Greenpeace in Zentral- und Osteuropa
Wiedner Hauptstraße 120 - 124, 1050 Wien
Telefon: +43 (0)1 545 45 80
E-Mail: service@greenpeace.at
www.greenpeace.at

Veggie-Grillprodukte Juli 2023

Greenpeace-Marktcheck von vegetarischen und veganen Grillprodukten in Supermärkten

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis 1
Zusammenfassung 2
Ein Marktcheck zum Veggie-Grillen 2
Problematisch hoher Fleischkonsum in Österreich 2
Erbsenprotein und Co: Klimafreundliche Eiweißquellen 3
- Erbsenprotein 3
- Soja/Tofu 4
- Weizeneiweiß 4

Wurst versus Vurst - ein Vergleich 4
Nestle & Co: Große Firmen hinter Veggie-Topsellern 5
Marktcheck-Empfehlung: Bio-Tofu aus Österreich 6
Forderung von Greenpeace 6
Anhang 7

Greenpeace in Zentral- und Osteuropa
Wiedner Hauptstraße 120 - 124, 1050 Wien
Telefon: +43 (0)1 545 45 80
E-Mail: service@greenpeace.at
www.greenpeace.at

Zusammenfassung

- Greenpeace hat bei einem Marktcheck das **Angebot vegetarischer und veganer Grillprodukte in den heimischen Supermärkten** unter die Lupe genommen.
- Die Ergebnisse zeigen: Die Auswahl ist bei allen Supermärkten vorhanden, von veganen Grillspießen über Steaks und Cevapcici - vieles, was das Herz von Gill-Fans begehrt, wird inzwischen auch auf pflanzlicher Basis **mit vielen Vorteilen für Umwelt und Gesundheit** angeboten.
- Besonders erfreulich ist das Angebot bei Tofu: **Bei allen Supermärkten ist Tofu in biologischer Qualität und aus inländischem Soja erhältlich.** Die "Marktcheck-Empfehlung" für den Grill!
- Pflanzliche Alternativen sind deutlich besser für Umwelt und Gesundheit

Ein Marktcheck zum Veggie-Grillen

Beim Marktcheck von vegetarischen und veganen Grillprodukten hat Greenpeace einen Warenkorb mit 15 Produktgruppen definiert. Anhand dessen wurde das Angebot der größten heimischen Supermarktketten verglichen. Bei Vürstchen, Tofu, pflanzlichen Burgern, Paddies und Co. hat Greenpeace nicht nur beurteilt, wer die meisten Veggie-Produkte im Warenkorb hat, sondern auch wie viele biologisch und vegane Artikel es gibt und woher sie kommen. Insgesamt war fast die Hälfte der abgefragten Produkte im Warenkorb in Bio-Qualität, der Anteil an veganen, also rein pflanzlichen Produkten lag bei fast 90 Prozent. Am besten bewertet Greenpeace das Angebot bei Interspar. Billa Plus belegt Platz zwei, gefolgt von Hofer.

Problematisch hoher Fleischkonsum in Österreich

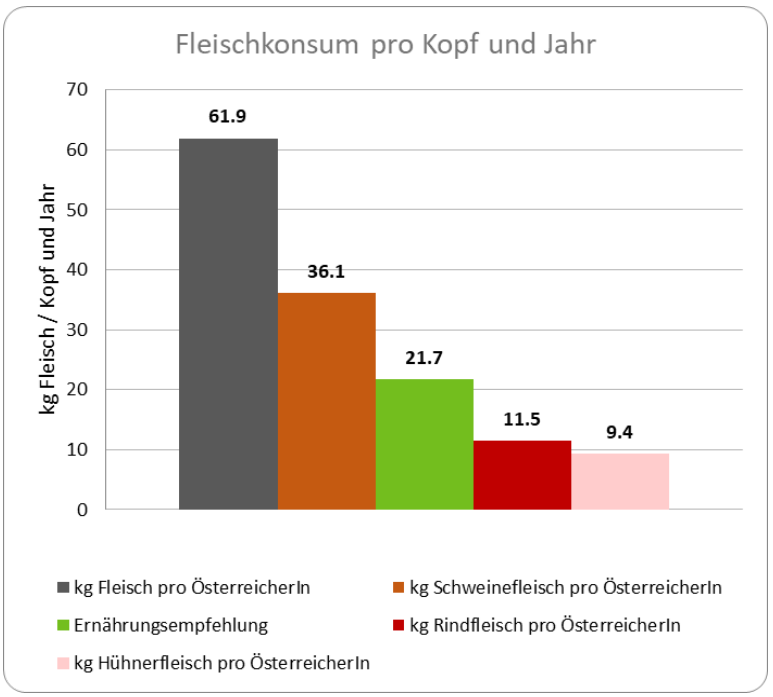
Die ÖsterreicherInnen essen zu viel Fleisch. Laut der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung sollten wir, um gesund zu bleiben, maximal 300 bis 450 Gramm Fleisch pro Woche - aufgeteilt auf drei Portionen - konsumieren.[1] Tatsächlich liegt der pro Kopf-Verbrauch in Österreich wie auch in anderen europäischen Ländern viel höher. Konsument wird im Schnitt fast 1 ¼ Kilo Fleisch pro Woche – etwa das Dreifache der als gesund erachteten Menge.[2]

Diese Ernährungsgewohnheiten mit zu viel an "rotem" und verarbeitetem Fleisch können zum Beispiel Herzkreislauf-Erkrankungen führen und laut WHO (Weltgesundheitsorganisation) auch an der Entstehung von Krebs maßgeblich beteiligt sein.[3] Auch ein Vergleich der ökologischen Auswirkungen von pflanzlichen und

[1] Ernährungsempfehlungen der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung. http://www.oege.at/index.php/bildung-information/empfehlungen
[2] Statcube, Statistik Austria, Fleischkonsum der letzten 5 Jahre; https://statcube.at/statcube/opendatabase?id=devbtierflei
[3] WHO: Carcinogenicity of the consumption of red meat and processed meat, 2015; https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/cancer-carcinogenicity-of-the-consumption-of-red-meat-and-processed-meat

Greenpeace in Zentral- und Osteuropa
Wiedner Hauptstraße 120 - 124, 1050 Wien
Telefon: +43 (0)1 545 45 80
E-Mail: service@greenpeace.at
www.greenpeace.at

tierischen Produkten im Hinblick auf deren Klimawirkung, den Verbrauch von Ackerfläche sowie nicht-erneuerbarer Energie zeigt - unter Berücksichtigung ihrer Eiweißqualität - den Klima- und Umweltvorteil pflanzlicher Lebensmittel.[4] Denn diese besitzen eine 40 Prozent geringere Umweltwirkung als tierische.



Erbsenprotein und Co: Klimafreundliche Eiweißquellen

Viele negative Auswirkungen des Klimawandels wie Trockenheit, extreme Wetterereignisse oder veränderte Niederschläge gefährden bzw. reduzieren die Erträge der landwirtschaftlichen Produktion. Gleichzeitig ist der Agrarsektor selbst einer der Hauptverursacher von Treibhausgas-Emissionen. Bis zu 37 Prozent der globalen Treibhausgase sind dem Ernährungssystem zuzuschreiben, bis zu 14 Prozent direkt bedingt durch die Landwirtschaft.[5] Zur Eindämmung des Klimawandels kann der Ernährungssektor wesentlich beitragen: Weniger Fleisch und tierische Produkte und dafür mehr Lebensmittel mit möglichst geringen negativen ökologischen Auswirkungen sind nötig, um langfristig Ökosysteme und damit die Grundlage für eine funktionierende Landwirtschaft zu erhalten. Bei den rein pflanzlichen Produkten zum Grillen wächst die Auswahl. Sie basieren auf klimafreundlichen Eiweißquellen wie Erbsenprotein, Soja, Weizeneiweiß, Pilzen oder Hülsenfrüchten.

Erbsenprotein

Bei den ökologischen Auswirkungen unterschiedlicher pflanzlicher Proteinquellen, schneidet Erbsenprotein im Vergleich besonders gut ab. Wie die meisten Hülsenfrüchte (Leguminosen) haben Erbsen einen vergleichsweise geringen Umwelteinfluss. Durch den sehr hohen Anteil qualitativer und damit für den Körper gut verwertbarer Proteine wird Erbsenprotein nicht nur häufiger als Basis für vegane Würstchen und Co verwendet, sondern ist auch häufig in Proteinpulver für Sportler:innen enthalten.

[4] Fibl 2023, Krisensichere Ernährung; https://act.gp/3BA0dSG

[5] FiBL-Studie zu “Krisensichere Ernährung. Bewertung ausgewählter eiweißreicher Lebensmittel hinsichtlich Risiken oder Potenziale einer nachhaltigen Ernährungssicherheit in Österreich”; https://act.gp/3BA0dSG

Greenpeace in Zentral- und Osteuropa
Wiedner Hauptstraße 120 - 124, 1050 Wien
Telefon: +43 (0)1 545 45 80
E-Mail: service@greenpeace.at
www.greenpeace.at

Soja/Tofu

Tofu aus Sojabohnen stellen Menschen bereits seit über 1.000 Jahren her. Mit ziemlicher Sicherheit kommt der Tofu ursprünglich aus China, inzwischen ist er aber auch bei uns längst nicht mehr von den Tellern wegzudenken. Im Vergleich mit anderen veganen und vegetarischen Grillprodukten ist Tofu wenig verarbeitet und enthält zumeist keine bedenklichen Zusatzstoffe. Außerdem ist er ein richtiger Alleskönner, denn durch seinen neutralen Geschmack lässt er sich nach Belieben würzen und auf viele Arten zubereiten.

Weizeneiweiß

Weizenprotein, das man auch als Gluten kennt, bildet die Basis für Produkte wie beispielsweise Seitan.
Eine Bewertung der ökologischen Auswirkungen[6], die die Klimawirkung, den Ackerflächenverbrauch und den Verbrauch an nicht-erneuerbarer Energie berücksichtigt, zeigt, dass **biologisch produziertes Schweinefleisch nahezu doppelt so hohe Umweltauswirkungen wie Bio-Weizeneiweiß** verursacht. Der Vergleich mit konventionellem Rindfleisch zeigt sogar noch größere Umweltvorteile für das Weizeneiweiß: Nahezu **dreieinhalb Mal höher fallen die Umweltauswirkungen von Rindfleisch aus konventioneller Produktion im Vergleich zum biologisch produzierten Weizenprotein** aus.[7]

Wurst versus Vurst - ein Vergleich

Ein Vergleich von Grillwürsten auf pflanzlicher und tierischer Basis macht deutlich, dass das Vorurteil, pflanzliche Produkte seien oft stärker verarbeitet, nicht generell zutrifft und auch nicht aussagekräftig ist. Wesentlich ist ein kritischer Blick auf die Zutaten: Nährstoffangaben und Zutatenliste geben Aufschluss über den Gehalt an gesättigten Fettsäuren, die Salzmenge und welche Lebensmittel-Zusatzstoffe (E-Nummern) eingesetzt wurden. In der Regel enthalten tierische Bratwürste einen höheren Anteil an gesättigten Fettsäuren, die bei übermäßigem Verzehr zu einem erhöhten Cholesterinspiegel und damit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen beitragen können.[8] Pflanzliche Würste sind cholesterinfrei und punkten durch einen hohen Anteil an Ballaststoffen.
Außerdem werden bei verarbeiteten Fleischprodukten einige Lebensmittel-Zusatzstoffe verwendet, bei denen von übermäßigem Verzehr abzuraten ist:[9] Geschmacksverstärker, Phosphate und Natriumnitrit (Pökelsalz, E250).[10]

[6] pro Einheit Protein unter Berücksichtigung der Proteinqualität

[7] FiBL-Studie zu “Krisensichere Ernährung. Bewertung ausgewählter eiweißreicher Lebensmittel hinsichtlich Risiken oder Potenziale einer nachhaltigen Ernährungssicherheit in Österreich”; https://act.gp/3BA0dSG

[8] American Health Association, Saturated Fat; https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/fats/saturated-fats

[9] Arbeiterkammer Oberösterreich, E-Nummern bei Lebensmitteln; https://ooe.arbeiterkammer.at/service/broschuerenundratgeber/konsumentenschutz/B_2023_E-Nummern_bei_Lebensmitteln.pdf

[10] https://greenpeace.at/assets/uploads/pdf/presse/GPFactsheet_Extrawurst-Test_Mai_2018.pdf

Greenpeace in Zentral- und Osteuropa
Wiedner Hauptstraße 120 - 124, 1050 Wien
Telefon: +43 (0)1 545 45 80
E-Mail: service@greenpeace.at
www.greenpeace.at

Zutaten:	**Bratwurst aus Schweine- und Rindfleisch: Radatz Burenwurst**[11]	**Bratwurst vegan: SPAR Veggie vegane Bratwurst**[12]
Basisprotein	Schweine- u. Rindfleisch (83 %), Kartoffelstärke	Weizeneiweiß, Paniermehl, Reisstärke
Wasser	Wasser	Wasser
Salz	Speisesalz	Salz unjodiert
Gewürze und Kräuter	Gewürze, Knoblauch, **Geschmacksverstärker E 621**[13]**,** Gewürzextrakte, Aroma	Gewürze, Zwiebel getrocknet, Knoblauchpulver, Majoran
Öl / Fette	- - -	Rapsöl, Kokosöl
Zusatzstoffe	**Stabilisator E 451 (Phosphate)** [14]	- - -
	Antioxidationsmittel E 300, Ascorbinsäure (Vitamin C)[15]	**Antioxidationsmittel E 300**, Ascorbinsäure (Vitamin C)
	Konservierungsstoff: E 250 (Natriumnitrit)[16]	- - -
Weitere	**Dextrose (Zucker),** Schafsaitling (Darm eines Schafs), Buchenrauch	- - -

Nestle & Co: Große Firmen hinter Veggie-Topsellern

Die bekanntesten Marken für vegetarische und vegane Produkte in Österreich sind Spar Veggie, Vegavita, Herrmann.bio und Vegini.[17] Viele große Konzerne auch in der Fleisch-Industrie sind in den letzten Jahren in den lukrativen und stark wachsenden Markt für pflanzliche Produkte eingestiegen. Diese Entwicklung ist auf den wachsenden Trend hin zu umweltbewussten pflanzenbasierten Ernährungsweisen zurückzuführen. So stammt beispielsweise die Marke “Garden Gourmet” vom Nahrungsmittelkonzern Nestlé. Aber genau die großen Industriefirmen sind es, die auch für Umweltverschmutzung und andere negative Umweltauswirkungen in vielen Teilen der Welt verantwortlich sind. Nestlé wird zum Beispiel für die Abholzung von Regenwald und Wasserverschmutzung kritisiert. Der Einstieg in den Markt der pflanzlichen Produkte bietet den Konzernen die Möglichkeit des Greenwashings ihres Kerngeschäfts.

[11] Radatz Burenwurst im Billa Onlineshop, https://shop.billa.at/produkte/radatz-burenwurst/00-411506

[12] SPAR Veggie vegane Bratwurst im Spar Onlineshop, https://www.interspar.at/shop/lebensmittel/spar-veggie-vegane-bratwurst-2-stueck/p/1114027?ecid=EE1180&s_kwcid=AL!8073!3!!!!x!!&gclid=CjwKCAjw04yjBhApEiwAJcvNoVBnuGeF7zYnW5gPwz7cMp3J2fZ8tlr3z2SCR56zWGM2TxBAzZ1hzBoCq_gQAvD_BwE

[13] “Glutaminsäure und ihre Salze/ Glutamat: Auslösung des Chinarestaurantsyndroms (Schläfendruck, Kopfschmerzen), möglicherweise durch allergische Reaktionen.” In: AK-Leitfaden zu Lebensmittel-Zusatzstoffen; 2012.

[14] “Die Aufnahme großer Mengen kann zu Knochenschwund und Kalkablagerunen führen und möglicherweise Hyperaktivität verursachen.” In: AK-Leitfaden zu Lebensmittel-Zusatzstoffen; 2012.

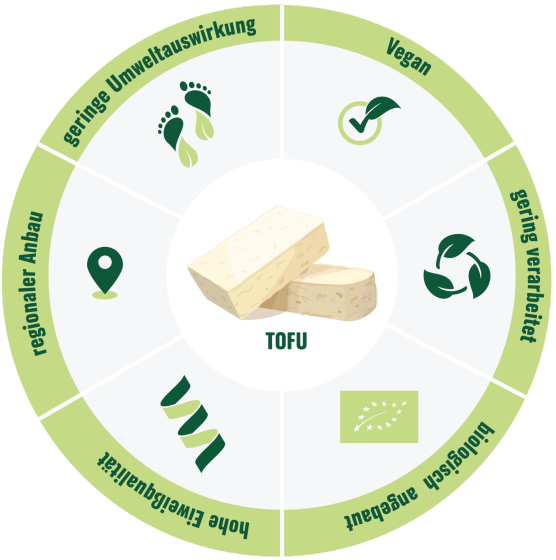
[15] “In üblichen Mengen unbedenklich.” In: AK-Leitfaden zu Lebensmittel-Zusatzstoffen; 2012.

[16] “Bildung von krebserregenden Nitrosaminen, hemmt die Sauerstoffaufnahme im Blut, entsteht auch beim Warmhalten von Gemüse, schädlich für Kleinkinder” In: AK-Leitfaden zu Lebensmittel-Zusatzstoffen; 2012.

[17] ÖVA - Österreichische Verbraucheranalyse 2022: Markenbekanntheit vegetarische bzw. Vegane Produkte in Österreich; https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1181870/umfrage/markenbekanntheit-im-bereich-vegetarische-bzw-vegane-produkte-in-oesterreich/

Greenpeace in Zentral- und Osteuropa
Wiedner Hauptstraße 120 - 124, 1050 Wien
Telefon: +43 (0)1 545 45 80
E-Mail: service@greenpeace.at
www.greenpeace.at

Marktcheck-Empfehlung: Bio-Tofu aus Österreich



Tofu ist besonders vielfältig einsetzbar und eignet sich auch gut zum Grillen. Wie der Greenpeace-Marktcheck zeigt, ist in allen Supermarktketten Tofu in Bio-Qualität und aus österreichischem Soja zu finden. Tofu weist einen für pflanzliche Lebensmittel vergleichsweise hohen Proteingehalt bei gleichzeitig hoher Proteinqualität auf. Auch die Umweltauswirkungen von Soja sind dank gutem Ertrag pro Fläche sehr gering. Bei Sojaprodukten für den menschlichen Verzehr kann Österreich den Eigenbedarf gut decken. Mit rund 93.000 Hektar liegt Österreich in der EU an vierter Stelle in Bezug auf die Anbaufläche von Soja; davor liegen noch Mais, Weizen und Gerste.

Dennoch werden laut Landwirtschaftsministerium jährlich etwa 500.000 Tonnen Soja und Sojaschrot nach Österreich importiert,[18] Allerdings landen diese dann nicht auf unseren Tellern, sondern großteils als Kraftfutter in den Futtertrögen von Nutztieren. Das in Österreich verfütterte Soja führt in den Herkunftsländern wie Argentinien und Brasilien zu massiven Umweltproblemen: Hoher Pestizideinsatz, Schädigung von Nützlingen, Verdrängung traditioneller Pflanzenarten und damit die Gefährdung der Artenvielfalt.

Forderungen von Greenpeace

1. Um eine krisenfeste und klimafitte Ernährung zu sichern, fordert Greenpeace eine Streichung der Mehrwertsteuer auf pflanzliche Lebensmittel.
2. Es braucht einen deutlichen Ausbau des Angebots von Bio-Produkten auf pflanzlicher Basis, insbesondere aus regionaler Produktion. Greenpeace fordert einen ambitionierten Bio-Aktionsplan für den Ausbau der Bio-Landwirtschaft in Österreich.
3. Außerdem braucht es konkrete Maßnahmen der Bundesregierung, um eine deutliche Reduktion des Fleischkonsums und der Fleischproduktion in Österreich um zumindest zwei Drittel bis 2030 zu erwirken.

[18] AGES, Futtermittel Informationen; https://www.ages.at/tier/futtermittel/informationen-zu-futtermittel#c5109

Greenpeace in Zentral- und Osteuropa
Wiedner Hauptstraße 120 - 124, 1050 Wien
Telefon: +43 (0)1 545 45 80
E-Mail: service@greenpeace.at
www.greenpeace.at

Anhang

Tabelle zum Vergleich der ökologischen Auswirkungen: Klimawirkung, Verbrauch an Ackerflächen und an fossiler Energie über die gesamte Wertschöpfungskette gleich gewichtet zusammengefasst[19]

Lebensmittel	Ökologische Bewertung
Erbseneiweiß Schnetzel Bio	0.05
Erbseneiweiß Schnetzel, konv.	0.09
Milch Bio	0.10
Sojamilch Bio	0.11
Tofu Bio	0.13
Linsen Bio	0.13
Gouda Bio	0.13
Milch, konv.	0.14
Gouda, konv.	0.18
Hühnerfleisch, konv.	0.18
Kichererbsen Bio	0.21
Eier, konv.	0.22
Linsen, konv.	0.22
Weizeneiweiß (Seitanbasis), konv.	0.24
Sojamilch, konv.	0.25
Kichererbsen, konv.	0.27
Bohnen, konv.	0.27
Eier Bio	0.29
Weizeneiweiß (Seitanbasis) Bio	0.29
Bohnen Bio	0.30
Schweinefleisch, konv.	0.33
Hühnerfleisch Bio	0.37
Schweinefleisch Bio	0.44
Rindfleisch Bio	0.55
Rindfleisch, konv.	0.83

[19] Fibl 2023, Krisensichere Ernährung; https://act.gp/3BA0dSG