

# Instant-Nudelsuppen: Teilweise «kartonartig» und «ranzig»

Die TV-Sendung «Kassensturz» liess Instant-Nudelsuppen von einer Fachjury degustieren. Viele Produkte fielen durch, weil sie fade oder gar ranzig schmeckten. Immerhin zwei Suppen schnitten gut ab.

**N**udelsuppen aus der Packung sind praktisch: Inhalt in eine Tasse geben, kochendes Wasser dazugeben, umrühren, fertig. Für den «Kassensturz» degustierten fünf Experten zehn Produkte. Die Jury bewertete die Instant-Suppen unter anderem nach Geruch, Aroma und Konsistenz. Die Suppen kosteten pro Packung oder Becher zwischen 93 Rappen und Fr. 4.83.

## Gute Nudelsuppe für wenig Geld

Den ersten Platz holte sich die Suppe «Nongshim Soon Veggie Ramen». Die Experten beschrieben deren Geschmack als «angenehm würzig und harmonisch», die Nudeln als «bissfest». Ebenfalls eine insgesamt gute Bewertung erhielt die Suppe «Nissin Demae Ramen Chicken». Sie war mit einem Preis von Fr. 1.30 pro 100 Gramm die zweitgünstigste Suppe in der Degustation. Dazu hielt die Jury fest: «harmonisch, würzig, sesamig».



GETTY ISTOCK

**Instant-Nudelsuppe:** Nur Produkte von Nongshim und Nissin mit guter Gesamtnote

Alle anderen Suppen waren bestenfalls genügend. Trotz weicher Konsistenz der Nudeln war etwa die «Nissin Cup Noodles Tasty Chicken» passabel, dazu auch die etwas zu scharfe Suppe «Nongshim Kimchi Ramen». Die teuerste Suppe im Vergleich – «Ramen Instant» von Arche – für Fr. 4.81 pro 100 Gramm zählte zu den zwei Produkten mit der Gesamtnote «schlecht». Dazu hielten die

## Asiatische Fertignudeln: Viel Fett und Schadstoffe

Asiatische Fertignudeln und -suppen enthalten nicht nur viel Fett, sondern oft auch Schadstoffe. Das zeigte vor zwei Jahren ein K-Tipp-Test von Asiastudien (K-Tipp 8/2022). In einigen Produkten fand das Labor die Fettschadstoffe 3-MCPD und

Glycidol. Diese Stoffe entstehen, wenn Fett oder Öl stark erhitzt wird. 3-MCPD kann menschliche Organe schädigen. Glycidol gilt als krebserregend. Zusätzlich fand der K-Tipp in fünf Produkten Rückstände von Pestiziden.

**Tipp:** Wer asiatische Nudelgerichte mag, findet in einem Merkblatt des «Gesundheitstipp» viele Ideen für Gerichte. Das Merkblatt kann man gratis herunterladen auf [Ktipp.ch](http://Ktipp.ch) oder per Post bestellen bei: K-Tipp, «Nudelgerichte», Postfach, 8024 Zürich

Experten fest: «schmeckt kartonartig, sehr fade und eindimensional, künstlich, ranzig».

## Bis zu 20 Gramm Fett pro 100 Gramm

Der «Kassensturz» liess die Nudelsuppen auch im Labor untersuchen. Die Prüfergebnisse zeigten: Fertignudelsuppen enthalten oft viel Fett. In einigen Produkten fanden die Experten über 20 Gramm Fett pro 100 Gramm. Das entspricht bereits einem Drittel des vom Bundesamt für Lebensmittelsicherheit empfohlenen Tagesbedarfs an Fett einer erwachsenen Person. Zum Vergleich: Ein Cheeseburger enthält pro 100 Gramm etwa 11 Gramm Fett. (rom)

Instant-Nudelsuppen mit Note «gut»  
(Preis pro 100 Gramm):

- **Nongshim Soon Veggie Ramen** (Fr. 2.50, eingekauft bei Manor)
- **Nissin Demae Ramen Chicken** (Fr. 1.30, Coop)

Instant-Nudelsuppen mit Note «genügend»:

- **Nissin Cup Noodles Tasty Chicken** (Fr. 3.02, Migros)
- **Nongshim Kimchi Ramen** (Fr. 1.42, Asiaway Shop)
- **Kania Instant Noodles (Chicken Flavor)** (Fr. -.93, Asiaway Shop)

Alle Resultate auf [Kassensturz.ch](http://Kassensturz.ch) → Text