

Muckefuck kommt zurück

7.6.2026 - | Stiftung Warentest

Günstiger, nachhaltiger, koffeinfrei: Kaffeealternativen aus Getreide, Zichorie oder Lupine werden wieder häufiger getrunken. Woran das liegt – und was sie unterscheidet.

Die einen nennen ihn Muckefuck, die anderen Land- oder Kinderkaffee. Früher oft in Zeiten des Mangels getrunken, verzeichnet Kaffee-Ersatz aus gerösteten und gemahlenen Getreidearten, Zichorie oder Lupine derzeit eine steigende Nachfrage. Das meldet das Portal [Ökolandbau](#), ein Informationsangebot der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung. Auch mehrere Anbieter bestätigten der Stiftung Warentest, dass sie eine steigende Nachfrage beobachten:

- Nestlé, nach eigenen Angaben Marktführer mit den Marken **Caro** und **Linde's Kornkaffee**,
- Röstfein, Anbieter des Malzkaffees **Im Nu**,
- Wertform, Anbieter von Getreidekaffees der Marke **Mount Hagen**,
- **Alnatura** und **dm** für ihre Eigenmarken

Mögliche Gründe für das Revival: Mit Kaffee-Ersatz lässt sich angesichts [gestiegener Preise für Bohnenkaffee](#) sparen, zudem bietet er ökologische Vorteile. Außerdem ist der Ersatz für all jene interessant, die ihren Koffeinkonsum verringern möchten.

Vorteil 1: Meist preiswerter als Bohnenkaffee

Unsere stichprobenartigen Recherchen im Online-Handel zeigen: Lösliche Kaffeealternativen kosten pro Kilo im Schnitt nicht mal halb so viel wie Instantkaffee. Bioprodukte sind dabei teurer als konventionell erzeugte Getreidekaffees.

Auch gegenüber [Filterkaffee](#) bieten Kaffeealternativen Sparpotenzial: Nach unseren Berechnungen ist löslicher Getreidekaffee pro Tasse mit 100 Milliliter ab etwa 3 bis 5 Cent zu haben, während die preisgünstigsten Filterkaffees bei circa 6 bis 9 Cent pro 100 Milliliter starten. Lupinen-Kaffeepulver zum Filtern oder für die French Press ist im Schnitt pro Kilo etwas teurer als Filterkaffee von Handelsmarken, aber günstiger als viele Marken-Filterkaffees.

Vorteil 2: Rohstoffe wachsen in Europa

Kaffee-Ersatz kann laut Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung in vielen Fällen nachhaltiger sein als das Original. Die Rohstoffe ließen sich in Europa anbauen, was kurze Transportwege bedeutet und den CO₂-Fußbadruck senkt. Und sie benötigten weniger Ressourcen wie etwa Wasser. Landwirte könnten sie in bestehende Fruchtfolgen integrieren, was die Diversität erhöhe.

Unbestritten ist: Der Konsum von klassischem Kaffee belastet die Umwelt erheblich. Je nach Anbau- und Zubereitungsmethode fällt die [Ökobilanz](#) unterschiedlich aus. Der Klimawandel bedroht die Kaffeeanbauflächen. Gleichzeitig trägt ihre Ausweitung zur Entwaldung in einigen tropischen Gebieten bei – was die Klimakrise wiederum verschärft.

Vorteil 3: Meist koffeinfrei

Ein weiterer Grund zu Malz-, Getreide- oder Lupinenkaffee zu greifen, kann der Wunsch sein, weniger Kaffee zu konsumieren ([So viele Tassen können Sie trinken](#)). Kaffee-Ersatzgetränke sind von Natur aus koffeinfrei – es sei denn, sie enthalten andere koffeinhaltige Zutaten wie Guarana oder synthetisches Koffein.

Manche Menschen erhoffen sich besseren Schlaf, wenn sie weniger Koffein aufnehmen. Koffein kann zudem [die Wirkung von Medikamenten beeinflussen](#), etwa von Schmerzmitteln, Antibiotika und Asthmamitteln. Schwangere sollten ihren Konsum an Koffein beschränken: Zu viel kann das Risiko für Wachstumsstörungen beim Ungeborenen erhöhen. Laut Europäischer Behörde für Lebensmittelsicherheit sind für Schwangere höchstens 200 Milligramm Koffein über den Tag verteilt in Ordnung – etwa zwei Becher Filterkaffee à 200 Milliliter.

Tipp: Achten Sie auf die Zutatenliste, um zu überprüfen, ob wirklich kein Koffein enthalten ist.

Was in den Kaffeealternativen steckt

Alle Getränke haben einen kaffeeähnlichen Geschmack, unterscheiden sich aber aufgrund ihrer Rohstoffe. In der Regel sind sie als Instantgetränke zum Aufgießen mit heißem Wasser im Angebot. Seltener gibt es sie als Pulver, das im Filter, in der French Press oder im Espressokocher zubereitet werden kann.

- **Getreidekaffee.** Er wird meist aus gerösteten und anschließend gemahlenen Gersten-, Roggen- oder Dinkelkörnern hergestellt und kann weitere Zutaten wie Zichorie, Malz, Kichererbsen, Eicheln oder Feigen enthalten. Der Geschmack ist mild, leicht süßlich und malzig. Manche Anbieter empfehlen die Zubereitung nicht nur mit heißem Wasser, sondern alternativ auch mit heißer [Milch](#) oder einem heißen Pflanzendrink.
- **Zichorienkaffee.** Basis ist die getrocknete, geröstete und gemahlene Wurzel der Zichorienpflanze, auch Gemeine Wegwarte genannt. Das zubereitete Getränk schmeckt meist kräftiger und bitterer als Getreidekaffee.
- **Lupinenkaffee.** Er wird aus den gerösteten Samen der Süßlupine hergestellt. Der Geschmack wird als mild-aromatisch mit typischer Kaffee-Röstnote beschrieben.

Acrylamid kann ein Problem sein

Da die Rohstoffe geröstet werden, kann Ersatzkaffee – wie auch das Original aus Bohnen – erhöhte Gehalte an [Acrylamid](#) aufweisen. Der Schadstoff bildet sich in stärkehaltigen Lebensmitteln, die auf mehr als 120 Grad Celsius erhitzt werden und bräunen. Zichorie ist besonders anfällig für die Acrylamid-Bildung. Gänzlich vermeiden lässt sie sich nicht. Da Acrylamid das Erbgut verändern und möglicherweise Krebs erzeugen kann, sind Hersteller angehalten, den Gehalt so weit wie möglich zu senken.

In unserem [Acrylamid-Test 2019](#) überschritt kein Kaffee-Ersatz den jeweiligen EU-Richtwert, zwei Getreidekaffees kamen aber nah heran. Auch das Chemische Veterinär- und Untersuchungsamt Stuttgart untersuchte den Acrylamidgehalt in Lebensmitteln: In den Jahren 2018 bis 2023 überschritten nur 2 der 54 geprüften Kaffee-Ersatz-Proben den jeweiligen Richtwert der EU-Acrylamid-Verordnung.

https://www.test.de/Kaffee-Ersatz-Muckefuck-kommt-zurueck-6305786-0?wt_mc=owned.site.rssfeeds.dl...