



INTERVIEW
Warum sollten wir mehr Vollkorn wagen, Frau Blackert?

April 2026 7,80 Euro

TEST
215
PRODUKTE
FÜR JEDEN TAG

NACH DEN TOXIN-FUNDEN

ANFANGSMILCH AUF CEREULID GETESTET

WETT-KAMPF DER MEHLE
Welches Getreide punktet in welcher Disziplin?



Mehl

**Weizen, Dinkel, Roggen:
50 Vollkornmehle im Test**

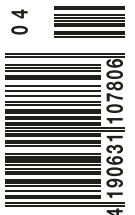
215 PRODUKTE
IM TEST

OSTEREIER-FARBEN
Kritische Farbstoffe

BABYBÄDER
Grüne Welle

KRÄUTER DER PROVENCE
Mineralöl kocht mit

HANDSPÜLMITTEL
Mängel im Praxistest





Lohnt sich.

Grünzeugs lieben lohnt sich.

Bis 2030 wird Lidl über alle Länder hinweg den anteiligen Verkauf von pflanzlichen Lebensmitteln* im Vergleich zu 2023 um 20 Prozent steigern.

*Zum Beispiel pflanzliche Proteinquellen, Vollkornprodukte, Obst und Gemüse • **Filial-Angebote:** Lidl Dienstleistung GmbH & Co. KG, Bonfelder Str. 2, 74206 Bad Wimpfen
Namen und Anschrift der regional tätigen Unternehmen unter www.lidl.de/filialsuche oder 030 2200 5500 • Unser Unternehmen ist Bio-zertifiziert durch DE-ÖKO-006.

ÖKO+TEST

EDITORIAL

April 2026

Ein Fest für die ganze Familie

Es gibt Momente im Leben, da wünscht man sich, die Welt wäre ein bisschen einfacher. Zum Beispiel, wenn man als frischgebackene Eltern vor dem Regal mit Anfangsmilch steht und sich fragt: „Was ist da eigentlich alles so drin?“

Die vergangenen Monate haben gezeigt, dass diese Frage durchaus berechtigt ist. Rückrufe von Anfangsmilch wegen Toxinfunden haben viele Eltern verunsichert. Das gefundene Toxin Cereulid kann bei Babys innerhalb weniger Stunden zu Übelkeit und Erbrechen führen.

An dieser Stelle können wir die Welt zumindest ein klein wenig einfacher machen und Entwarnung geben: In keinem der von uns geprüften 33 Produkte konnten wir das Toxin nachweisen. Eine gute Nachricht für alle, die ohnehin gerade oft genug nachts wach liegen. Mehr ab Seite 66.

Und während die Kleinsten satt und versorgt sind, gibt es für den Rest der Familie einiges zu tun. Stichwort Ostern. Hier heißt es: Kuchen backen.



Cordula Posdorf
Chefredakteurin

Zum Beispiel in Lämmchenform – den gab es zumindest damals bei uns zu Hause. Oder vielleicht frisches Brot für die Ostertafel. Dazu hat unser Test von 50 Vollkornmehlen einige sehr gute Produkte zu bieten. Negativ überrascht wurden wir jedoch unter anderem von Schwermetallen und sogar einem Keimbefund. Alle Ergebnisse ab Seite 26.

Und passend zum Fest haben wir auch noch einen Test zu Ostereierfarben ins Körbchen gelegt. Die Ergebnisse sind zum Glück nicht so bunt wie die gefärbten Eier, sondern bewegen sich alle im grünen und gelben Farbspektrum. Aber lesen Sie selbst ab Seite 82.

In diesem Sinne: Wir wünschen Ihnen frohe Ostern und eine wunderbare Zeit mit Ihren Liebsten.

Ihre Cordula Posdorf

HÄUSER HABEN INHALTSSTOFFE.

Was in ihren Wänden steckt, sieht man nicht immer. Umso wichtiger ist es, genau hinzuschauen.

Deshalb haben wir für unsere Holzhäuser HOIZ entwickelt – eine Hobelspandämmung aus regionalem Fichtenholz.

Uns war wichtig, die Qualität unabhängig bestätigen zu lassen. Das Cradle to Cradle Products Innovation Institute bescheinigt HOIZ höchste Anforderungen in der Kategorie **Material Health**.

Das heißt: Alle Inhaltsstoffe sind gesundheitlich unbedenklich. Nachvollziehbar geprüft. Transparent bewertet und unabhängig bestätigt.

Ein gutes Haus fühlt sich nicht nur gut an – es ist es auch.

Baugesundheit beginnt mit B. B wie Baufritz. Seit 1896.

BAUFRITZ®

INHALT

April 2026



48

Acrylamid in Knuspermüsli

Nur eine Marke überschreitet den Richtwert



TITEL

18 Wettkampf der Mehle
Vollkorn ist gesund, klar. Aber wie unterscheiden sich die Mehle der jeweiligen Getreidearten?

26 Vollkornmehl
TEST Viele sehr gute Gründe für Vollkorn – doch ein Mehl ist mit Keimen belastet

36 Das Rezept
Vollkorn-Osterzopf

38 Zahlen & Fakten
Rund um Getreide, Mehle und Vollkorn



40

Kräuter der Provence

Mineralöl köchelt bei allen Mischungen mit



LEBEN

ESSEN
SCHÖNHEIT
GESUNDHEIT

39

40 Kräuter der Provence
TEST Abgeschmeckt mit Pestiziden

47 Rosmarin und Co.
Welche Kräuter in den Provence-Mix gehören

48 Acrylamid in Knuspermüsli
TEST Schön crunchy

54 DIY-Crunchmüsli
Wer's selber macht, bestimmt die Zutaten

56 Leave-in-Sprühconditioner
TEST Da bleiben auch Problemstoffe im Haar

63 Natürliches Styling
Conditioner mit Essig, Bier und Aloe vera

64 Kurz & klar

WACHSEN

KINDER
FAMILIE
PARTNERSCHAFT

65

66 Cereulid in Anfangsmilch
TEST Entwarnung – für die untersuchten Chargen

72 Babybäder
TEST Die dürfen alle mit ins Badewasser

78 Babypflege
Weniger Produkte, mehr Berührungen

82 Ostereierfarben
TEST Vier Produkte können wir mit „gut“ empfehlen

88 Eier mit Effekten
Bunte Basteleien fürs Osternest

90 Schulausstattung
Teurer Schulstart, langlebige Lösungen

94 Kurz & klar



82

Ostereierfarben

Da verstecken sich auch bedenkliche Farbstoffe

MACHEN

BAUEN
WOHNEN
REISEN

95

96 Handpflmittel
TEST Kaum Glanzleistungen
in der Praxisprüfung

102 Geschirr spfln
Besser von Hand oder
in der Maschine?

104 Serie Gartenplaner
Pilze kultivieren: Ernten
statt im Wald suchen

**108 Serie: Europas
schonste Radwege**
Teil 1: Loire – im Tal der
Kbnige

112 Wandern mit Kindern
Auf Klangwegen und
Spurensuche am Berg

118 Grune Reisetipps
Schottland im Zug oder
last minute in der Hfite

120 Kurz & klar

BEWEGEN

UMWELT
POLITIK
GELD

121

122 Interview
Ist Vollkorn eigentlich
auch besser fürs Klima?

125 Kurz & klar



*Sandra
Blackert und
Dr. Peter Haarbeck*

96 Handpflmittel

Darunter sind ein paar
Schaumschlger



STANDARDS

- 3 Editorial**
- 6 Gut durch den Alltag**
- 8 Leserbrief**
- 10 Augenblicke**
40 Jahre Tschernobyl
- 14 OKO-TEST wirkt**

- 16 Gemeinsam besser**
- 126 Glossar**
- 127 Impressum**
- 128 Kolumne Leider geil:**
Weißmehlbrtchen
- 130 Vorschau**

Anzeige



To go, to stay, too lecker!

Fix im Alltag – stark im Regal!
Schnelle Couscous Bowls fr jeden Tag!



Fotos: Dina Belashova/Getty Images; Theresa Runder; FotosDo/Shutterstock; Steidi/Shutterstock; (2) Steffen Hfirt/VGMS; Avocado_studio/Shutterstock; domnitsky/Shutterstock