

## Nährwertkennzeichnung von Grill- und Salatsaucen – Was zeigt die Ampel?

Saucen zum Würzen von Grillgut oder Salat enthalten oft sehr viel Zucker, Fett und vor allem reichlich Salz. foodwatch hat für 13 Saucen beispielhaft eine Ampelkennzeichnung erstellt. Bei fünf zeigt die Ampel beim Zuckergehalt gelb, bei fünf rot. Acht der 13 untersuchten Saucen sind stark salzhaltig, bei zwei Saucen signalisiert die rote Ampel einen hohen Fettanteil. Unangefochtener Spitzenreiter bezüglich des Fettgehalts ist die „Knoblauch Sauce“ von Kühne mit 32 Gramm Fett pro 100 Gramm. Die bei weitem süßeste Sauce ist die „Asian Summer“-Sauce von Kraft mit einem Zuckergehalt von 35 Gramm pro 100 Gramm. Mit jedem Schuss dieser Sauce würzt man sein Essen quasi mit einem Stückchen Würfelzucker. Auch beim Kinderketchup „Ketchupi“ mit „30% weniger Zucker“ von Knorr zeigt die Ampel rot. Zu den salzigsten Saucen gehört ausgerechnet der "Kids Tomato Ketchup" von Heinz. Pro 100 Gramm enthält dieser Ketchup 2,5 Gramm Salz.

## Grill- und Salatsaucen (Lebensmittel)

| Produktname  | Hersteller | Ampel-Kennzeichnung <sup>1)</sup>      |      |                 |        |                    |
|--|------------|--|------|-----------------|--------|--------------------|
|  |            | Herstellerangaben je 100 g bzw. 100 ml |      |                 |        |                    |
|  |            | kcal                                   | Fett | ges. Fettsäuren | Zucker | Salz <sup>2)</sup> |
| Joghurt Salat-Creme                                  | Thomy      | 258                                    | 22,1 | 3,3             | 6,0    | 1,4                |
| Knoblauch Sauce                                      | Kühne      | 342                                    | 32,1 | 2,6             | 7,5    | 1,9                |
| Salatfix Dressing Joghurt-Kräuter leicht             | Kühne      | 129                                    | 9,5  | 0,7             | 5,4    | 1,8                |
| Asian Summer   | Kraft      | 151                                    | 0,1  | < 0,1           | 34,5   | 1,2                |
| Dressing French                                      | Kraft      | 153                                    | 12,3 | 1,6             | 6,9    | 1,4                |
| Steak & Grill Ketchup Hot                            | Kraft      | 63                                     | 0,3  | 0,1             | 9,0    | 2,4                |
| Chakalaka Curry Sauce (Internationale Würzsaucen)    | Maggi      | 119                                    | 3,2  | 0,4             | 16,9   | 2,2                |
| Curry Gewürz Ketchup <sup>3)</sup> classic           | Heinz      | 120                                    | 0,3  | < 0,1           | 25,4   | 1,8                |
| Kids Tomato Ketchup <sup>3)</sup>                    | Heinz      | 74                                     | 0,1  | < 0,2           | 16,3   | 2,5                |
| Salat Krönung Crème fraîche-Dressing Mediterrane Art | Knorr      | 203                                    | 19,3 | k.A.            | k.A.   | k.A.               |
| Barbecue Sauce (Schlemmersauce)                      | Knorr      | 67                                     | 0,1  | k.A.            | k.A.   | k.A.               |
| Ketchupi 30% weniger Zucker                          | Knorr      | 68                                     | < 1  | 0,0             | 13,7   | 2,2                |
| Salatgenuss extra leicht <sup>3)</sup>               | Du darfst  | 75                                     | 3,0  | 0,5             | 5,0    | 2,7                |

## Getränke

| Produktname                    | Hersteller  | kcal | Fett  | ges. Fettsäuren | Zucker | Salz <sup>2)</sup> |
|--------------------------------|-------------|------|-------|-----------------|--------|--------------------|
| Fruitopia Multifrukt-PREbiotic | Minute Maid | 48   | < 0,5 | < 0,01          | 10,8   | < 0,03             |

### Minute Maid „Fruitopia Multifrukt PRE-biotic“

Um zu vermeiden, dass „das leckere Grillgut am Ende schwer im Magen oder Darm liegt“, sollte man zum Grillen stets „Fruitopia“ trinken, empfiehlt Hersteller Minute Maid. Prebiotische Ballaststoffe sollen bei der Verdauung helfen. Tatsächlich hilft „Fruitopia“ aber vor allem bei der Zucker-Zufuhr.

### Auswahlsystematik

Es liegt eine stichprobenartige Produktauswahl zu Grunde. Berücksichtigt wurden Mitglieder der „Ausgezeichnet informiert“-Initiative und weitere Hersteller bekannter Markenprodukte. Die Stichprobe orientierte sich überwiegend an den gängigen Geschmacksrichtungen. Von jeder Produktgruppe (Ketchups, Würzsauces und fertige Salatdressings) eines Herstellers wurde jeweils ein Produkt ausgewählt.

### Anmerkungen

1) Farbliche Kennzeichnung der Gehalte an Nährstoffe entsprechend der „Front of pack traffic light signpost labelling technical guidance, Issue 2, November 2007“, FSA.

Kriterien für die Kennzeichnung von **Lebensmitteln** (ohne Getränke):

|                   | grün      | gelb            | rot      |
|-------------------|-----------|-----------------|----------|
| <b>Fett</b>       | max. 3 g  | > 3 g - 20 g    | > 20 g   |
| <b>ges. Fette</b> | max. 1,5g | > 1,5 g - 5 g   | > 5 g    |
| <b>Zucker</b>     | max. 5 g  | > 5 g - 12,5 g  | > 12,5 g |
| <b>Salz</b>       | max. 0,3g | > 0,3 g - 1,5 g | > 1,5 g  |

Kriterien für die Kennzeichnung von **Getränken**:

|                   | grün        | gelb             | rot     |
|-------------------|-------------|------------------|---------|
| <b>Fett</b>       | max. 1,5 g  | > 1,5 g - 10 g   | > 10 g  |
| <b>ges. Fette</b> | max. 0,75 g | > 0,75 g - 2,5 g | > 2,5 g |
| <b>Zucker</b>     | max. 2,5 g  | > 2,5 g - 6,3 g  | > 6,3 g |
| <b>Salz</b>       | max. 0,3 g  | > 0,3 g - 1,5 g  | > 1,5 g |

2) Entspricht dem Natrium-Gehalt multipliziert mit 2,5

3) pro 100 Gramm lt. Verpackung