



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“.¹ 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

¹ 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 Lebensmitteln² und mit Produkten ohne Zusatzstoffe.³ ‚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.⁴
- 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.“⁵

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.^{6,7}
- 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.⁸ Laut Hersteller werden die Emulgatoren aus Pflanzenölen gewonnen und bleiben „in ihrer chemischen Struktur unverändert – also so, wie sie in der Natur vorkommen“.⁹ In der Natur entstehen sie bei der Fettverdauung in Menschen und Tieren und kommen nur in

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

³ https://www.verbraucherzentrale.nrw/sites/default/files/2019-02/Heft_1_18_Web.pdf, abgerufen am 06.06.2025

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

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

⁶ www.gea.com/de/stories/lecithin-byproduct-slips-into-the-main-role-edible-oil-refining/, abgerufen am 06.06.2025

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

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

⁹ https://www.foodwatch.org/fileadmin/-DE/Themen/Windbeutel/Dokumente/2025-05_Mailverkehr_Flora_Food.pdf, abgerufen am 12.06.2025

Spuren in Pflanzenölen vor.¹⁰ 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.^{11,12} 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.¹³
- **Vitamin A** wird heute überwiegend synthetisch durch Cracking aus Rohöl / Rohbenzin hergestellt – eine komplexe Mehrstufensynthese, die mit natürlicher Gewinnung nichts mehr zu tun hat.¹⁴ Nur selten wird es fermentativ gewonnen¹⁵ 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.¹⁶
- **Vitamin D** kann natürlich aus Schafwolle unter hohem technischem Aufwand mit Extraktion, Reinigung und UV-Bestrahlung gewonnen werden.¹⁷ Eine Gewinnung aus Flechten, Pilzen und Hefen ist auch möglich.¹⁸
- **Vitamin E**, das bis Mai 2025 noch Teil der Rezeptur war, wird überwiegend industriell hergestellt, entweder synthetisch oder aus natürlichen Quellen wie Sojabohnen.^{19,20,21}
- Der **Farbstoff Carotin (E160a)** wird durch industrielle Synthese oder durch Gewinnung aus z.B. Palmöl mit Lösungsmitteln extrahiert und

¹⁰ 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, abgerufen am 06.06.2025

¹¹ 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

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

¹³ https://www.foodwatch.org/fileadmin/-DE/Themen/Windbeutel/Dokumente/2025-05_Mailverkehr_Flora_Food.pdf, abgerufen am 12.06.2025

¹⁴ www.klartext-nahrungsergaenzung.de/wissen/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/natuerlich-synthetisch-oder-gentechnisch-so-werden-vitamine-produziert-42581, abgerufen am 06.06.2025

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

¹⁶ https://www.foodwatch.org/fileadmin/-DE/Themen/Windbeutel/Dokumente/2025-05_Mailverkehr_Flora_Food.pdf, abgerufen am 12.06.2025

¹⁷ www.foodunfolded.com/de/artikel/wie-werden-vitamin-d-praeparate-hergestellt, abgerufen am 06.06.2025

¹⁸ <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

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

²⁰ www.klartext-nahrungsergaenzung.de/wissen/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/natuerlich-synthetisch-oder-gentechnisch-so-werden-vitamine-produziert-42581, abgerufen am 06.06.2025

²¹ <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.^{22,23}

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.²⁴

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.

²² www.transgen.de/datenbank/zusatzstoffe/2021.beta-carotin-160a.html, abgerufen am 06.06.2025

²³ www.zusatzstoffmuseum.de/lexikon-der-zusatzstoffe/natuerlichescarotinundbetacarotin.html, abgerufen am 06.06.2025

²⁴ <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