

Vollkornmehl im Öko-Test: Viele Bestnoten, zwei fallen durch

Geht es um Getreidezutaten, schwören Ernährungswissenschaftler immer auf ganze Getreidekörner inklusive Schalen und Keimlingen. Sie preisen wertvolle Ballast- und Mineralstoffe an, Eiweiße und Vitamine.

Doch wie sieht es bei den Alternativen zum klassischen Weizenmehl in puncto Schadstoffe aus? Das wollte auch die Zeitschrift „Öko-Test“ wissen und hat für die April-Ausgabe 50 Vollkornvarianten von Weizen-, Dinkel- und Roggenmehlen ins Labor geschickt.

39 von 50 Mehlen schneiden „sehr gut“ und „gut“ ab

Die Zahl hinter dem Ergebnis klingt erst einmal beruhigend: 33 Vollkornmehle schneiden „sehr gut“ ab, sechs mit „gut“.

Aber was ist an den acht Produkten mit der Note „befriedigend“ und vor allem mit den drei Mehlen, die es nur zu einem „ausreichend“, „mangelhaft“ und „ungenügend“ geschafft haben?

Während Pestizide kaum eine Rolle spielten, wies das Labor Verunreinigungen mit kritischen Mineralölbestandteilen bei einem Mehl nach, bei weiteren



„Öko-Test“ hat 50 Vollkornvarianten von Weizen-, Dinkel- und Roggenmehlen untersucht.

FOTO: BODO MARKS

Proben immerhin Spuren davon. Doch was bei diesem Test ein größeres Thema ist: die Verschmutzung mit Schwermetallen.

Schwermetalle in Getreidekörnern? Ja!

Konkret hat das Labor Nickel- und Cadmiumgehalte gemessen, die „Öko-Test“ als erhöht einstuft – auch wenn sie derzeit noch kei-

ne geltenden Höchstgehalte reißt. Die Öko-Tester nehmen das Problem so ernst, weil Cadmium die Nieren schädigen kann und giftiges Nickel in Tierstudien Fortpflanzung und Entwicklung beeinträchtigt.

Dennoch hat der Fund die Tester nicht ganz überrascht. „Schwermetalle, die auch natürlicherweise im Boden vorkommen,

können grundsätzlich von Getreide aus dem Boden aufgenommen werden. Vollkorn ist hier anfälliger als das klassische Weißmehl“, schreibt die Zeitschrift.

Der Grund: Schwermetalle reichern sich eher in den Randschichten des Korns an. Und diese werden bei Vollkornmehl anders als bei anderen Mehltypen eben mit vermahlen.

Die gute Nachricht: Alle Roggenvollkornmehle kommen im Test ohne kritische Schwermetalle weg. Cadmium werde generell eher von Weizenkörnern gespeichert.

E.-coli-Bakterien im Mehl – und wie man sie abtötet

Bleibt noch die Belastung mit Keimen, die das Labor in einem Produkt nachgewiesen hat. Dabei handelt es sich um STEC-Keime – den krank machenden Vertreter unter den E.-coli-Bakterien. „Sie können beim Menschen durch die Bildung starker Zellgifte schwere Darmentzündungen verursachen“, warnt „Öko-Test“.

Doch wie gelangen die Keime ins Mehl? Das könne über verunreinigtes Wasser, Naturdünger oder Kot von Wildtieren passieren, vermuten die Tester und empfehlen, generell nicht von rohen Teigen zu naschen.

Denn: Die nachgewiesenen Keime werden durch Kochen, Backen, Braten und Frittieren getötet. Für eine Infektion seien allerdings weniger STEC-Bakterien notwendig als bei Salmonellen. „Daher werten wir den Befund um zwei Noten ab“, erklärt die Redaktion. (dpa)

Neu fürs iPhone: Offline-Shazam und speedfestes Keyboard

Apple hat ein Betriebssystem-Update für iPhones mit einigen Neuerungen auf den Weg gebracht. Zu den Highlights des neuen iOS 26.4 gehört die Offline-Musikererkennung.

Die funktioniert so: Wer künftig in den Schnelleinstellungen die Shazam-Schaltfläche antippt, kann auch ohne aktuelle Internetverbindung Musik erfassen – die Ergebnisse gibt es dann aber später, wenn man wieder online ist.

Von der Offline-Musikererkennung zu aufgebohrten Bedienhilfen

Bei den Bedienungshilfen ergänzt Apple zusätzliche Optionen für alle, die Liquid-Glass-Animationen sowie helle Elemente in der Anzeige reduzieren möchten – und zwar mit:

- der Einstellung «Helle Effekte reduzieren», die helles Blinken beim Tippen auf Elemente wie Tasten minimiert sowie mit
- der Einstellung «Bewegung reduzieren», die zuverlässig Animationen herunterschrauben soll, etwa für Menschen, die empfindlich auf Bewegungen

auf dem Bildschirm reagieren.

Airpods-Support, neue Emojis und ein verbessertes Keyboard

Zu den weiteren Neuerungen in iOS 26.4 zählen etwa die Unterstützung für die neuen Apple-Kopfhörer AirPods Max 2 sowie acht neue Emoji, darunter ein Erdbeersch, ein Orca und eine Posaune.

Außerdem gibt Apple an, die Eingabegenauigkeit der virtuellen Tastatur verbessert zu haben. Das bedeutet, dass darauf künftig auch schnelle Eingaben korrekt erfasst werden sollen.



Für iPhone 11 bis iPhone 17: Das neue iOS 26.4 bringt neue Funktionen aufs iPhone – plus wichtige Sicherheitsupdates.

FOTO: CHRISTIN KLOSE

+++ SOFORT BARGELD +++ SOFORT BARGELD +++

OPHIRUM

Deutschlands größter Filialist

GOLDFUXX

REKORDSTÄNDE
IM GOLDPREIS!
JETZT IHR ALTGOLD
VERKAUFEN!

WIR SIND FÜR SIE VOR ORT IN

HANNOVER

CALENBERGER ESPLANADE 1-8

GOLDFUXX
BRAUNSCHWEIG
Wendenstr. 57
38100 Braunschweig

OPHIRUM
MAGDEBURG
Breiter Weg 213
39104 Magdeburg

GOLDFUXX
BREMEN
Fedelhöfen 12
28203 Bremen

Bundeseitig
42 Standorte

100 g
FINE GOLD
999.9

- ✓ Qualitätsbarren & -münzen
- ✓ Schnelle & professionelle Abwicklung
- ✓ Anonymer Goldkauf
- ✓ Beste Preise für Ihr Altgold

www.ophirum.de