

Nicht alle sind

Sojasaucen: Die Qualitätsunterschiede sind gross – und

Der K-Tipp-Test zeigt: 4 von 15 Sojasaucen sind mangelhaft. In diesen Würzen steckt zu wenig Rohstoff. Anstatt Soja und Weizen kauft man Wasser mit Salz, Zucker und anderen Zusatzstoffen.

Die Auswahl an Sojasaucen in den Läden ist riesig – dabei haben alle den gleichen Zweck: die Gerichte «umami» zu würzen. «Umami» ist japanisch und bedeutet so viel wie pikant, vollmundig.

Die wesentlichen Bestandteile einer Sojasauce sind Eiweiss aus Soja und Weizen, Salz und Wasser. Die Hersteller geben noch Zusatzstoffe wie Zucker und natürliche Farbstoffe bei.

Der K-Tipp wollte wissen, wie es um die Qualität der Saucen bestellt ist. Hauptkriterium des Tests in einem deutschen Labor war der Gehalt an den eiweisshaltigen Rohstoffen Soja und Weizen (siehe Kasten «So wurde getestet», Seite 14). Denn je mehr Eiweiss in einer Sojasauce steckt, desto hochwertiger ist sie.

Deutlich unter diesen Werten, aber immer noch insgesamt «gut» sind sechs Saucen, drei schafften noch die Note «genügend» (siehe Tabelle).

Die Sojasauce von Asia's Best verpasste knapp den von der schweizerischen Lebensmittelverordnung geforderten Eiweissgehalt (in der Tabelle unter «Qua-



lität der Würze» aufgeführt), was die ungenügende Gesamtnote 3,9 ergab. Am schlechtesten schnitt beim Eiweissgehalt Thai Choice von Globus ab.

Das Labor hat auch die Konzentration der Würze gemessen. Die Lebensmittelverordnung fordert einen Mindestgehalt von 25 Prozent. In diesem Punkt waren alle Saucen zumindest genügend.

Sojasaucen sollte man sparsam einsetzen. Der Grund: Mehrere Flüssigwürzen enthalten viel Zucker und Salz. Das



Marke	Morgia	Clearspring	Golden Mountain	Kikkoman	Qualité & Prix	Avopri
Bezeichnung	Tamari Bio-Sojasauce ¹	Tamari Soya Sauce Bio ¹	Seasoning Sauce	Sushi & Sashimi Soy Sauce	Sojasauce	Soja Sauce Ketjap asin
Eingekauft bei	Bioladen	Globus	Asienladen	Globus	Coop	Migros ²
Ebenfalls erhältlich bei	–	–	–	Manor, Jelmoli	–	Globus, Sp
Preis pro Deziliter	4.10	3.90	–.75	5.30	1.10	1.50
Herkunft	Japan	Japan	Thailand	Singapur	Holland	Holland
Qualität der Würze 60 %	5,6	5,3	4,6	4,4	4,1	4,2
Konzentration der Würze 20 %	5,7	5,7	5,5	5,6	6	6
Mikrobiologie 10 %	6	6	6	6	6	6
Schadstoffe 10 %	6	6	6	6	6	6
Gesamtnote 100 %	5,7	5,5	5,1	5	4,9	4,9
Gesamturteil	Sehr gut	Sehr gut	Gut	Gut	Gut	Gut

¹ Ohne Weizen ² Nur bei Migros Zürich und Luzern im Verkauf ³ Bei ungenügender Note für die Qualität ist die Gesamtnote ebenfalls ungenügend Noten

Bio-Saucen schneiden am besten ab

Fazit des Tests: Das Gesamturteil «sehr gut» erreichten nur die zwei Bio-Saucen, die Tamari-Sauce von Morgia und die Clearspring-Tamari-Soya-Sauce. Dabei sind sie mit Fr. 4.10 und Fr. 3.90 pro Deziliter noch nicht einmal die teuersten der getesteten Produkte.

Ihr Geld wert

Viele Saucen enthalten hohe Mengen an Salz und Zucker

zeigen allein schon die Zutatenangaben der Hersteller. In der Coop-Sojasauce Qualität & Prix zum Beispiel liegt der Zuckeranteil bei 44 Prozent. Die Soy Sauce von Kikkoman und Marushima Shoyu von Fine Food enthalten je 14 Prozent Salz. In einem Test von «Saldo» vor neun Jahren lag der vom Labor gemessene Salzgehalt zwischen 12 und 22 Prozent.

Die Preisunterschiede unter den Saucen sind sehr gross: Die günstigste mit «gut» bewertete Sojasauce

von Golden Mountain aus dem Asienladen gibt es bereits für 75 Rappen pro Deziliter.

Dieselbe Menge der Fine-Food-Sauce aus dem Coop kostet jedoch happige Fr. 5.70. Dabei ist die Qualität der Würze vergleichbar. Die Kikkoman-Sushi-&-Sashimi-Sauce aus dem Globus ist mit Fr. 5.30 deutlich teurer, aber nicht hochwertiger.

Der Testsieger von Morga und die zweitplatzierte Sauce von Clearspring sind mit Fr. 4.10 und Fr. 3.90 zwar ebenfalls teuer, dafür

ist aber auch die Qualität höher. Laut Jörg Andereg von Morga wird die Bio Tamari aus Soja ohne Zugabe von Weizen hergestellt. Weizen sei günstiger als Soja. Die Clearspring-Sojasauce enthält gemäss der Zutatenliste ebenfalls keinen Weizen, dafür aber Reis.

Globus nimmt Sauce aus dem Sortiment

Die Testergebnisse haben Globus laut Sprecher Jürg Welti dazu bewogen, die restlichen Flaschen der klar

ungenügenden Thai-Choice-Sauce sofort aus dem Verkauf zu nehmen.

Die Asia-Store GmbH, die die «gute» Sauce von Golden Mountain und die «ungenügende» Sauce von Jia verkauft, will laut eigenen Angaben ebenfalls umgehend reagieren. Man nehme das Testergebnis ernst und werde das ungenügende Produkt vorsorglich aus dem Sortiment nehmen und überprüfen lassen.

Ebenfalls einen zu niedrigen Stickstoffgehalt weist die Sauce von «Heinz» auf.

Laut dem Hersteller wird die im Test «ungenügende» Sojasauce in den Läden bereits Ende September durch ein neues Produkt mit neuer Verpackung und neuer Zusammensetzung ersetzt.

Gemäss der Creativ Best Food GmbH zeigen eigene Tests in einem Lebensmittelabor, dass die Asia's-Best-Soya-Sauce pikant, die im K-Tipp-Test nur ein «ungenügend» erhalten hat, die Anforderungen erfülle.

Bezüglich Hygiene und Schadstoffe haben die Her-



Coop Fine Food	Kikkoman	Chop Stick	Saitaku	Pearl River Bridge	Asia's Best	Jia	Heinz	Thai Choice
Marushima Shoyu	Soy Sauce	Soy Sauce	Sushi Soy Sauce	Soy Sauce	Soya Sauce Pikant	Dark Soy Sauce	Soja Sauce	Soy Sauce Naturally Fermented
Coop	Migros	Migros	Coop City	Globus	Coop	Asienladen	Spar	Globus
–	Coop, Jelmoli, Volg, Spar, Manor	–	Spar	–	–	–	Lidl	–
5.70	2.20	1.75	2.30	1.90	1.90	–.80	1.95	2.45
Japan	Holland	China	China	China	China	China	Holland	Thailand
4,6	4,5	4,1	4,1	4,1	3,9	3,6	3,3	2,9
4,9	4,6	5	5,4	4,6	5,8	6	6	4
6	6	6	6	6	6	6	6	6
6	6	6	6	6	6	6	6	6
4,9	4,8	4,7	4,7	4,6	3,9³	3,6³	3,3³	2,9³
Gut	Gut	Genügend	Genügend	Genügend	Ungenügend	Ungenügend	Ungenügend	Ungenügend

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

steller in den vergangenen Jahren dazugelernt. 2001 entdeckten die britischen Lebensmittelbehörden in 22 von 100 Soja- und Austernsauce noch giftige Chlorpropanole. 2003 fand auch «Saldo» in einer von 15 Proben diesen krebserregenden Schadstoff.

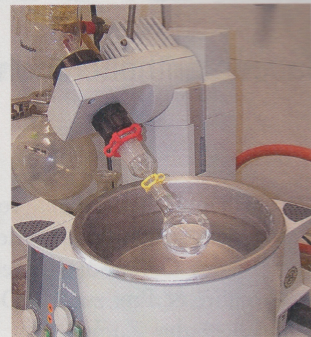
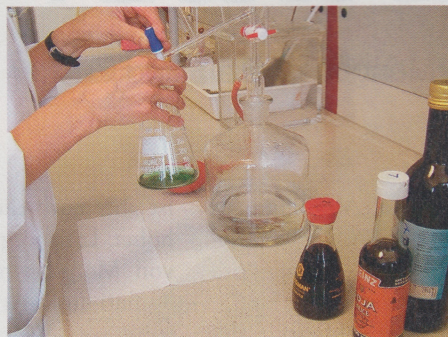
Diesmal liess der K-Tipp die 15 Saucen auf Chlorpropanole und auf das Schwermetall Cadmium untersuchen. Das erfreuliche Testresultat: Alle Produkte waren in diesem Punkt einwandfrei. Eine weisse Weste haben die Sojasaucen auch bezüglich Keimen: Weder Darmbakterien noch Schimmelpilzsporen noch erhöhte Gesamtkeimzahlen stellte man im Labor fest.

Andreas Schildknecht

So wurde getestet

Das Münchner Labor Dr. Graner & Partner untersuchte die Sojasaucen auf folgende Punkte:

- **Qualität der Würze:** Das Labor mass den Stickstoffanteil. Je höher dieser ist, desto mehr Eiweiss und somit pflanzliches Ausgangsmaterial wurde bei der Produktion eingesetzt. Je mehr Eiweiss, desto hochwertiger die Sauce. Die schweizerische Lebensmittelverordnung verlangt einen Gesamtstickstoffgehalt von mindestens 1 Prozent. Mehr Eiweiss heisst auch mehr geschmacksgebende Aminosäuren. Dazu gehört Glutamat. Der Geschmacksverstärker wird bei der Herstellung der Sojasaucen auf natürlichem Weg gebildet und gibt den Saucen den würzigen Geschmack.
- **Konzentration der Würze:** Verdampft man das Wasser in der Soja-



Chemische Analysen: Bestimmung des Stickstoffgehalts (links) und Schadstoffermittlung im Rotationsverdampfer (rechts)

sauce, bleibt Trockenmasse zurück. Je mehr davon, desto höher die Konzentration der Würze. Laut Lebensmittelverordnung müssen Sojasaucen bis zu 25 Prozent Würze aufweisen. Diese kann neben Eiweiss auch Salz, Zucker und andere Aroma- und Zusatzstoffe enthalten.

- **Mikrobiologie:** Die Saucen wurden auf Gesamtkeimzahl, Schimmelpilze und Darmbakterien untersucht.

- **Schadstoffe:** Die Saucen wurden auf das Schwermetall Cadmium und den Schadstoff Chlorpropanol 3-MCPD getestet. Letzterer steht im Verdacht, Krebs zu erregen.

Im Durchschnitt ist jeder pro Jahr 8 Tage krank.

Nicht
verpassen:
bis 30.9.2012
zur CSS
wechseln.

Wir interessieren uns nicht für den Durchschnitt, wir interessieren uns für Sie. Deshalb sind wir mit kostenloser medizinischer Beratung rund um die Uhr für Sie da.

Informieren Sie sich in einer der 120 Agenturen, per Telefon 0844 277 277 oder auf www.css.ch. **Ganz persönlich.**