



VERBRAUCHER

Selber mahlen ist besser

Stiftung Warentest hat schwarzen Pfeffer getestet

Pfeffer gehört zu den Klassikern im Gewürzregal. Er passt zu fast jedem Essen – auch das macht ihn so beliebt. Die Tester haben 14-mal ganze Körner und sechsmal gemahlene Pfeffer untersucht (Preise: 1,38 bis 16,50 Euro pro 100 Gramm). Die ganzen Körner schneiden besser ab als bereits gemahlener Pfeffer. Sieben der 20 Produkte sind „gut“, fünf wegen sehr hoher Schadstoffbelastungen aber „mangelhaft“.

Nur Körner geschmacklich spitze
Für bestes Aroma sollten Würzfans die ganzen Körner bevorzugen. Denn die harte Schale des Korns bewahrt das Aroma, bei gemahlenem Pfeffer geht es relativ schnell verloren. Sensorisch überzeugen fast alle Pfefferkörner im Test. Zum Verkosten haben die Tester sie frisch gemahlen. Acht schneiden sensorisch „gut“ ab, vier sind besonders aromatisch und erreichen in Aussehen, Geruch und Geschmack sogar ein

„Sehr gut“. Von den fertigen Pulvern sind hingegen nur zwei sensorisch „gut“.

Ein Pfeffer extrem belastet

Die Freude am Würzen bremsen Schadstoffe, allen voran Mineralöle. In allen Produkten wiesen die Tester gesättigte Mineralöle (MOSH) nach, die sich im Körper

anreichern können. Minimale Spuren dieser Stoffe lassen sich kaum vermeiden, hohe Mengen müssen nicht sein. Bedenklicher für die Gesundheit sind MOAH, aromatische Mineralöle. Sie stehen im Verdacht, Krebs zu erregen. MOAH wiesen die Tester in vier Produkten nach, dreimal jedoch nur in Spuren. Ein Produkt war

aber extrem damit belastet. Da Pfeffer nur in sehr kleinen Mengen verzehrt wird, ist selbst dieser Fund nicht akut gesundheitsgefährdend. MOAH haben in Lebensmitteln aber nichts zu suchen.

Rückstände von Pestiziden

Zwei Pfeffer fallen gleich wegen mehrerer Punkte negativ auf. Sie waren unter anderem ionisierenden Strahlen ausgesetzt. Das ist generell erlaubt, um Gewürze von Keimen zu befreien, hätte aber gekennzeichnet sein müssen. Generell verboten ist es hingegen, Gewürze mit Ethylenoxid zu behandeln. Bei beiden Produkten sind deutliche Mengen des Stoffes nachweisbar. Sie hätten nicht verkauft werden dürfen. Die zwei Pfeffer wiesen zudem die höchsten Rückstandsgehalte von Pestiziden auf. Einer überschreitet sogar den zulässigen Höchstgehalt für ein Pflanzenschutzmittel, ist also schon deshalb nicht verkehrsfähig. (td)

Die wichtigsten Test-Ergebnisse

Testsieger: Nur ganze Pfefferkörner schneiden gut ab. Die besten sind von **Lebensbaum** (6 Euro – alle Preise pro 100 Gramm). Sie sind sensorisch sehr gut. Das gilt auch für die günstigen von **Lidl/Fairglobe** (2,49 Euro) und die teureren von **Karstadt Perfetto/Excellent** (10 Euro). Alle drei tragen das EU-Biosiegel. Bei den gemahlene Pfeffer liegt **Ostmann** (6,25 Euro) vorn. Das Pulver ist sensorisch gut, insgesamt aber nur befriedigend.

Durchgefallen: Fünf Produkte waren extrem mit Schadstoffen belastet: die Pfefferkörner von **Lafer Lecker Leben** sowie der gemahlene schwarze Pfeffer von **Aldi (Nord)/Portland, Lidl/Kania, Aldi Süd/Le Gusto** und **HES**. Das Testurteil für alle fünf Produkte lautet daher: Mangelhaft.

Ergebnisse aus dem Heft „test“ der Stiftung Warentest, Ausgabe Januar 2016

Darauf sollten Sie achten

Was zeichnet echten Pfeffer aus?

An der rankenden Pfefferpflanze „Piper nigrum“ wachsen in Rispen die Pfefferbeeren. Je nach Reifegrad zur Erntezeit und Verarbeitung gelangen sie als schwarzer, weißer oder grüner Pfeffer in den Handel. Selten und teuer ist echter roter Pfeffer. Meist handelt es sich um rosa Pfefferbeeren. Diese Früchte vom Peruanischen oder Brasilianischen Pfefferbaum sind kein echter Pfeffer. Das gilt zum Beispiel auch für Szechuan-, Cayenne- oder Nelkenpfeffer. Fazit: Nicht alles, was Pfeffer heißt, ist auch botanisch gesehen Pfeffer.

Wie lagere ich Pfeffer richtig?

Bewahren Sie Pfeffer trocken, in einem lichtgeschützten Gefäß mit Deckel und am besten kühl auf. In der Nähe des Herdes sollten Sie Pfeffer nicht lagern. Beim Kochen entsteht Wasserdampf, durch den das Gewürz verklumpen oder sich im Gewürz Schimmel bilden kann.

Warum sollte man Pfeffer am besten frisch mahlen?

Die ätherischen Öle des Pfeffers sind flüchtig. Deshalb sind pfeffrig-würzige und ätherische Noten bei

gemahlenem Pfeffer geringer ausgeprägt als bei frisch zerkleinerten Körnern. Grundsätzlich gilt: Je feiner das Pulver, desto mehr flüchtige Aromastoffe und Schärfe werden freigesetzt. Sie können die Körner mörsern oder mit einer Pfeffermühle mahlen.

Was sollte ich beim Würzen mit Pfeffer beachten?

Die flüchtigen Aromastoffe leiden bei Hitze. Das gilt vor allem, wenn sie in gemahlener Form mitkochen. Geben Sie am Anfang des Kochprozesses einige ganze Körner in die Speise und erst am Ende frisch gemahlene Pfeffer. So kommen beide Ausprägungen zur Geltung: Schärfe und Aromenvielfalt.

In allen Produkten wurden Schadstoffe nachgewiesen – wie kommen sie überhaupt in den Pfeffer?

Mineralöle können während der Produktion als Verunreinigungen im Pfeffer landen. Extreme Gehalte lassen sich dadurch allein aber nicht erklären. Laut indischen Medien wird Paraffinöl etwa als Poliermittel verwendet, damit die Körner schön aussehen. Sein Einsatz würde jedoch allen Standards der Lebensmittelbranche widersprechen. (td)

Schon abgegeben?

Experten geben heute Tipps für die Steuererklärung

Wer seine Steuererklärung für 2014 noch nicht abgegeben hat, sollte das schnellstmöglich tun. Sonst drohen Verspätungszuschläge. Bis zu zehn Prozent können dann noch einmal auf die zu zahlende Einkommenssteuer draufkommen. Für die Steuererklärung 2015 endet die reguläre Frist am 31. Mai 2016. Darauf sollten Sie achten:

Rückwirkend veranlagten

Arbeitnehmer, die keine Steuererklärung abgeben müssen, können dies noch bis 31. Dezember 2016 rückwirkend bis 2012 tun. Und das kann sich lohnen: In den vergangenen Jahren wurden Arbeitnehmern durchschnittlich rund 900 Euro erstattet.

Steuerklassen wählen

Für Verheiratete und eingetragene Lebenspartner ist es in der Regel am günstigsten, wenn der Besserverdienende die Steuerklasse III und der andere Partner die Steuerklasse V wählt. Eine Alternative kann das Faktorverfahren sein – insbesondere dann, wenn beide ungefähr gleich viel verdienen. Dabei wird genauer nach den Verhältnissen der Bezüge zueinander ein Faktor ermittelt, der dann für den Lohnsteuerabzug gilt.

Freibetrag nutzen

Voraussichtlich abzugsfähige Werbungskosten oder Sonderausgaben für 2016 lassen sich schon

jetzt nutzen: Wer einen Freibetrag beantragt, muss bereits im laufenden Jahr weniger Steuern zahlen. Voraussetzung ist, dass über die gesetzlichen Pauschalbeträge hinaus mindestens 600 Euro weitere Aufwendungen geltend gemacht werden können. Erstmals lassen sich Freibeträge zudem gleich für zwei Jahre beantragen.

Einsatzort entscheidet

Hat ein Arbeitnehmer mehrere Einsatzorte, ist es entscheidend, welcher davon als erste Tätigkeitsstätte gilt. Denn dafür erhält er nur die Pendlerpauschale von 30 Cent pro Entfernungskilometer. Bei Fahrten zu weiteren Arbeitsorten werden aber die tatsächlichen Kilometer der Hin- und Rückfahrt abgerechnet. Außerdem können unter Umständen zusätzlich zwölf oder 24 Euro Verpflegungsmehraufwendungen angesetzt werden.

Vorsicht bei Online-Verkäufen

Wer viel über Ebay und andere Internet-Handelsforen verkauft, kann auch als Privatperson unter Umständen von den Finanzbehörden als Gewerbetreibender beziehungsweise Unternehmer entdeckt werden. Die Portale werden kontinuierlich überwacht und sind gegenüber den Finanzbehörden zu Auskünften verpflichtet. (feo)

Fragen zur Steuererklärung beantworten heute drei Experten von 14 bis 16 Uhr am Servicetelefon.

Experten am Telefon, 14 bis 16 Uhr



02 21/ 777 003 2851
Gero Hagemeister, Steuerberater und Vorstand im Steuerberater-Verband Köln



02 21/ 777 003 2852
Norbert Tholl, Steuerberater und Vorstand im Steuerberater-Verband Köln



02 21/ 777 003 2853
Cathrin Wüst, Steuerberaterin, Arbeitskreis Junge Steuerberater, Steuerberater-Verband Köln