

PRESSEINFORMATION

Wien, 19. März 2026

VKI: Gefüllte Pasta – praktisch, aber nicht für jeden Tag

40 Produkte im Test – Lange Zutatenliste und hoher Verarbeitungsgrad als durchgängiges Muster

Gefüllte Pasta aus dem Kühlregal gilt als schnelle Mahlzeit im Alltag. Doch wie empfehlenswert ist der Griff zu diesem Convenience-Produkt? Im Zuge des Testformats Etiketten:Check hat der Verein für Konsumenteninformation (VKI) 40 Pasta-Produkte aus dem Supermarkt hinsichtlich Zusammensetzung, Nährwerte, Verarbeitungsgrad und Verbraucherfreundlichkeit der Verpackung geprüft. 15 der 40 Produkte erhielten eine „gute“ Bewertung, 23 wurden „durchschnittlich“, 2 mit „weniger zufriedenstellend“ bewertet. Lange Zutatenlisten und ein hoher Verarbeitungsgrad zeigen dabei ein durchgängiges Muster. Tendenziell schnitten Eigenmarken besser ab als Markenprodukte. Die Ergebnisse gibt es online auf www.vki.at/gefuellte-pasta-2026.

Überprüft wurde Pasta mit Füllungen aus Spinat, Ricotta, Fleisch oder Pilzen, sowie regionale Klassiker wie Kärntner Kasnudeln. Über alle Gruppen hinweg zeigt sich, dass Eigenmarken tendenziell besser abschneiden als Markenprodukte. Die besten Plätze im Test erzielten drei fleischlose Produkte: Chef Chef Select (Kärntner Kasnudeln sowie Ricotta Spinat-Nudeln) und Simply Good (Tortelloni Ricotta und Spinat). Zwei Produkte erhielten – unter anderem wegen mangelnder Verbraucherfreundlichkeit der Verpackung – ein „weniger zufriedenstellend“. So war etwa die Schrift schwer lesbar, da sie zu klein oder verschwommen war bzw. wurden enthaltene Allergene weniger deutlich hervorgehoben als bei anderen Herstellern.

„Die Zutatenliste ist bei vielen Produkte oft sehr lang“, so VKI-Ernährungswissenschaftlerin Nina Eichberger. „Neben klassischen Zutaten wie Hartweizengrieß, Eiern oder Käse werden regelmäßig auch Aromen, Süßmolkenpulver oder verschiedene Zusatzstoffe eingesetzt.“ Im Test schnitten Produkte mit kürzeren Zutatenlisten, ohne zugesetzte Aromen oder Zusatzstoffe, tendenziell besser ab.

Beim Nutri-Score wurden die überprüften Produkte überwiegend mit C, teilweise mit D bewertet. „Gefüllte Pasta ist damit zwar eine praktische, ernährungsphysiologisch aber meist nicht besonders ausgewogene Wahl – vor allem in Hinblick auf den relativ hohen Anteil an Kohlenhydraten, Salz und Fett“, betont Nina Eichberger. „Als gelegentliche Mahlzeit zwischendurch kann gefüllte Pasta eine Option sein, idealerweise sollte sie aber mit einer Gemüsebeilage oder einem Salat kombiniert werden.“ Rund zwei Drittel der überprüften Produkte sind zudem als „sehr hoch verarbeitet“ einzustufen, da sie diverse Zusatzstoffe oder Aromen enthalten.

Kritisch hervorzuheben ist für die Ernährungswissenschaftlerin, dass viele Hersteller nicht angeben, aus welcher Haltungsform die verwendeten Eier stammen. „Für viele Konsument:innen ist das jedoch eine wichtige Kaufentscheidung. Klar deklarierte Herkunftsangaben der Rohstoffe bieten mehr Transparenz und können ein Qualitätsmerkmal sein“, so Nina Eichberger abschließend.

SERVICE: Die ausführlichen Testergebnisse gibt es online auf www.vki.at/gefuellte-pasta-2026.

RÜCKFRAGEHINWEIS FÜR MEDIENANFRAGEN: VKI-Pressestelle, +43 676 852270 256, presse@vki.at