	5,4	5,5	5,4
	5,2	4,9	4,8	5,8	5,1	4,5
	-	-	-	1,5	1,5	1,5
	5,2	5	4,9	4,3	3,6	3
	Gut	Gut	Gut	Genügend	Ungenügend	Ungenügend

1,5 Noten, wenn ein Produkt Rückstände des Pestizids Glyphosat enthält

DOMINIQUE SCHLITZ

Gesundheitstipp
8024 Zürich
044/ 266 17 17
<https://www.gesundheitstipp.ch/>

Medienart: Print
Medientyp: Spezialmedien
Auflage: 54'317
Erscheinungsweise: monatlich



Seite: 8,9,10
Fläche: 52'272 mm²



Auftrag: 3005681
AEV (in Tsd. CHF): 38.3
Referenz:
3021a7dd-2e08-4c85-9666-efbe34efa939
Ausschnitt Seite: 3/3

das erfreuliche Resultat war die hohe Qualität des verwendeten Fetts. Rund 90 Prozent der in den Produkten enthaltenen Fettsäuren waren ungesättigt, wie das Labor nachwies.

Fettgehalt der Falafelbällchen generell niedrig

Gemäss dem Bundesamt für Lebensmittelsicherheit sollten ungesättigte Fettsäuren den hauptsächlichsten Fettanteil im Essen ausmachen. Sie können das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten reduzieren. Besonders gesund sind die mehrfach ungesättigten Omega-Fettsäuren. Diese kann der Körper nicht selbst herstellen.

Auch der Gesamtgehalt der Fette in den Falafelbällchen war niedrig: Alle Produkte enthielten lediglich zwischen 8 und 15 Prozent Fett. Frittiert man die Bällchen, erhöht sich der Fettgehalt allerdings erheblich. Besser ist die Zubereitung im Backofen oder in der Heissluftfritteuse.

Ungesunde Transfettsäuren hingegen wies das Labor in den Bällchen kaum nach. Nur in zwei Produkten machten Transfettsäuren 0,2 respektive 0,3 Prozent aller Fettsäuren aus. Laut der deutschen Gesellschaft für Ernährung sind Transfettsäuren erst ein Problem, wenn sie mehr als 1 Prozent der mit dem Essen aufgenommenen Fettsäuren ausmachen.

Der Test zeigt zudem: Viele Falafelbällchen enthalten wertvolle Ballaststoffe. Dabei handelt es sich um Nahrungsfasern, die zum grossen Teil unverdaulich sind. Sie machen länger satt und schützen vor Übergewicht, Herzinfarkt, Schlaganfall und Bluthochdruck.

Pro Tag sollte man laut dem Bundesamt für Lebensmittelsicherheit mindestens 30 Gramm Ballaststoffe essen. Sie kommen auch in Gemüse, Obst und in anderen Hülsenfrüchten wie Erbsen oder Linsen vor.



Feine Rezepte für Gemüsebällchen

Gemüsebällchen kann man selber zubereiten – sie sind schnell gemacht und ergeben eine vollwertige Mahlzeit. Ein Gesundheitstipp-Merkblatt liefert originelle Rezepte für Gemüsebällchen – von Linsen-Auberginen-Bällchen (Bild) bis zu Varianten mit Polenta, Blumenkohl, Hackfleisch und Rüeblen.

Merkblatt «Rezepte für Gemüsebällchen»: Gratis zum Herunterladen unter [Gesundheitstipp.ch](https://www.gesundheitstipp.ch) oder zu bestellen bei Gesundheitstipp, «Gemüsebällchen», Postfach, 8024 Zürich.

PETER WÜRML

So hat der Gesundheitstipp getestet

Ein Lebensmittellabor in Deutschland untersuchte für den Gesundheitstipp zwölf Produkte mit Falafelbällchen auf folgende Punkte.

• **Nährstoffe:** Die Experten massen den Gehalt an Ballaststoffen, Proteinen und Fett. Zudem analysierten sie die Qualität des Fettes und

bestimmten den Gehalt an gesättigten und ungesättigten Fettsäuren sowie an Transfettsäuren.

• **Pestizide:** Die Testexperten untersuchten die Falafelbällchen nach Rückständen von mehr als 600 Pestiziden sowie deren Abbauprodukten.

Im Durchschnitt enthielten die geprüften Produkte 8,5 Gramm Ballaststoffe pro 100 Gramm. Am meisten davon wies das Labor im «Classic Falafel» von Karma nach, nämlich 10,3 g pro 100 g. Diese Menge deckt bereits einen Drittel des täglichen Bedarfs. Die Ballaststoffe in den Falafelbällchen stammen zur Hauptsache aus den verarbeiteten Kichererbsen. Die Produkte mit den meisten Ballaststoffen bestanden denn auch zu mehr als 70 Prozent aus Kichererbsen. Wichtig: Den Anteil an Ballaststoffen im Essen sollte man nur langsam steigern. Grund: Ist der Darm die Fasern nicht gewohnt, kann es zu Bauchweh und Blähungen kommen.

Neben Ballaststoffen ist auch Eiweiss ein wichtiger Bestandteil der Falafelbällchen. Im Durchschnitt wies das Labor knapp 9 g Eiweiss pro 100 g Falafelbällchen nach. Die Proteine sind wichtig für die Bildung von Zellen, Gewebe und Antikörpern. Das Bundesamt für Lebensmittelsicherheit rät, pro Kilo Körpergewicht täglich mindestens 0,8 Gramm Eiweiss aufzunehmen.

Unkrautgift Glyphosat in drei Produkten

Einzig die Bällchen «Plant-based Spinach Falafel» von V-Love, ein-

gekauft in der Migros, waren bei den Nährstoffen nur genügend. Das Produkt besteht laut Hersteller zu 43 Prozent aus Kichererbsen und zu 24 Prozent aus Blattspinat. Es enthielt im Vergleich am wenigsten Ballaststoffe: 5 g pro 100 g. Zudem war der Gehalt an Eiweiss niedriger als bei allen anderen Falafelbällchen.

Die Bällchen «V-Love Plant-based Spinach Falafel» und das Produkt «Sweet Potato Falafel mit Limetten» von Karma schnitten insgesamt ungenügend ab. In diesen Bällchen sowie im Produkt «Falafel Original» wies das Labor Rückstände des Unkrautvernichters Glyphosat nach.

Die Internationale Agentur für Krebsforschung stuft das Pestizid als «möglicherweise krebserregend» ein. Zudem ist Glyphosat für Wasserorganismen giftig. Aus Gründen der Vorsorge wertete der Gesundheitstipp Falafelbällchen, die Pestizidrückstände enthielten, mit einem Abzug von 1,5 Noten ab. Denn es geht auch ohne Gifte: In neun Bällchen fand das Labor kein einziges Pestizid.

Die Hersteller der mit Glyphosat belasteten Falafelbällchen halten gegenüber dem Gesundheitstipp fest, dass sie die geltenden Grenzwerte einhalten würden.

Lukas Bertschi