



Kandidat Nr. 1:

### Atlantischer Norwegischer Räucherlachs von Fish Tales

foodwatch-Kritik:

*Das Unternehmen Fish Tales bewirbt seinen Räucherlachs auf der Produktverpackung als „nachhaltig und umweltgerecht gezüchtet“. Das aufgedruckte ASC-Siegel*

*soll nicht nur eine „verantwortungsvolle Fischzucht“ garantieren, sondern verspricht auch, dass die Herkunft des Fisches bis zur Farm zurückverfolgt werden kann. Doch Fish Tales weigert sich, Auskunft über die konkrete Zuchtfarm zu geben. Stattdessen nennt die Firma gegenüber foodwatch den Skandalkonzern Grieg Seafood als Bezugsquelle.*

#### Was steht drauf?

- Das siegelartige Foto einer lächelnden Frau auf der Vorderseite des Produkts mit der Aufschrift „Hammerfest Norwegen – Sigrun & Crew“ sticht ins Auge. Auf der Rückseite beschreibt sich Sigrun als „stolze Lachsfarmerin“ aus der Region Hammerfest.
- Das ASC-Label auf der Vorderseite der Verpackung verspricht „Verantwortungsvolle Fischzucht“. „Nachhaltig und umweltgerecht gezüchtet“ steht außerdem auf der Verpackung.
- Ein QR-Code auf der Rückseite der Verpackung für „weitere Infos“ führt zu einer englischsprachigen Webseite von Fish Tales, auf deren Startseite es heißt: „Rückverfolgbar bis hin zur Fischerei“.<sup>1</sup> Auf der Webseite wirbt das Unternehmen nicht nur mit Sigrun, sondern auch mit Alf als Farmer, der die Lachszucht im nachhaltigen Familienunternehmen verantwortet: „Alf und seine Familie sorgen für die perfekten Bedingungen, damit der Lachs gesund bleibt.“<sup>2</sup>

#### Was ist drin?

- Fish Tales verkauft Räucherlachs aus norwegischer Aquakultur, die in Netzgehegen im Meer aufgewachsen sind und in einer Räucherei in Litauen verarbeitet werden.
- Laut Aussagen gegenüber foodwatch bezieht Fish Tales aktuell für den deutschen Markt ausschließlich Lachs von Grieg Seafood, einem der größten Lachsproduzenten Norwegens.<sup>3</sup> Auch Sigruns Farm gehöre zu Grieg Seafoods – wie diverse weitere. Die konkrete Zuchtfarm kann

**Zutaten:** Lachs (salmo salar) (97%), Salz

#### **Nährwerte je 100 g:**

Energie 735 kJ / 175 kcal  
Fett 9,9 g  
davon gesättigte Fettsäuren 1,4 g  
Kohlenhydrate 0,3 g  
davon Zucker 0,1 g  
Eiweiß 21,2 g  
Salz 3 g

#### **Verkaufspreis im Einzelhandel:**

50 g für 3,49 Euro

<sup>1</sup> <https://www.fish-tales.com/en>, abgerufen am 06.06.2025

<sup>2</sup> Vgl. „Alf and his family provide the perfect conditions for the salmon to stay healthy.“ <https://www.fish-tales.com/en/fisheries/kvaroy-norway>, abgerufen am 06.06.2025

<sup>3</sup> Vgl. S. 48 <https://mowi.com/wp-content/uploads/2022/07/2022-Salmon-Industry-Handbook-1.pdf>, abgerufen am 06.06.2025

das Unternehmen auf Nachfrage von foodwatch nicht transparent machen.<sup>4</sup>

### Warum ist das eine Irreführung der Verbraucher:innen?

- Die konkrete Zuchtfarm nennt Fish Tales trotz mehrfacher Anfrage nicht<sup>5</sup> – obwohl das ASC-Label Transparenz, von der „Zucht bis auf den Teller“ garantiert.<sup>6</sup>
- Das siegelartige Foto mit Sigrun ist laut Aussagen des Unternehmens eine Marketing-Maßnahme, Sigrun sei eine „Botschafterin“.<sup>7</sup> Gegenüber foodwatch gab das Unternehmen zu: „Für Produkte von Grieg Seafood [...] können wir die genaue Farm nicht auf der Verpackung angeben[...].“ Das Problem sei laut Hersteller, dass es sich bei Grieg Seafood um eine große Firma mit verschiedenen Farmen in Norwegen handelt, deshalb variiere die Farm je nach Bestellung.<sup>8</sup>
- Grieg Seafood ist in den letzten Jahren mehrfach in die Kritik geraten, besonders gravierend ist ein Vorfall aus dem Jahr 2021, bei dem fast 100.000 norwegische Zuchtlachse infolge eines Chlorgasaustritts verendeten.<sup>9,10,11</sup>
- Mithilfe der norwegischen Plattform Barentswatch konnte zum Zeitpunkt der Recherche (April 2025) außerdem ein hoher Lachslausbefall<sup>12</sup> in mehreren ASC-zertifizierten Farmen von Grieg Seafood nachgewiesen werden, eine davon im Gebiet Hammerfest, das auf der Lachsverpackung beworben wird. Der Lausbefall der Farmen

---

<sup>4</sup> [https://www.foodwatch.org/fileadmin/-DE/Themen/Windbeutel/Dokumente/2025-04\\_Mailverkehr\\_Fishtales.pdf](https://www.foodwatch.org/fileadmin/-DE/Themen/Windbeutel/Dokumente/2025-04_Mailverkehr_Fishtales.pdf), abgerufen am 12.06.2025

<sup>5</sup> [https://www.foodwatch.org/fileadmin/-DE/Themen/Windbeutel/Dokumente/2024\\_Mailverkehr\\_Fishtales.pdf](https://www.foodwatch.org/fileadmin/-DE/Themen/Windbeutel/Dokumente/2024_Mailverkehr_Fishtales.pdf)  
[https://www.foodwatch.org/fileadmin/-DE/Themen/Windbeutel/Dokumente/2025-04\\_Mailverkehr\\_Fishtales.pdf](https://www.foodwatch.org/fileadmin/-DE/Themen/Windbeutel/Dokumente/2025-04_Mailverkehr_Fishtales.pdf), abgerufen am 12.06.2025

<sup>6</sup> ASC 2024: Aquaculture Stewardship Council. „Das ASC-Siegel“ <https://de.asc-aqua.org/das-asc-siegel/>, abgerufen am 06.06.2025

<sup>7</sup> [https://www.foodwatch.org/fileadmin/-DE/Themen/Windbeutel/Dokumente/2024\\_Mailverkehr\\_Fishtales.pdf](https://www.foodwatch.org/fileadmin/-DE/Themen/Windbeutel/Dokumente/2024_Mailverkehr_Fishtales.pdf), abgerufen am 12.06.2025

<sup>8</sup> [https://www.foodwatch.org/fileadmin/-DE/Themen/Windbeutel/Dokumente/2025-04\\_Mailverkehr\\_Fishtales.pdf](https://www.foodwatch.org/fileadmin/-DE/Themen/Windbeutel/Dokumente/2025-04_Mailverkehr_Fishtales.pdf), abgerufen am 12.06.2025

<sup>9</sup> IntraFish 2021: <https://www.intrafish.com/aquaculture/chlorine-leak-kills-96-000-salmon-at-grieg-seafood-facility-in-norway/2-1-1050194>, abgerufen am 06.06.2025

<sup>10</sup> <https://weareaquaculture.com/news/aquaculture/antitrust-scandal-costs-norwegian-salmon-firms-billions-on-stock-market>, abgerufen am 06.06.2025

<sup>11</sup> <https://www.fishfarmingexpert.com/grieg-seafood-jellyfish-sheltand/grieg-to-shut-down-skye-farms-after-mass-mortality/1207829>, abgerufen am 06.06.2025

<sup>12</sup> Lachsläuse kommen oft in Aquakulturen vor, da sie sich in den engen Netzen gut ausbreiten können. Sie heften sich an einen Lachs und können aufgrund der Blutungen, die sie mitunter verursachen, diesen sogar töten. Problematisch ist zudem, dass die Läuse sich auf wildlebende Fische ausbreiten und auch diese gefährden. Vgl.:

<https://www.foodwatch.org/de/informieren/landwirtschaft-tierhaltung/tierhaltung/lachslause-kleine-parasiten-grosses-leid>, abgerufen am 06.06.2025

überschritt zum Zeitpunkt der Recherche den ASC-Grenzwert<sup>13</sup> – trotz Zertifizierung.<sup>14</sup>

- Für Märkte außerhalb Deutschlands bezieht Fish Tales Lachs von Kvaroy Arctic<sup>15</sup>, einem Unternehmen, das auch in die USA exportiert und mit Amazon kooperiert. Der Umsatz lag 2022 bei ca. 100 Millionen Dollar.<sup>16,17,18</sup> Alf, mit dem auf der Webseite geworben wird, ist der CEO von Kvaroy Arctic, einer großen Firma und nicht eines überschaubaren Familienbetriebes, wie die Fish-Tales-Webseite suggeriert.<sup>19</sup> Laut Aussagen von Fish Tales soll die Lieferkette für den deutschen Markt zukünftig ebenfalls auf Kvaroy umgestellt werden.<sup>20</sup>

### Wie teuer ist der Schwindel?

- Der Räucherlachs von Fish Tales kostet 3,49 Euro pro 50 Gramm (69,80 Euro pro Kilogramm), damit ist das Produkt ca. 40 Prozent teurer als der Bio-Lachs von Rewe. Dieser kostet 4,99 Euro pro 100 Gramm (49,90 Euro pro Kilogramm).<sup>21</sup>

### Welche Strategie der Lebensmittelindustrie steckt dahinter?

- Viele Menschen sind bereit, mehr Geld für Produkte zu zahlen, die höhere Umwelt- und Tierhaltungsstandards garantieren.<sup>22,23</sup> Firmen setzen daher auf Transparenz- und Nachhaltigkeitsversprechen. Verbraucher:innen können in der Regel jedoch nicht selbst nachvollziehen, ob die Versprechen tatsächlich eingehalten werden – nicht einmal mithilfe von Siegeln, hinter denen oft viel schwächere Standards stecken als die Werbung vermuten lässt. Drauf zahlen am Ende aber nicht nur die Verbraucher:innen, sondern auch Umwelt, Tiere und Klima.

### Was muss passieren?

- Fish Tales muss das Marketing mit Transparenzversprechen unterlassen, wenn diese nicht eingehalten werden können.

<sup>13</sup> ASC Salmon Standard, S. 80: <https://www.asc-aqua.org/wp-content/uploads/2022/09/ASC-Salmon-Standard-v1.4-Final.pdf>, abgerufen am 06.06.2025

<sup>14</sup> <https://www.barentswatch.no/fiskehelse/locality/20396/2025/18;>

<https://www.barentswatch.no/fiskehelse/locality/45025;> <https://www.barentswatch.no/fiskehelse/locality/15460>, abgerufen am 07.05.2025

<sup>15</sup> [https://www.foodwatch.org/fileadmin/-DE/Themen/Windbeutel/Dokumente/2025-04\\_Mailverkehr\\_Fishtailes.pdf](https://www.foodwatch.org/fileadmin/-DE/Themen/Windbeutel/Dokumente/2025-04_Mailverkehr_Fishtailes.pdf), abgerufen am 12.06.2025

<sup>16</sup> <https://www.seafoodsource.com/news/foodservice-retail/new-amazon-kroger-partnerships-drive-kvar-y-arctic-sales>, abgerufen am 06.06.2025

<sup>17</sup> <https://www.salmonbusiness.com/kvaroy-arctic-expects-to-sell-80-million-worth-of-salmon-this-year-double-what-we-expected>, abgerufen am 06.06.2025

<sup>18</sup> <https://www.salmonbusiness.com/whole-foods-supplier-kvaroy-arctic-names-new-ceo/>, abgerufen am 06.06.2025

<sup>19</sup> <https://www.kvaroyarctic.com/place>, abgerufen am 06.06.2025

<sup>20</sup> [https://www.foodwatch.org/fileadmin/-DE/Themen/Windbeutel/Dokumente/2025-04\\_Mailverkehr\\_Fishtailes.pdf](https://www.foodwatch.org/fileadmin/-DE/Themen/Windbeutel/Dokumente/2025-04_Mailverkehr_Fishtailes.pdf), abgerufen am 12.06.2025

<sup>21</sup> <https://shop.rewe.de/p/rewe-bio-raeucherlachs-salmo-salar-100g/187784>, abgerufen am 06.06.2025

<sup>22</sup> <https://www.pwc.com/gx/en/news-room/press-releases/2024/pwc-2024-voice-of-consumer-survey.html>, abgerufen am 06.06.2025

<sup>23</sup> [https://www.beuc.eu/sites/default/files/publications/BEUC-X-2024-016\\_Farm\\_animal\\_welfare\\_what\\_consumers\\_want\\_survey.pdf](https://www.beuc.eu/sites/default/files/publications/BEUC-X-2024-016_Farm_animal_welfare_what_consumers_want_survey.pdf), abgerufen am 06.06.2025



- Fish Tales muss für eine lückenlose Rückverfolgbarkeit von Lachsprodukten sorgen.
- Vor über einem halben Jahr hat ASC die Einführung eines digitalen Rückverfolgbarkeitstool versprochen.<sup>24</sup> Da dieses Tool noch nicht verfügbar ist, muss ASC sein Garantieverprechen der Transparenz von der „Zucht bis zum Teller“<sup>25</sup> so lange aussetzen.

---

<sup>24</sup> <https://de.asc-aqua.org/presse/asc-stellungnahme-zur-foodwatch-forderung-nach-verkaufsstopp-fuer-lachs-aus-norwegen/>, abgerufen am 06.06.2025

<sup>25</sup> ASC 2024: Aquaculture Stewardship Council. „Das ASC-Siegel“ <https://de.asc-aqua.org/das-asc-siegel/>, abgerufen am 05.05.2025



Kandidat Nr. 2:

**DirTea GLOW von Dirtea GmbH**

foodwatch-Kritik:

*Die Rapperin Shirin David verspricht bei ihrem ‚DirTea GLOW‘ einen sichtbaren Glow-Effekt und „schöne Haut und Nägel“ – tatsächlich handelt es sich um einen überzuckerten Eistee. Der Zusatz von Biotin und Zink ist unnötig und kann höchstens zu einer normalen Funktion von Haut, Haaren und teilweise von Nägeln beitragen – wie viele andere Lebensmittel auch. Bestimmte Werbeaussagen sind nach Ansicht von foodwatch rechtlich unzulässig.*

**Was wird versprochen?**

- ‚DirTea GLOW‘ wird als „Eistee mit Zusatznutzen“<sup>1</sup> für den „Extra-Glow“<sup>2</sup> vermarktet. Auf der Rückseite heißt es: „Zink und Biotin unterstützen Haare, Haut und Nägel in ihrer normalen Funktion“. Die Webseite schwärmt, der Tee schmecke nicht nur ausgezeichnet, er sei auch mit „wertvollen funktionalen Inhaltsstoffen“ angereichert. „Das gab es so noch nie!“, heißt es dort.<sup>3</sup>
- Eine der erfolgreichsten Rapperinnen Deutschlands Shirin David hat den Eistee gemeinsam mit dem Getränkehersteller Pfanner auf den Markt gebracht und macht selbst<sup>4</sup> oder über andere Influencer:innen<sup>5,6,7,8</sup> ordentlich Werbung dafür. Die Rapperin und Influencerin selbst verspricht im Podcast-Interview: „Glow mit Biotin und Zink für schöne Haut und Nägel“ und „dann hast du auch schöne Haut und Nägel“.<sup>9</sup>

**Was steckt drin?**

- Aufgebrühter und anschließend abgekühlter Tee – also vor allem Wasser – zugesetzte Vitamine und Spurenelemente (Vitamin C, Zink, Biotin, Vitamin E), Aroma, Säuerungsmittel und Säureregulator, eine Mini-Menge Erdbeersaft – vermutlich für die Farbe – und jede Menge

**Zutaten:** 91% Aufguss aus Hagebutte und Hibiskus (Wasser, Hagebutte, Hibiskus), Zucker, 1% Erdbeersaft aus Erdbeersaftkonzentrat, Säuerungsmittel: Citronensäure, Säureregulator: Natriumcitrate, Aroma, Vitamin C, Vitamin E, Zinkgluconat, Biotin. Tee-Extrakt: mind. 1,2 g/l.

**Nährwerte je 100 ml:**

Energie 134 kJ / 31 kcal  
Fett < 0,5 g  
davon gesättigte Fettsäuren < 0,1 g  
Kohlenhydrate 7,7 g  
davon Zucker 7,7 g  
Eiweiß < 0,5 g  
Salz 0,05 g  
Vitamin E 1,8 mg  
Vitamin C 12 mg  
Biotin 7,5 µg  
Zink 0,75 mg

**Verkaufspreis  
im Einzelhandel:**

0,33 Liter für 1,19 Euro

<sup>1</sup> Vgl. Produktverpackung: Ice tea with Benefits\*

<sup>2</sup>

<https://www.tiktok.com/@juicymoneyshirin/video/7485051925801782550?q=shirin%20dirtea%20benefits&t=1744805338928>, abgerufen am 06.06.2025

<sup>3</sup> <https://dirtea.de/pages/faq>, abgerufen am 06.06.2025

<sup>4</sup> <https://www.vol.at/shirin-david-bringt-dirtea-zuruck-fans-lieben-das-revival/9298454>, abgerufen am 06.06.2025

<sup>5</sup>

[https://www.tiktok.com/@emiirbayrak/video/7483217432400743702?is\\_from\\_webapp=1&web\\_id=7374059974898550305](https://www.tiktok.com/@emiirbayrak/video/7483217432400743702?is_from_webapp=1&web_id=7374059974898550305), abgerufen am 06.06.2025

<sup>6</sup>

[https://www.tiktok.com/@dailyvaniii/video/7484160727113157910?is\\_from\\_webapp=1&web\\_id=7374059974898550305](https://www.tiktok.com/@dailyvaniii/video/7484160727113157910?is_from_webapp=1&web_id=7374059974898550305), abgerufen am 06.06.2025

<sup>7</sup> <https://www.tiktok.com/@finnchristiansen/video/7483553671192644886>, abgerufen am 06.06.2025

<sup>8</sup> <https://www.tiktok.com/@foodschau/video/7484307187947326742?q=dirtea&t=1744785417374>, abgerufen am 06.06.2025

<sup>9</sup> Ab Minute 28:12 [https://www.ffh.de/podcast/410713-kurt-kroemer-feelings/id-gid://art19-episode-locator/V0/hlx1guGfnwihXd\\_T80Srz2FXbq2idG7a0TZDpVTM8Jg.html](https://www.ffh.de/podcast/410713-kurt-kroemer-feelings/id-gid://art19-episode-locator/V0/hlx1guGfnwihXd_T80Srz2FXbq2idG7a0TZDpVTM8Jg.html), abgerufen am 06.06.2025

Zucker! Pro Dose sind es 25 Gramm Zucker, das sind 8 Würfelzucker. Obwohl Shirin David behauptet, dass es nach dem Relaunch der Produkte „jetzt quasi nicht nur eine Zuckermischung“ mehr sei, hat sich die Zuckermenge kaum geändert.<sup>10,11</sup>

### Warum ist das eine Irreführung der Verbraucher:innen?

- Zuckerwasser mit Geschmack und künstlichen Vitaminen „gab’s noch nie“? Wohl kaum! ‚DirTea GLOW‘ hat einen Zuckergehalt wie Fanta<sup>12</sup> und würde den Nutri-Score D bekommen, die zweitschlechteste Bewertung. Ein hoher Zuckerkonsum hat einen negativen Einfluss auf die Hautgesundheit.<sup>13,14,15</sup> „Freier Zucker schädigt (..) direkt die Haut und das Bindegewebe: Durch Glykationsprozesse werden Kollagenfasern im Gewebe verklebt und verlieren ihre Elastizität, was die Haut schneller altern lässt und Faltenbildung begünstigt. Zusätzlich fördert ein hoher Blutzuckerspiegel Entzündungsprozesse im Körper, die wiederum Hautprobleme wie Akne oder ein fahles Hautbild verstärken können.“, sagt Hautärztin Dr. Yael Adler in einer Mail gegenüber foodwatch.
- Die Aussage „Zink und Biotin unterstützen Haare, Haut und Nägel in ihrer normalen Funktion“ ist aus Sicht von foodwatch gemäß der Health-Claims-Verordnung (HCVO) nicht zulässig. Die HCVO legt fest, mit welchen gesundheitsbezogenen Angaben ein Lebensmittel beworben werden darf. Für Biotin und dessen Wirkung auf Nägel ist keine gesundheitsbezogene Werbeaussage zugelassen.<sup>16</sup> Es ist deshalb verboten, diese Werbeaussage zu nutzen.<sup>17</sup>
- Ein Zusatznutzen im Sinne einer deutlichen Verbesserung von Haut, Haaren Nägeln ist nicht erreichbar. Einzelne Nährstoffe in angereicherten Produkten können körperliche Funktionen oder Prozesse nicht über das normale Maß hinaus verbessern. Zink und Biotin sind außerdem in Lebensmitteln wie Fleisch, Fisch, Nüssen und Vollkornprodukten<sup>18</sup> bzw. Sojabohnen, erhitzten Eiern, Nüssen, Sonnenblumenkernen, Haferflocken, Pilzen, Milch und Milchprodukten

<sup>10</sup> Ab Minute 27:51 <https://www.youtube.com/watch?v=mFhe59cMAVQ>, abgerufen am 05.05.2025

<sup>11</sup> <https://www.goflink.com/shop/de-DE/product/dirtea-wet-peach-eistee-05l-11013848/>

<https://www.goflink.com/shop/de-DE/product/dirtea-busty-blueberry-eistee-05l-11013847/>

<https://www.goflink.com/shop/de-DE/product/dirtea-candy-shop-eistee-05l-11013849/>, abgerufen am 05.05.2025

<sup>12</sup> <https://shop.rewe.de/p/fanta-orange-1-5l/6730531>, abgerufen am 30.04.2025

<sup>13</sup> <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0899900723003787>, abgerufen am 05.05.2025

<sup>14</sup> <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0738081X10000428?via%3Dihub>, abgerufen am 05.05.2025

<sup>15</sup> <https://apcz.umk.pl/JEHS/article/view/56626/40734>, abgerufen am 05.05.2025

<sup>16</sup> Laut EU-Verordnung dürfen nur Health Claims verwendet werden, die eindeutig definiert und wissenschaftlich belegt sind, wie „Zink trägt zur Erhaltung normaler Haut, Haare und Nägel bei.“ und „Biotin trägt zur Erhaltung normaler Haut und Haare bei.“

<sup>17</sup> EU-Health-Claims-Verordnung Nr. 432/2012 <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/DE/TXT/PDF/?uri=CELEX:32012R0432>, abgerufen am 05.05.2025

<sup>18</sup> <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/faq/ausgewaehlte-fragen-und-antworten-zu-zink/>, abgerufen am 05.05.2025

enthalten.<sup>19</sup> Ein Mangel an Biotin<sup>20</sup> und/oder Zink<sup>21</sup> ist zudem selten in der deutschen Bevölkerung.

### **Welche Strategie der Getränkeindustrie steckt dahinter?**

- Die Getränkeindustrie nutzt übertriebene Gesundheitsversprechen, um ungesunde Produkte wie stark zuckerhaltige Eistees aufzuwerten. Durch den Zusatz von Vitaminen und Mineralstoffen gepaart mit geschicktem Marketing – oft mit prominenter Unterstützung – entsteht der Eindruck eines Getränks, das gut für die Gesundheit und Schönheit ist. So wird Zuckerwasser zum Lifestyle-Produkt – auf Kosten der Verbraucher:innen und entgegen ernährungswissenschaftlichen Empfehlungen.

### **Wie teuer ist der Schwindel?**

- Der ‚DirTea GLOW‘ kostet 1,19 Euro für 0,33 Liter, also 3,61 Euro pro Liter. Viele Eistees im Supermarkt kosten oft nur knapp über einem Euro pro Liter.<sup>22</sup>

### **Was muss sich ändern?**

- Die Rapperin, Influencerin und Geschäftsführerin der Dirtea GmbH Shirin David muss aufhören, ihren Fans einen überzuckerten Tee als gut für die Haut zu verkaufen. Sie muss die irreführende gesundheitsbezogene Werbeaussage zu Biotin und dessen Wirkung auf Nägel von der Verpackung entfernen.
- foodwatch fordert, dass gesundheitsbezogene Werbung nur für ausgewogene Lebensmittel erlaubt ist. Die Health-Claims-Verordnung sieht dafür sogenannte „Nährwertprofile“ vor, die festlegen sollen, welche Nährstoffanforderungen ein Produkt erfüllen muss, um mit Gesundheitsversprechen werben zu dürfen. Obwohl diese Profile bis 2009 eingeführt werden sollten, ist dies auch 16 Jahre später nicht erfolgt.

---

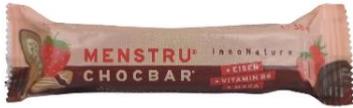
<sup>19</sup> <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/biotin/>, abgerufen am 06.06.2025

<sup>20</sup> <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/sorgt-biotin-fuer-gesunde-haut-glaenzende-haare-und-feste-naegel-13635>, abgerufen am 06.06.2025

<sup>21</sup>

[https://www.bfarm.de/SharedDocs/Downloads/DE/Arzneimittel/Zulassung/ZulRelThemen/abgrenzung/Expertenkommission/stellungnahmen/2023-01.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](https://www.bfarm.de/SharedDocs/Downloads/DE/Arzneimittel/Zulassung/ZulRelThemen/abgrenzung/Expertenkommission/stellungnahmen/2023-01.pdf?__blob=publicationFile), abgerufen am 06.06.2025

<sup>22</sup> <https://www.rewe.de/suche/produkte?search=eistee>, abgerufen am 06.06.2025



Kandidat Nr. 3:

**MenstruChocbar von InnoNature GmbH**

foodwatch-Kritik:

Die Firma InnoNature bewirbt ihren stark zuckerhaltigen Schokoriegel ‚MenstruChocbar‘ mit dem Slogan „mit allem, was Dein Körper und Deine Seele braucht“. Mit Eisen, rotem Maca und Vitamin B6 soll er zum Wohlbefinden während der Menstruation beitragen<sup>1</sup>, obwohl das für keinen der drei Inhaltsstoffe nachweisbar ist. Für Maca liegen außerdem nur unzureichende Sicherheitsnachweise vor.<sup>2,3</sup>

**Was steht drauf?**

- Auf der Verpackung steht: ‚MenstruChocbar‘, ‚Der Schokoladenriegel mit Vitamin B6 für deinen Zyklus‘. Rot hervorgehoben sind die Inhaltsstoffe Eisen, Vitamin B6 und Maca.
- Im Online-Shop wirbt InnoNature mit der gesundheitlichen Relevanz von Eisen, Vitamin B6 und Maca. So könne etwa Vitamin B6 zur Regulierung der Hormontätigkeit und zu einer normalen psychischen Funktion beitragen.<sup>4</sup>
- Laut Webseite des Herstellers handelt es sich bei Maca um eine „Wunderknolle“, voller Mineralien und Vitamine, die „zum allgemeinen weiblichen Wohlbefinden beitragen“ kann.<sup>5</sup>
- Die Kombination aus Vitamin B6, Eisen und Maca wird im Online-Shop als „die leckerste Kombination für deine Wohlfühltag“ beworben. Weiterhin heißt es, der Riegel beinhalte alles, was „dein Körper und deine Seele braucht“.<sup>6</sup>

**Was steckt drin?**

- ‚MenstruChocbar‘ ist ein Schokoriegel mit 36 Prozent Zucker (insgesamt etwa 5 Zuckerwürfel), Vitamin B6, Eisen und rotem Maca. Außerdem sind gefriergetrocknete Erdbeeren enthalten sowie Mandeln und Buchweizenkeimlinge.<sup>7</sup> Der Riegel würde Nutri-Score E erhalten, die schlechteste Bewertung.

**Zutaten:** Bio dunkle Schokolade 82 % (Bio Kokosblütenzucker, Bio Kakaobutter, Bio Kakaopulver), Bio gefriergetrocknete Erdbeeren 6 %, Bio gehackte Mandeln 4 %, Bio Kakaonibs, Bio rotes Maca 2,3 %, Buchweizenkeimlinge, Salz

**Nährwerte je 100 g:**

Energie 2.409 kJ / 578 kcal  
Fett 41 g  
davon gesättigte Fettsäuren 24 g  
Kohlenhydrate 46 g  
davon Zucker 36 g  
Ballaststoffe 2,7 g  
Eiweiß 6,2 g  
Salz 0,3 g  
Vitamin B6 3,42 mg  
Eisen 25,71 mg

**Verkaufspreis im Online-Shop:**

38 g Riegel für 3,90 Euro

<sup>1</sup> <https://innonature.eu/products/menstru-chocbar>, abgerufen am 06.06.2025

<sup>2</sup> <https://www.klartext-nahrungsergaenzung.de/wissen/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/kudzu-schlafbeere-maca-riskante-pflanzen-in-nahrungsergaenzungsmitteln-33325>, abgerufen am 06.06.2025

<sup>3</sup> [https://www.bfr.bund.de/cm/343/risikobewertung\\_macahaltiger\\_nahrungsergaenzungsmittel.pdf](https://www.bfr.bund.de/cm/343/risikobewertung_macahaltiger_nahrungsergaenzungsmittel.pdf), abgerufen am 06.06.2025

<sup>4</sup> <https://innonature.eu/products/menstru-chocbar>, abgerufen am 06.06.2025

<sup>5</sup> <https://innonature.eu/products/menstru-chocbar>, abgerufen am 06.06.2025

<sup>6</sup> <https://innonature.eu/products/menstru-chocbar>, abgerufen am 06.06.2025

<sup>7</sup> <https://innonature.eu/products/menstru-chocbar>, abgerufen am 06.06.2025

## Warum ist das eine Irreführung der Verbraucher:innen?

- Es gibt bisher keine anerkannten Gesundheitsaussagen, die sich auf die Menstruation beziehen.<sup>8</sup>
- Ein Mangel an Vitamin B6 kommt in der deutschen Bevölkerung nur äußerst selten vor, da es in vielen herkömmlichen Lebensmitteln enthalten ist. Vollkorngetreide, Walnüsse und rote Paprika sind beispielsweise reich an Vitamin B6.<sup>9</sup> Die zusätzliche Aufnahme über einen zuckerreichen Schokoriegel bietet daher keinen Mehrwert.
- Der Hersteller spielt mit der Befürchtung von Menstruierenden, sie hätten einen Eisenmangel während ihrer Periode. Ein leichter Eisenmangel kann tendenziell aber über eine ausgewogene Ernährung mit eisenreichen, natürlichen Lebensmitteln kompensiert werden. Bei Verdacht auf einen Eisenmangel sollte dieser fachärztlich überprüft und gegebenenfalls behandelt werden.<sup>10</sup>
- Statt einer Wunderknolle handelt es sich bei dem Inhaltsstoff Roter Maca um einen unzureichend geprüften Inhaltsstoff, für den laut Bundesinstitut für Risikobewertung derzeit keine unbedenkliche Verzehrmenge abgeschätzt werden kann.<sup>11</sup>
- Keiner der Inhaltsstoffe trägt nachweislich speziell zum Wohlbefinden während der Menstruation bei, sie tragen höchstens zu normalen körperlichen Funktionen bei.<sup>12</sup> Das ist ein entscheidender Unterschied und bedeutet: Einzelne Nährstoffe in angereicherten Produkten können weder körperliche Beschwerden verringern noch können sie körperliche Funktionen oder Prozesse über das normale Maß hinaus verbessern.

## Welche Strategie der Lebensmittelindustrie steckt dahinter?

- Einige Unternehmen versuchen, sich mit besonders intensivem Gesundheitsmarketing von der Konkurrenz abzuheben. Dabei werden mitunter positive Wirkungen versprochen, für die es wissenschaftlich keinen Nachweis gibt. Hersteller werben außerdem mit gesundheitlichen Vorteilen von Inhaltsstoffen, die in der Regel ohnehin über eine ausgewogene Ernährung ausreichend konsumiert werden und diese auch keinesfalls ersetzen können.

<sup>8</sup> EU-Health-Claims-Verordnung Nr. 432/2012 <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/DE/TXT/PDF/?uri=CELEX:02012R0432-20240819>, abgerufen am 06.06.2025

<sup>9</sup> <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/faq/vitamin-b6/>, abgerufen am 06.06.2025

<sup>10</sup> <https://www.aok.de/pk/magazin/ernaehrung/lebensmittel/ernaehrung-bei-eisenmangel/#:~:text=Ein%20Erwachsener%20ben%C3%B6tigt%20etwa%20ein%20Milligramm%20Eisen%20am,des%20verzehreten%20Eisens%20tats%C3%A4chlich%20%C3%BCber%20den%20Darm%20aufnehmen>, abgerufen am 06.06.2025

<sup>11</sup> [https://www.bfr.bund.de/cm/343/risikobewertung\\_macahaltiger\\_nahrungsergaenzungsmittel.pdf](https://www.bfr.bund.de/cm/343/risikobewertung_macahaltiger_nahrungsergaenzungsmittel.pdf), abgerufen am 06.06.2025

<sup>12</sup> EU-Health-Claims-Verordnung Nr. 432/2012 <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/DE/TXT/PDF/?uri=CELEX:02012R0432-20240819>, abgerufen am 06.06.2025

### Wie teuer ist der Schwindel?

Der Riegel von InnoNature kostet bei einem Gewicht von 38 Gramm stolze 3,90 Euro. Das macht mehr als 100 Euro pro Kilogramm! Übrigens: Eine Eisentablette (14 Milligramm Eisen), die den täglichen Bedarf einer menstruierenden Person von 16 Milligramm Eisen fast abdecken kann,<sup>13</sup> kostet gerade einmal ca. 0,13 Euro.<sup>14</sup>

### Was muss passieren?

- InnoNature muss sein irreführendes Zyklus-Wohlfühl-Marketing einstellen.
- Hersteller sollten Lebensmitteln keine wenig überprüften Inhaltsstoffe wie rotes Maca zusetzen.
- Gesundheitsbezogene Werbung darf nur für ausgewogene Lebensmittel erlaubt sein. Die Health-Claims-Verordnung sieht dafür sogenannte „Nährwertprofile“ vor, die festlegen sollen, welche Nährstoffanforderungen ein Produkt erfüllen muss, um mit Gesundheitsversprechen werben zu dürfen. Obwohl diese Profile bis 2009 eingeführt werden sollten, ist dies auch 16 Jahre später nicht erfolgt.

---

<sup>13</sup> <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/eisen/>, abgerufen am 06.06.2025

<sup>14</sup> <https://www.rossmann.de/de/gesundheit-doppelherz-aktiv-eisen-c-histidin-folsaeure-mini-tabletten/p/4009932132809> <https://www.rossmann.de/de/gesundheit-altapharma-eisen-c-tabletten/p/4305615619613> <https://www.dm.de/mivolis-eisen-vitamin-c-b-vitamine-tabletten-40-st-p4058172937118.html>, abgerufen am 06.06.2025. Alle Eisentabletten sollten nur bei erhöhtem Eisenbedarf und nach Rücksprache mit einem Arzt oder einer Ärztin eingenommen werden.



Kandidat Nr. 4:

### Milka Alpenmilch von Mondelez

*foodwatch-Kritik:*

*Die ‚Milka Alpenmilch‘ ist ein dreistes Beispiel für Shrinkflation. Mondelez hat den Packungsinhalt von 100 g auf 90 g verringert – und kurz vorher den Preis von 1,49 Euro auf 1,99 Euro erhöht. Eine Preiserhöhung von 48 Prozent für die Verbraucher:innen!*

#### Was wird versprochen?

- ‚Milka Alpenmilch‘ wirbt mit zartem Schmelz, lila Kühen und Heimatgefühl.<sup>1</sup>

#### Was steckt drin?

- Während Design und Tafelbreite unverändert bleiben, sinkt die Höhe der Tafel und somit der Inhalt der ‚Milka Alpenmilch‘ um 10 Prozent – bei gleichbleibender Verpackungsgröße. Der Preis stieg Anfang 2025 von 1,49 Euro auf 1,99 Euro pro Tafel.<sup>2</sup> Die Rezeptur der Schokolade bleibt unverändert – mit weiterhin viel Zucker und Fett.
- Die Verpackungsgröße und das Gewicht des Verpackungsmaterials haben sich nicht an den verringerten Inhalt der ‚Milka Alpenmilch‘ angepasst, sondern bleiben unverändert.

#### Warum ist das eine Irreführung der Verbraucher:innen?

- Verbraucher:innen fällt die versteckte Preiserhöhung kaum auf. Die Tafel wirkt genauso groß wie früher – ist aber 10 Prozent leichter. Die Preiserhöhung ist also de facto noch höher als der ohnehin schon gestiegene Verkaufspreis auf den ersten Blick zeigt. Die Verbraucherzentrale Hamburg hat die Schokolade zur Mogelpackung des Monats Februar 2025 gekürt. Aktuell sind acht weitere Sorten von einer Füllmengenreduktion betroffen.<sup>3</sup>
- Ein klarer, deutlicher Hinweis auf die veränderte Menge fehlt. Auf der Vorderseite steht klein die neue Grammatik von „90 g“, welche aber häufig von Kartonlaschen im Regal verdeckt wird. Die Abschaffung der einst verbindlichen Standard-Füllmengen (z. B. 100 g für Schokolade) erschweren den Preisvergleich deutlich.<sup>4</sup>
- Mondelez begründet die Preiserhöhungen mit gestiegenen Kakaopreisen und Produktionskosten – doch dass diese einen so

**Zutaten:** Zucker, Kakaobutter, Kakaomasse, Magermilchpulver, Süßmolkenpulver (aus Milch), Buttereifett, Emulgator (Sojalecithine), Haselnussmasse, Aroma

#### **Nährwerte je 100 g:**

Energie 2251 kJ / 539 kcal  
Fett 31 g  
davon gesättigte Fettsäuren 19 g  
Kohlenhydrate 57 g  
davon Zucker 55 g  
Ballaststoffe 2,3 g  
Eiweiß 6,5 g  
Salz 0,28 g

#### **Verkaufspreis im Einzelhandel:**

100 g für 1,49 Euro  
90 g für 1,99 Euro

<sup>1</sup> <https://www.milka.de/produkte/milka-alpenmilch-90g/>, abgerufen am 06.06.2025

<sup>2</sup> <https://www.handelsblatt.com/unternehmen/handel-konsumgueter/gierflation-sind-die-preiserhoehungen-bei-milka-co-gerechtfertigt/100116244.html>, abgerufen am 06.06.2025

<sup>3</sup> <https://www.vzh.de/themen/mogelpackungen/mogelpackung-des-monats/milka-die-teuerste-versuchung>, abgerufen am 06.06.2025

<sup>4</sup> <https://www.din.de/resource/blob/65424/d8750aac25569d616d039e1a44a046f8/2012-03-01-studie-des-din-vr-groessenvielfalt-von-fertigpackungen-data.pdf>, abgerufen am 06.06.2025

immensen Preisanstieg rechtfertigen, ist zweifelhaft: Großkonzerne wie Mondelez sichern sich Kakao meist langfristig und profitieren laut eigenem Finanzbericht sogar von „niedrigeren Herstellungskosten“.<sup>5,6</sup> Trotz vorübergehender Rückgänge in Europa stieg der Unternehmensgewinn seit 2021 um 25 Prozent.<sup>7</sup> Während Schokolade laut Statistischem Bundesamt zwischen Anfang 2024 und Januar 2025 nur rund 8 Prozent teurer wurde,<sup>8</sup> erhöhte Mondelez die Preise für Milka-Tafeln um bis zu 64 Prozent.<sup>9</sup> Der Verdacht auf sogenannte Gierflation liegt zumindest nahe.<sup>10,11</sup> Gierflation bezeichnet das übermäßige Erhöhen von Preisen durch Unternehmen zur Gewinnsteigerung über gestiegene Kosten hinaus.

- Laut einem Bericht des Handelsblatts, lautet die Preisstrategie des Unternehmens sinngemäß: Kostensteigerungen bei Kakao werden auch in Zukunft zu Preissteigerungen führen, Kostensenkungen bei Kakao erhöhen den Gewinn des Unternehmens.<sup>12</sup> Steigende Kosten zahlen also Verbraucher:innen, sinkende Kosten steckt sich Mondelez in die Tasche – fair geht anders!<sup>13</sup>

### Welche Strategie der Lebensmittelindustrie steckt dahinter?

- Die Lebensmittelindustrie setzt vermehrt auf die Strategie Shrinkflation:<sup>14</sup> Weniger Inhalt bei gleichbleibender Verpackungsgröße. Der Preis am Regal bleibt bestehen, teilweise werden die Preise sogar gleichzeitig erhöht.<sup>15</sup> Für viele Verbraucher:innen bleibt die so versteckte Preiserhöhung unbemerkt. Steigende Rohstoffkosten werden weitergegeben, sinkende dagegen oft nicht – so steigen die Gewinne zulasten der Verbraucher:innen.

<sup>5</sup> <https://www.vzhh.de/themen/mogelpackungen/mogelpackung-des-monats/milka-die-teuerste-versuchung>, abgerufen am 06.06.2025

<sup>6</sup> Vgl. S. 56 [https://www.mondelezinternational.com/assets/PDFs/MONDELEZ-INTERNATIONAL-INC\\_10K\\_2024.pdf](https://www.mondelezinternational.com/assets/PDFs/MONDELEZ-INTERNATIONAL-INC_10K_2024.pdf), abgerufen am 06.06.2025

<sup>7</sup> <https://www.handelsblatt.com/unternehmen/handel-konsumgueter/gierflation-sind-die-preiserhoehungen-bei-milka-co-gerechtfertigt/100116244.html>, abgerufen am 06.06.2025

<sup>8</sup> <https://www.destatis.de/DE/Themen/Wirtschaft/Preise/Verbraucherpreisindex/Tabellen/sonderauswertung-nahrungsmittel.html>, abgerufen am 05.05.2025

<sup>9</sup> <https://www.vzhh.de/themen/mogelpackungen/mogelpackung-des-monats/milka-die-teuerste-versuchung>, abgerufen am 06.06.2025

<sup>10</sup> [https://www.verbraucherzentrale.de/sites/default/files/2024-08/23-10-11\\_teurer-einkaufskorb-was-tun.pdf](https://www.verbraucherzentrale.de/sites/default/files/2024-08/23-10-11_teurer-einkaufskorb-was-tun.pdf), abgerufen am 06.06.2025

<sup>11</sup> Vgl. Schwache Kakao-Ernte in Ghana und Elfenbeinküste durch klimatische Veränderungen <https://www.tagesschau.de/wirtschaft/verbraucher/kakao-schokolade-rekordpreise-100.html>, abgerufen am 06.06.2025

<sup>12</sup> Vgl. Mondelez-Finanzchef Luca Zaramella „Wenn der Kakaopreis hoch bleibt, würden wir die Preise wohl schrittweise anheben. Wenn das Preisniveau von Kakao anfängt zu sinken, dürften unsere Erträge höher ausfallen“ in <https://www.handelsblatt.com/unternehmen/handel-konsumgueter/gierflation-sind-die-preiserhoehungen-bei-milka-co-gerechtfertigt/100116244.html>, abgerufen am 06.06.2025

<sup>13</sup> „Mondelez übertrifft Gewinnerwartungen“ aus Lebensmittelzeitung vom 02.05.2025, Ausgabe 18, S. 12 <https://emag.lebensmittelzeitung.net/titles/lebensmittelzeitung/3497/publications/879/pages/12>, abgerufen am 06.05.2025

<sup>14</sup> <https://www.vzhh.de/themen/mogelpackungen/jede-menge-mogelpackungen-weniger-drin-preis-gleich>, abgerufen am 06.06.2025

<sup>15</sup> <https://www.vzhh.de/themen/mogelpackungen/mogelpackung-des-jahres/tuc-bake-rolls-von-mondelez-sind-mogelpackung-des-jahres-2023>, abgerufen am 06.06.2025

### Wie teuer ist der Schwindel?

- Nach Preiserhöhung und Schrumpfen der Höhe der Schokoladentafel zahlen Verbraucher:innen 48 Prozent mehr für die ‚Milka Alpenmilch‘. Der Grundpreis von ‚Milka Alpenmilch‘ beträgt 22,11 Euro pro Kilogramm. Schokoladen der Supermarkt-Eigenmarken oder vom Discounter sind für unter 10 Euro pro Kilogramm erhältlich.<sup>16</sup>

### Was muss sich ändern?

- Hersteller Mondelez muss bei der ‚Milka Alpenmilch‘ und weiteren betroffenen Sorten einen klaren, deutlichen Hinweis auf die Preiserhöhung auf die Verpackungsvorderseite bringen, um Transparenz für Verbraucher:innen zu schaffen. Zudem sollte die Verpackung auch sichtbar kleiner werden, wie schon 2023 vom Bundesumweltministerium vorgeschlagen.<sup>17</sup>
- Wenn Hersteller den Inhalt von Produkten schrumpfen, den Preis jedoch beibehalten oder sogar erhöhen, sollten sie dies klar kennzeichnen müssen.<sup>18</sup> In Frankreich gilt seit Juli 2024 eine Kennzeichnungspflicht im Supermarkt in unmittelbarer Nähe zum betroffenen Produkt.<sup>19</sup>

---

<sup>16</sup> <https://www.aldi-nord.de/produkt/alpenmilchschokolade-3947-0-0.article.html> <https://www.rewe.de/produkte/ja-alpenvollmilch-schokolade-100g/6790143>, abgerufen am 06.06.2025

<sup>17</sup>

[https://www.bmu.de/fileadmin/Daten\\_BMU/Download\\_PDF/Abfallwirtschaft/weniger\\_verpackungsmuell\\_eckpunkte\\_bf.pdf](https://www.bmu.de/fileadmin/Daten_BMU/Download_PDF/Abfallwirtschaft/weniger_verpackungsmuell_eckpunkte_bf.pdf), abgerufen am 06.06.2025

<sup>18</sup> <https://www.foodwatch.org/de/shrinkflation-verbraucherzentrale-hamburg-und-foodwatch-fordern-kennzeichnung-von-versteckten-preiserhoehungen>, abgerufen am 06.06.2025

<sup>19</sup> <https://presse.economie.gouv.fr/reduflation-publication-de-larrete-ministeriel-reglementant-linformation-des-consommateurs-sur-laugmentation-des-prix-des-produits-dont-la-quantite-a-diminue/>, abgerufen am 06.06.2025



Kandidat Nr. 5:

### Rama von Flora Food Group

*foodwatch-Kritik:*

*Hersteller Flora Food Group bewirbt seine ‚Rama‘ Margarine prominent mit „100 % natürliche Zutaten“. Doch wer ein Naturprodukt erwartet, wird enttäuscht. ‚Rama‘ enthält – wie andere Margarinen*

*auch – zahlreiche Zusatzstoffe und industriell hergestellte Zutaten, die mit einem natürlichen Produkt wenig zu tun haben.*

#### Was wird versprochen?

- Der Hersteller Flora Food Group bewirbt ‚Rama‘ auf der Verpackung mit der Aussage „100 % natürliche Zutaten“ in grüner Schrift. Auf der Webseite heißt es: „Die Menschen lieben zeitlose Klassiker – wie unsere Rama im runden Becher mit 100% natürlichen Zutaten.“

#### Was steckt drin?

- ‚Rama‘ ist eine Dreiviertelfettmargarine aus verschiedenen Fetten und Ölen (Raps, Palm, Sonnenblume) – ganz nach Belieben „in veränderlichen Gewichtsanteilen“. Neben Trinkwasser und Speisesalz sind vier Zusatzstoffe sowie natürliche Aromen und zugesetzte Vitamine enthalten. Die Zusatzstoffe sind ohne Angabe von E-Nummern in der Zutatenliste angegeben.
- Die ehrlichere Zutatenliste wäre: Rapsöl (X %), Palmfett (X %), Sonnenblumenöl (X %), Trinkwasser, Speisesalz (0,5 Prozent), Emulgatoren (Lecithine **E322**, Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren **E471**), natürliche Aromen, Säuerungsmittel (Citronensäure **E330**), Vitamine (A, D), Farbstoff (Carotin **E160a**)

#### Warum ist das eine Irreführung der Verbraucher:innen?

- Mit der Werbeaussage „100% natürliche Zutaten“ will sich ‚Rama‘ offenbar von anderen konventionellen Margarinen der Konkurrenz abheben. ‚Rama‘ suggeriert eine Natürlichkeit, die das Produkt nicht liefern kann, denn es handelt sich schlicht um eine industriell hergestellte Margarine mit typischen Zusatzstoffen. Die Rezeptur unterscheidet sich deutlich von dem, was Verbraucher:innen allgemein von einem „natürlichen“ Produkt erwarten.
- Es existiert bisher keine rechtliche Definition für den Begriff „natürliche Zutaten“.<sup>1</sup> Fast zwei Drittel der Verbraucher:innen verbinden „natürliche Zutaten“ mit minimal verarbeiteten, möglichst

**Zutaten:** pflanzliche Öle und Fette (Raps, Palm, Sonnenblumen in veränderlichen Gewichtsanteilen), Trinkwasser, Speisesalz (0,5 %), Emulgatoren (Lecithine, Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren), natürliche Aromen, Säuerungsmittel (Citronensäure), Vitamine (A, D), Farbstoff (Carotin).

#### Nährwerte je 100 g:

Energie 2220 kJ / 540 kcal  
Fett 60 g  
davon gesättigte Fettsäuren 17 g  
Kohlenhydrate <0,5 g  
davon Zucker <0,5 g  
Eiweiß <0,5 g  
Salz 0,50 g  
Vitamin A 800 µg  
Vitamin D 7,5 µg

#### Verkaufspreis im Einzelhandel:

400 g für 2,19 Euro

<sup>1</sup> Der Begriff „natürliche Aromen“ ist in Aroma-Verordnung (EU) Nr. 1334/2008 Artikel 3 (2) c) geregelt – diese können physikalisch, enzymatisch oder mikrobiologisch aus pflanzlichen, tierischen oder mikrobiologischen Ausgangsstoffen hergestellt werden. <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/DE/TXT/PDF/?uri=CELEX:32008R1334>, abgerufen am 06.06.2025

ursprünglichen Lebensmitteln<sup>2</sup> und mit Produkten ohne Zusatzstoffe.<sup>3</sup> ‚Rama‘ nutzt diesen Begriff jedoch für ein industriell hergestelltes Streichfett mit hochverarbeiteten Zutaten (z. B. Emulgatoren, isolierten Vitaminen, natürlichen Aromen), die zwar aus natürlichen Rohstoffen stammen können, aber vor ihrem Einsatz in der Margarine technisch stark bearbeitet wurden.

- Laut Lebensmittelinformationsverordnung, Art. 7 dürfen Informationen über Lebensmittel nicht täuschen, insbesondere über Eigenschaften, Zusammensetzung oder Herstellungsmethoden.<sup>4</sup>
- Auch das Internetportal Lebensmittelklarheit.de der Verbraucherzentrale bewertet das Produkt kritisch: „Die Werbung mit ‚100 % natürliche Zutaten‘ passt nicht, wenn Zusatzstoffe im Produkt enthalten sind – und zwar unabhängig davon, wie sie hergestellt wurden und aus welchen Quellen sie stammen.“<sup>5</sup>

### **Mit welchen Herstellungsprozessen können die Zutaten von ‚Rama‘ produziert werden?**

- Wie die in ‚Rama‘ enthaltenen Zutaten bearbeitet wurden und aus welchen Rohstoffen Zusatzstoffe, Aromen und Vitamine mithilfe welcher Prozesse hergestellt wurden, hat foodwatch den Hersteller gefragt, aber keine konkreten Antworten erhalten.
- Die **Emulgatoren Lecithine (E322)** können durch Extraktion mit Hexan als Lösungsmittel aus Sojaöl und anschließender Raffination zur Entfernung von Schleimstoffen und unangenehm riechenden Aromastoffen gewonnen werden – ein intensiver industrieller Prozess.<sup>6,7</sup>
- Die **Emulgatoren Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren (E471)** entstehen durch chemische Veresterung von Fettsäuren mit Glycerin und sind daher keine Zutaten, die naturbelassen ins Produkt kommen.<sup>8</sup> Laut Hersteller werden die Emulgatoren aus Pflanzenölen gewonnen und bleiben „in ihrer chemischen Struktur unverändert – also so, wie sie in der Natur vorkommen“.<sup>9</sup> In der Natur entstehen sie bei der Fettverdauung in Menschen und Tieren und kommen nur in

<sup>2</sup> <https://www.din.de/resource/blob/321562/b62d4847508e3a04e32ec979b4737a40/gemeinsame-pressemitteilung-din-vr-mit-vzvb-zu-natuerlichen-lebensmittelzutaten-data.pdf>, abgerufen am 06.06.2025

<sup>3</sup> [https://www.verbraucherzentrale.nrw/sites/default/files/2019-02/Heft\\_1\\_18\\_Web.pdf](https://www.verbraucherzentrale.nrw/sites/default/files/2019-02/Heft_1_18_Web.pdf), abgerufen am 06.06.2025

<sup>4</sup> <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/DE/TXT/PDF/?uri=CELEX:32011R1169>, abgerufen am 06.06.2025

<sup>5</sup> <https://www.lebensmittelklarheit.de/produktmeldungen/zusatzstoffe-passen-nicht-zur-werbung-mit-100-natuerliche-zutaten>, abgerufen am 06.06.2025

<sup>6</sup> [www.gea.com/de/stories/lecithin-byproduct-slips-into-the-main-role-edible-oil-refining/](http://www.gea.com/de/stories/lecithin-byproduct-slips-into-the-main-role-edible-oil-refining/), abgerufen am 06.06.2025

<sup>7</sup> R. Matissek, W. Baltek: Lebensmittelchemie, 8. Auflage, Berlin Heidelberg: Springer Verlag, 2016, S. 434.

<sup>8</sup> <https://saporepuro.myshopify.com/de/products/mono-e-diglyceridi-degli-acidi-grassi-e471-panettoni-e-lievitati?shpxid=e1be2f61-b22b-4bdc-853d-b97fb941181d>, abgerufen am 06.06.2025

<sup>9</sup> [https://www.foodwatch.org/fileadmin/-DE/Themen/Windbeutel/Dokumente/2025-05\\_Mailverkehr\\_Flora\\_Food.pdf](https://www.foodwatch.org/fileadmin/-DE/Themen/Windbeutel/Dokumente/2025-05_Mailverkehr_Flora_Food.pdf), abgerufen am 12.06.2025

Spuren in Pflanzenölen vor.<sup>10</sup> Mit welchem Prozess genau sie die Emulgatoren aus Pflanzenölen gewinnen, gibt der Hersteller auf Nachfrage nicht preis.

- Der **Säureregulator Citronensäure (E330)** kann biotechnologisch über Fermentation im industriellen Maßstab mit Schimmelpilzen produziert werden, unter Einsatz von Chemikalien und technischer Reinigung.<sup>11,12</sup> Laut Hersteller entspricht die Citronensäure „in ihrer Zusammensetzung genau der auch in Zitronen enthaltenen Citronensäure und ist sofern naturbelassen“. Aus welchen Rohstoffen sie aber gewonnen bzw. hergestellt wird, bleibt unklar.<sup>13</sup>
- **Vitamin A** wird heute überwiegend synthetisch durch Cracking aus Rohöl / Rohbenzin hergestellt – eine komplexe Mehrstufensynthese, die mit natürlicher Gewinnung nichts mehr zu tun hat.<sup>14</sup> Nur selten wird es fermentativ gewonnen<sup>15</sup> oder aus pflanzlichen Quellen extrahiert. Auf Anfrage über die Natürlichkeit der Vitamine, äußert sich der Hersteller nur zum Zweck des Zusatzes, lässt Fragen zur Herstellung jedoch unbeantwortet.<sup>16</sup>
- **Vitamin D** kann natürlich aus Schafwolle unter hohem technischem Aufwand mit Extraktion, Reinigung und UV-Bestrahlung gewonnen werden.<sup>17</sup> Eine Gewinnung aus Flechten, Pilzen und Hefen ist auch möglich.<sup>18</sup>
- **Vitamin E**, das bis Mai 2025 noch Teil der Rezeptur war, wird überwiegend industriell hergestellt, entweder synthetisch oder aus natürlichen Quellen wie Sojabohnen.<sup>19,20,21</sup>
- Der **Farbstoff Carotin (E160a)** wird durch industrielle Synthese oder durch Gewinnung aus z.B. Palmöl mit Lösungsmitteln extrahiert und

<sup>10</sup> [https://www.chemie.de/lexikon/Mono-\\_und\\_Diglyceride\\_von\\_Speisefetts%C3%A4uren.html](https://www.chemie.de/lexikon/Mono-_und_Diglyceride_von_Speisefetts%C3%A4uren.html)

[https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/\\_Ernaehrung/Lebensmittel-Kennzeichnung/LeitsaetzeSpeisefette.pdf?\\_\\_blob=publicationFile&v=5&utm](https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/_Ernaehrung/Lebensmittel-Kennzeichnung/LeitsaetzeSpeisefette.pdf?__blob=publicationFile&v=5&utm), abgerufen am 06.06.2025

<sup>11</sup> A. Danitschek: Auf der Suche nach Sanddorn, Orange & Co. E&M – Ernährung und Medizin, Haug Verlag in MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG, 2011; 26: S. 81 – 82. <https://www.pismin.com/10.1055/s-0031-1275568>, abgerufen am 06.06.2025

<sup>12</sup> <https://www.pharmawiki.ch/wiki/index.php?wiki=Zitronensaure>, abgerufen am 06.06.2025

<sup>13</sup> [https://www.foodwatch.org/fileadmin/-DE/Themen/Windbeutel/Dokumente/2025-05\\_Mailverkehr\\_Flora\\_Food.pdf](https://www.foodwatch.org/fileadmin/-DE/Themen/Windbeutel/Dokumente/2025-05_Mailverkehr_Flora_Food.pdf), abgerufen am 12.06.2025

<sup>14</sup> [www.klartext-nahrungsergaenzung.de/wissen/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/natuerlich-synthetisch-oder-gentechnisch-so-werden-vitamine-produziert-42581](http://www.klartext-nahrungsergaenzung.de/wissen/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/natuerlich-synthetisch-oder-gentechnisch-so-werden-vitamine-produziert-42581), abgerufen am 06.06.2025

<sup>15</sup> <https://www.feedinfo.com/our-content/interview-radical-change-coming-to-dsm-s-vitamin-a-production-process/294145>, abgerufen am 06.06.2025

<sup>16</sup> [https://www.foodwatch.org/fileadmin/-DE/Themen/Windbeutel/Dokumente/2025-05\\_Mailverkehr\\_Flora\\_Food.pdf](https://www.foodwatch.org/fileadmin/-DE/Themen/Windbeutel/Dokumente/2025-05_Mailverkehr_Flora_Food.pdf), abgerufen am 12.06.2025

<sup>17</sup> [www.foodunfolding.com/de/artikel/wie-werden-vitamin-d-praeparate-hergestellt](http://www.foodunfolding.com/de/artikel/wie-werden-vitamin-d-praeparate-hergestellt), abgerufen am 06.06.2025

<sup>18</sup> <https://www.verbraucherzentrale.de/faq/lebensmittel/vitamin-d-aus-pflanzen-22575>

<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/natuerlich-synthetisch-oder-gentechnisch-so-werden-vitamine-produziert-42581>, abgerufen am 06.06.2025

<sup>19</sup> <https://www.chemie.de/lexikon/Tocopherol.html>, abgerufen am 06.06.2025

<sup>20</sup> [www.klartext-nahrungsergaenzung.de/wissen/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/natuerlich-synthetisch-oder-gentechnisch-so-werden-vitamine-produziert-42581](http://www.klartext-nahrungsergaenzung.de/wissen/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/natuerlich-synthetisch-oder-gentechnisch-so-werden-vitamine-produziert-42581), abgerufen am 06.06.2025

<sup>21</sup> <https://www.transgen.de/datenbank/zusatzstoffe/2085.vitamin-e-e-306.html>, abgerufen am 06.06.2025

aufgereinigt – letztere sind intensive Verarbeitungsschritte, die es als Zusatzstoff kennzeichnen, nicht als natürliche Zutat.<sup>22,23</sup>

### **Welche Strategie der Lebensmittelindustrie steckt dahinter?**

- Die Lebensmittelindustrie nutzt rechtlich unklare Begriffe wie „natürlich“, „traditionell“ oder „handwerklich“ gezielt, um Produkten ein gesundes, unverfälschtes Image zu verleihen, selbst wenn diese hochgradig verarbeitet sind. Die Strategie besteht darin, Wünsche von Verbraucher:innen vermeintlich zu bedienen, ohne sie faktisch zu erfüllen.

### **Wie teuer ist der Schwindel?**

- ‚Rama‘ kostet pro Kilogramm 5,48 Euro. Ähnliche Margarinen von Eigenmarken mit vergleichbaren Zusatzstoffen kosten nur knapp die Hälfte.<sup>24</sup>

### **Was muss sich ändern?**

- Der Hersteller Flora Food Group sollte seine Werbeaussage „100% natürliche Zutaten“ von der Produktverpackung entfernen.
- Industriell hergestellte Lebensmittel dürfen nicht mit Begriffen wie traditionell, natürlich oder handwerklich beworben werden.

---

<sup>22</sup> [www.transgen.de/datenbank/zusatzstoffe/2021.beta-carotin-160a.html](http://www.transgen.de/datenbank/zusatzstoffe/2021.beta-carotin-160a.html), abgerufen am 06.06.2025

<sup>23</sup> [www.zusatzstoffmuseum.de/lexikon-der-zusatzstoffe/natuerlichescarotinundbetacarotin.html](http://www.zusatzstoffmuseum.de/lexikon-der-zusatzstoffe/natuerlichescarotinundbetacarotin.html), abgerufen am 06.06.2025

<sup>24</sup> <https://shop.rewe.de/p/ja-pflanzenmargarine-500g/5805198> <https://www.supermarktcheck.de/product/302129-gut-guenstig-sonnenblumenmargarine-500g> <https://lebensmittel-versand.eu/Gut-Guenstig-Sonnenblumenmargarine-500g>, abgerufen am 06.06.2025