

# Öko-Test lässt Erdnüsse untersuchen

geschrieben von Redakteur | August 26, 2021



## Gefährlich für Kleinkinder – ansonsten besser als ihr Ruf

Ganz so ungesund wie ihr Ruf sind Erdnüsse nicht: Immerhin liefern sie auch Mineralstoffe wie Magnesium. Darauf weist die Öko-Test-Redaktion hin. Zudem mache der hohe Eiweißgehalt Erdnüsse für die vegane Küche interessant. Insofern sind in Maßen genossene Erdnüsse sogar gesund.

Von den 21 getesteten Erdnussorten haben 16 sogar sehr gut abgeschnitten. Kritik gab es hie und da wegen Verunreinigungen durch Mineralöl. Ebenfalls moniert die Redaktion, dass auf vier Produkten der Warnhinweis auf Erstickungsgefahr für Kinder unter drei Jahren fehle. Da durch Erdnüsse verursachte Erstickungsanfälle in der Praxis häufiger seien als durch Spielzeuge hervorgerufene, empfehle das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) Herstellern bereits seit 2009, auf den Verpackungen von Nüssen auf die Gefahr hinzuweisen.

Zudem fiel auf, dass gelegentlich die Nährwertangaben nicht stimmten. Den kompletten Test finden sie auf der [Website von Öko-Test](#).