



ADVENTSKALENDER  
Sinnvoll und schön:  
24 Geschenk-  
ideen gegen den  
Konsumwahn

Dezember 2024 7,50 Euro

**TEST**  
**153**  
PRODUKTE  
FÜR JEDEN TAG

## REZEPTE

MIT WILD ODER VEGAN:  
UNSER  
WEIHNACHTSMENÜ

# Schokolade

Zartbitter im Test: Nur fünf sind „gut“,  
ausgerechnet Lindt patzt

## HASELNÜSSE

VIELE SEHR GUTE,  
ZWEI SEHR EKLIGE

## SO TEUER WIE NIE

Warum Schokolade so  
viel kostet und trotz-  
dem mehr Kinder  
dafür arbeiten

153 PRODUKTE  
IM TEST

**ROTKOHL**  
Bei zweien  
sehen wir rot

**WIND- UND  
WETTERCREMES**  
Drei ohne Parfüm

**KÖRPERLOTIONEN**  
44 Produkte  
im Test

**LATEXMATRATZEN**  
Preis sagt wenig  
über Qualität





Begegnen Sie  
Menschen und  
ihrer Kultur

Studiosus

Reise-Kataloge: 00 800/24 01 24 01  
[www.studiosus.com](http://www.studiosus.com)

Intensiverleben



# Machen Sie aus Ihrem Elternhaus ein Enkelhaus.



Die Kombi aus Anbau und Aufstockung ist eine generationenfreundliche Alternative zu neuer Flächenversiegelung. Weil wir nutzungsgerecht planen, mit zukunfts-sicherer Technologie, ressourcenschonend in klimafreundlicher Holzmodulbauweise. [baufritz.de/bauen-im-bestand](https://baufritz.de/bauen-im-bestand)

**ÖKO+TEST**

# EDITORIAL

Dezember 2024

## Kakao sollte uns die Bohne interessieren

Rund 105 Millionen Schoko-Weihnachtsmänner haben wir Deutschen im vergangenen Jahr verzehrt. Wobei der Kakao deutlich länger zum Kulturgut gehört als das Weihnachtsfest. Seit rund 5.500 Jahren, um genau zu sein. Ursprünglich in Südamerika beheimatet, war Kakao im Laufe der Zeit vieles: Zahlungsmittel oder Medizin gegen Durchfall. Später in Deutschland galt Schokolade als Aufputzmittel und war daher bis ins 19. Jahrhundert hinein apothekenpflichtig.

Das ist längst Geschichte. Geblieben ist die Bedeutung Deutschlands bei der Kakaoverarbeitung: Fast zehn Prozent der weltweiten Ernte wird bei uns verarbeitet, Deutschland gilt als größter Schokoladenexporteur der Welt. Eine gewichtige Rolle spielt dabei der Hamburger Hafen. Hier wird seit langer Zeit viel Geld mit Kakaobohnen verdient.

Deutlich anders waren und sind die Bedingungen in den Herkunftsländern. Rund 60 Prozent des Kakaos werden heute in Ghana und der Côte d'Ivoire geerntet. Dort arbeiten nach wie vor 1,56 Millionen Kinder auf Kakaoplantagen, hat unsere Autorin Sarah Weik recherchiert (ab Seite 18). Daher wollten wir bei unserem Test von Bitterschokolade auch wissen: Wie steht es um das Thema Kinderarbeit, um Lieferketten und Löhne? Zumindest haben alle 21 Anbieter auf unsere Fragen geantwortet. Mal mehr, mal weniger ausführlich. Kinderarbeit komplett ausschließen konnte jedoch kein Anbieter im Test. Und wie steht es um die Inhaltsstoffe der Bitterschokoladen? Hier konnten immerhin zehn der 21 Tafeln mit „gut“ oder „sehr gut“ glänzen. Mehr ab Seite 28.



**Cordula Posdorf**  
Chefredakteurin, Leitung Digital

Übrigens: Die moderne Tafelschokolade wurde 1847 in England erfunden. Von der Firma Fry & Sons. Die war noch in anderer Hinsicht ihrer Zeit voraus. Sie setzte sich angeblich schon damals für bessere Arbeitsbedingungen auf Plantagen ein.

Ihre Cordula Posdorf

Jedes Jahr die gleiche Frage: Was soll ich verschenken? Daher schenken wir Ihnen etwas: ein wenig Inspiration. Wir haben uns Gedanken gemacht, welche Geschenke sinnvoll und nachhaltig sind. Heraus kamen 24 besondere und ganz persönliche Ideen unserer Mitarbeitenden. Vielleicht können Sie damit einem lieben Menschen eine Freude machen. Alle Tipps ab Seite 80.

Wir wünschen Ihnen eine wundervolle Weihnachtszeit.



# INHALT

Dezember 2024

28

## Bitterschokolade

Welche Sorten auf den Adventsteller dürfen



## TITEL

### 18 Teurer Kakao

Die Preise für Kakao sind auf Rekordniveau. Doch die Anbauländer profitieren kaum davon.

### 28 Bitterschokolade

**TEST** Kein Anbieter kann Kinderarbeit für seine Marke sicher ausschließen.

### 38 Gut fürs Herz?

Ob dunkle Schokolade tatsächlich gesünder ist als helle Sorten



40

## Rotkohl

Grünes Licht für alle Bio-Marken



64

## Spekulatius

Frohe Botschaft für alle Fans der würzigen Weihnachtsplätzchen



## LEBEN

ESSEN  
SCHÖNHEIT  
GESUNDHEIT

39

### 40 Rotkohl

**TEST** Nur bei zwei Konserven sehen wir rot

### 46 Weihnachtsmenü

Genuss für alle: An der Festtafel wird es Wild oder veggie

### 54 Haselnusskerne

**TEST** Empfehlenswert – bis auf zwei Produkte mit Ekelfaktor

### 60 Plätzchen-Rezepte

Cookies, Kekse, Spekulatius: Knuspriges mit Haselnüssen

### 64 Spekulatius

**TEST** Wie viel Acrylamid steckt in den Adventskekse?

### 68 Körperlotionen

**TEST** Überwiegend gut: Reichhaltige Pflege für trockene Haut

### 76 Hautpflege im Winter

Verwöhnprogramm für die kalte Jahreszeit

### 78 Kurz & klar

68

## Körperlotionen

Rund drei Viertel der Cremes können wir bedenkenlos empfehlen.



# WACHSEN

KINDER  
FAMILIE  
PARTNERSCHAFT

79

- 80 Adventskalender**  
24 nachhaltige Geschenkideen von ÖKO-TEST-Mitarbeitenden

*Nützliche und schöne Tipps*



- 90 Kinder und Weihnachten**  
Interview: Was das Fest für die Kleinen unvergesslich macht

- 92 Wind- und Wettercremes**  
Wenn's draußen richtig kalt ist: Schutzschicht für zarte Haut

- 98 Hautpflege für Babys**  
Für eine starke Hautbarriere: Von Anfang richtig eincremen

- 100 Kurz & klar**

# MACHEN

BAUEN  
WOHNEN  
REISEN

101

- 102 Latexmatratzen**  
Überwiegend „gut“ gebettet: 8 von 11 Modellen überzeugen

- 110 Einkaufsratgeber**  
Latex, Federkern, Schaumstoff: Die passende Matratze finden

- 112 Weihnachtsstimmung**  
Die schönsten Advent-Events in Europa



- 118 Grüne Reisetipps**  
Wintertrips nach Irland, ins Allgäu und an den Polarkreis

- 120 Kurz & klar**

# BEWEGEN

UMWELT  
POLITIK  
GELD

121

- 122 Serie Radwende**  
Wien: Wie die Donaumetropole zur Fahrradstadt wurde

- 126 Nachhaltige ETFs**  
Geldanlage mit Risiko für Greenwashing

- 132 Digital School Story**  
Wie ein Start-up mit Tiktok Schule macht

- 138 Interview**  
Paradebeispiel für Biodiversität: „Ohne Mücken kein Kakao“



*Öko-System-Forscherin  
Judith Reise*

- 141 Kurz & klar**

## STANDARDS

- 3 Editorial**
- 6 Gut durch den Alltag**
- 8 ÖKO-TEST wirkt**
- 12 Augenblicke**  
Kakao und Schokolade
- 16 Gemeinsam besser**
- 142 Glossar**
- 143 Impressum**
- 144 Vorschau**
- 145 Marktplatz**
- 146 Glosse:** Gibt's das auch in Grün? – Wenn der Weihnachtsbaum im Eimer ist



*Gut geschützte Haut bei Wind und Wetter*



92

## Wind- und Wettercremes

Ab ins Freie! Die meisten Cremes spielen draußen „sehr gut“ mit

Titelfoto: (2) New Africa/Shutterstock; Media Lens King/Shutterstock; KOMTHONG-APEC/Shutterstock; MisterStock/Shutterstock; Prostock-studio/Shutterstock; Marina Datsenko/Shutterstock; Öko-Institut