



K-Tipp
8032 Zürich
044/ 266 17 17
<https://www.ktipp.ch/>

Medienart: Print
Medientyp: Publikumsmedien
Auflage: 190'781
Erscheinungsweise: wöchentlich



Seite: 18,19,21
Fläche: 54'227 mm²



Auftrag: 3005681
AEV (in Tsd. CHF): 67.76
Referenz:
6950a335-e66e-4b09-b6a0-1c48ce4bafc9
Ausschnitt Seite: 1/3

Zwei günstige Nuggets sind die besten

Der K-Tipp-Test zeigt: Einige Chicken-Nuggets enthalten Stoffe, die teilweise krebserregend sind. In den besten Produkten fand das Labor keine schädlichen Substanzen.

Auf der Verpackung der Chicken-Nuggets Jamadu von Coop strahlen ein Äffchen und ein Dinosaurier um die Wette. «Mit ihrer lusti-

gen Tierform bringen sie Freude auf den Teller», wirbt Coop im Internet. Allerdings landen mit diesen Nuggets auch ungesunde Stoffe auf dem Teller. Das

zeigt der K-Tipp-Test von zwölf Produkten.

Alle untersuchten Chicken-Nuggets wurden von den Herstellern vorfrittiert. In den Produkten von Jamadu, Denner und Spar fand das Labor Glycidylester. Dieser Schadstoff entsteht beim Erhitzen von Fetten und Ölen. Im Körper wandelt sich Gly-

cidylester zu Glycidol um. Der Stoff ist laut der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit genverändernd und krebserregend.

Nur vier Produkte ohne heikle Stoffe
Die Hälfte der Produkte enthielt den Fettschadstoff 3-MCPD. Er steht im Ver-

dacht, die Organe zu schädigen. Forscher stellten in Tierversuchen Schäden an Herz und Nieren fest. Den Stoff fand das Labor unter anderem in den Nuggets Lilibiggs aus der Migros. Auch dieses Produkt richtet sich mit Comicfiguren und Tieren auf der Ver-

Weiter auf Seite 21



		Prix Garantie	Primana	Bell	Qualité & Prix	M-Budget
Bezeichnung		Chicken Nuggets	Nuggets Poulet	Premium Poulet-Nuggets	Nuggets Poulet	Chicken Nuggets paniert
Herkunft des Fleisches		Ukraine	Ungarn/Schweiz	Schweiz	Niederlande	Brasilien
Eingekauft bei		Coop	Aldi	Coop	Coop	Migros
Inhalt in Gramm		800	750	300	500	750
Bezahlter Preis in Franken		7.45	6.99	8.95	9.95	7.–
Preis pro 100 Gramm		–.93	–.93	2.98	1.99	–.93
Eiweiss	50 % ¹	4,9	4,3	5,8	4,1	5,3
Fett	20 % ¹	4,7	4,9	5,7	4,2	5
Anteil Panade	20 % ¹	4,7	6	4,6	5	3,4
Bindegewebe	10 % ¹	6	4,6	5	4,6	4,8
Zwischennote Qualität		4,9	4,8	5,5	4,4	4,8
Notenabzug Fettschadstoffe						
3-MCPD ²		–	–	1	–	0,5
Glycidol ³		–	–	–	–	–
Notenabzug Medikamente ⁴		–	–	–	–	–
Gesamtnote		4,9	4,8	4,5	4,4	4,3
Gesamturteil		Gut	Gut	Genügend	Genügend	Genügend

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 Rangierung nach Preis ¹ Gewichtung ² Abzug von 1,5 Noten bei Nachweis von Glycidol unter 0,1 mg/kg; Abzug von 2 Noten bei Nachweis von Glycidol über 0,1 mg/kg ³ Abzug von 0,5 Noten bei Nachweis von Medikamenten



K-Tipp
8032 Zürich
044/ 266 17 17
<https://www.ktipp.ch/>

Medienart: Print
Medientyp: Publikumsmedien
Auflage: 190'781
Erscheinungsweise: wöchentlich



Seite: 18,19,21
Fläche: 54'227 mm²



Auftrag: 3005681
AEV (in Tsd. CHF): 67.76
Referenz:
6950a335-e66e-4b09-b6a0-1c48ce4bafc9
Ausschnitt Seite: 2/3



Chicken-Nugget:
Grosse Unter-
schiede bei der
Pouletqualität

						
Chef Select	Findus	Don Pollo	Lilibiggs	Jamadu	Meat & More	Denner
Chicken Nuggets	Premium Chicken Nuggets	Chicken Nuggets Poulet	Poulet Nuggets Mini Zoo	Chicken Nuggets	Poulet Nuggets	Chicken Nuggets
Ungarn/Schweiz	Brasilien	Brasilien	Schweiz	Schweiz	Brasilien	Brasilien/Schweiz
Lidl	Volg	Migros	Migros	Coop	Spar	Denner
750	300	750	750	320	500	500
6.95	11.35	13.50	8.00	7.95	8.95	4.65
- .93	3.78	1.80	1.07	2.48	1.79	- .93
3,9	5,6	4,5	3,7	4,7	3,8	3,7
4	5,3	5,2	4,8	6	5,5	5,3
5,3	4,1	4,1	4	4,5	4,2	4,2
4	5	4,9	6	6	6	4,8
4,2	5,2	4,6	4,2	5,1	4,4	4,2
-	0,5	1	1	-	-	0,5
-	-	-	-	2	2	1,5
-	0,5	-	-	-	-	-
4,2	4,2	3,6	3,2	3,1	2,4	2,2
Genügend	Genügend	Ungenügend	Ungenügend	Ungenügend	Schlecht	Schlecht

der Kriterien 2 Abzug von 0,5 Noten bei Nachweis von 3-MCPD unter der Menge von 0,1 Milligramm pro Kilo (mg/kg); Abzug von 1 Note bei Nachweis von 3-MCPD über 0,1 mg/kg

DOMINIQUE SCHÜTZ / ISTOCK

packung vor allem an Kinder. Rückstände solcher Schadstoffe können auf eine unsorgfältige Herstellung hindeuten. Das lässt sich verhindern: Vier Produkte im Test zeigen, dass es auch ohne ungesunde Substanzen geht.

Prix Garantie ist der Testsieger

Am besten schneiden die Chicken Nuggets von Coop Prix Garantie ab. Sie enthielten 21 Gramm Eiweiss. Das deutet auf einen hohen Fleischanteil in der Füllung hin. Rohe Pouletbrust enthält gemäss der Nährwertdatenbank des Bundes rund 25 Gramm Eiweiss pro 100 Gramm.

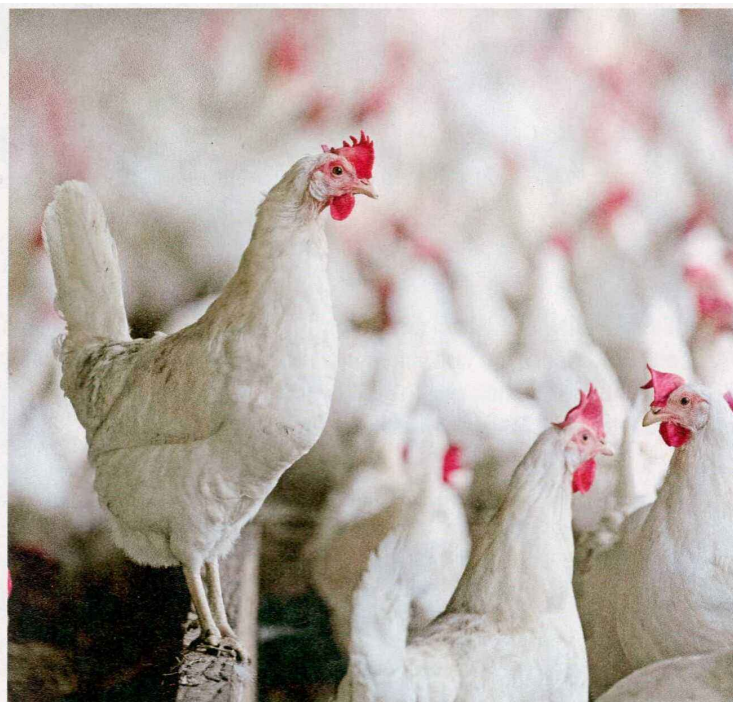
Eiweiss ist wichtig für den Aufbau und den Erhalt von Muskeln und Knochen. Noch mehr Proteine enthielten die Poulet-Nuggets von Bell (24 Gramm), Findus und M-Budget (je 23 Gramm). Im Gegensatz zum Prix-Garantie-Produkt waren diese Nuggets allerdings mit Fettschadstoffen belastet. Am wenigsten Eiweiss ermittelte das Labor in den Nuggets von Lilibiggs, Denner und Spar, nämlich weniger als 18 Gramm pro 100 Gramm.

Insgesamt enthielten die geprüften Chicken-Nuggets zwischen 1,6 (Jama-du) und 9,1 Gramm (Chef Select) Fett pro 100 Gramm. Das ist wenig im Vergleich zu Fertigpizzas, die bis zu 32 Gramm pro 100 Gramm enthalten (K-Tipp 13/2024). Tipp: die Chicken-Nuggets nicht in der Fritteuse mit Öl zubereiten, sondern im Backofen oder in der Heissluftfritteuse.

Der Test zeigt auch: In den Pouletstücken steckt fast kein minderwertiges Bindegewebe. Allerdings strecken die Hersteller die Fleischmasse meist mit Füllstoffen wie Stärke und Mehl. Einige Produzenten sparen auch, indem sie die Pouletmasse mit viel Panade umhüllen. So bestanden die M-Budget-Nuggets der Migros laut Untersuchung im Labor fast zur Hälfte aus Teig. Zum Vergleich: Bei den Nuggets Primana von Aldi machte die Panade nur einen Viertel aus.

Ein Produkt mit Arzneimittelspuren

Die Verhältnisse in Hühnerställen sind häufig eng, Krankheiten können sich schnell von Tier zu Tier übertragen. Deshalb setz-



Masthühner: Einsatz von Medikamenten in der Zucht hat abgenommen

ten Masthuhnproduzenten lange übermässig viele Medikamente ein. Erfreulich: Der Einsatz von Arzneimitteln hat abgenommen.

Vor fünf Jahren hatte das Testlabor in acht von zwölf Produkten den Stoff Nicarbazin nachgewiesen (K-Tipp 1/2021). Im aktuellen Test fanden sich Rückstände davon einzig in den

«Premium Chicken Nuggets» von Findus. Die ermittelte Menge war gering und lag deutlich unter dem gesetzlichen Grenzwert. Alle anderen Produkte enthielten keine Arzneimittel.

Die Migros schreibt dem K-Tipp zu den Fettschadstoffen in ihren Produkten: Sie versuche, die Werte so tief wie möglich zu halten, beispielsweise durch re-

gelmässige Kontrollen der Frittierölqualität. Coop teilt mit, man werde von den Produzenten verlangen, ihre Abläufe zu überprüfen. Denner schreibt bezüglich Fettschadstoffen ebenfalls, mit dem Hersteller würden Massnahmen geprüft. Spar teilt mit, die gefundene Menge an Glycidylester sei unbedenklich. Markus Fehlmann

So hat der K-Tipp getestet

■ Qualität

Der K-Tipp wollte wissen, wie viel Eiweiss, Fett und Bindegewebe die Chicken-Nuggets der Detailhändler enthielten. Das Labor ermittelte diese Werte mit chemischen Analysen. Den Anteil der Panade bestimmten die Laborexponenten durch Trennen und Wiegen der Produkte.

■ Fettschadstoffe

Gesundheitsschädliche Fettschadstoffe in den Produkten ermittelten die Laborexponenten mit der hochempfindlichen Methode Gaschromatografie.

■ **Medikamente:** Das Labor suchte mit der sogenannten Pufferextraktion nach Rückständen von über 80 Wirkstoffen.

Chicken-Nuggets selber zubereiten

Rezept für 4 Personen

- 4 Pouletbrüstchen längs halbieren, in 3 cm breite Streifen schneiden.
- Würzen mit Salz, Paprika, Curry und Pfeffer.
- 3 EL Mehl in Teller geben, 2 Eier in Suppenteller aufschlagen, 6 EL Paniermehl in Teller geben.

- Fleisch von Hand in Mehl, Ei und Paniermehl wenden, Panade gut andrücken.
- 4 EL Öl in Bratpfanne erhitzen und Nuggets bei mittlerer Hitze 5 bis 10 Minuten beidseitig goldbraun anbraten.

QUELLE: TIPTOPF