

Marktcheck Veggie-Brunch, April 2024

**Der Greenpeace-Marktcheck von pflanzlichen Lebensmitteln
für einen Brunch**

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	1
Zusammenfassung	2
Der Marktcheck Veggie-Brunch	2
Pflanzlich, vegan oder vegetarisch?	3
Immer mehr Menschen ernähren sich pflanzlich	3
Mehr pflanzlichen Ernährung tut uns gut	4
Greenpeace: Pflanzliche Lebensmittel besserstellen!	5

Zusammenfassung

- Greenpeace hat bei einem Marktcheck das Angebot an pflanzlichen Lebensmitteln für einen Veggie-Brunch in den heimischen Supermärkten unter die Lupe genommen.
- Anhand von 25 pflanzlichen Produkten von Pflanzendrinks, Margarine und pflanzlichen Aufstrichen über Veggie-Käse bis hin zu Wurst wurde das Sortiment in den Märkten verglichen.
- Das Ergebnis: Es gibt ein gutes Veggie-Angebot, bei dem durchschnittlich 80 Prozent des abgefragten Warenkorbs auch rein pflanzlich erhältlich ist. Fast 60 Prozent davon sind in Bio-Qualität, die Hauptzutaten stammen zu 40 Prozent aus Österreich.
- Würden sich alle Österreicher:innen vegan ernähren, so reduziert das die klimaschädlichen Treibhausgase Österreichs um etwa so viel, wie den jährlichen CO₂-Ausstoß Wiens.
- Gesunde Ernährung muss leistbar bleiben! Greenpeace fordert, dass die Mehrwertsteuer auf pflanzliche Lebensmittel gestrichen wird, um gesunde und umweltfreundliche Ernährung zu fördern.

Ein ausgewogene Ernährung und ein gesunder Lebensstil sind vielen Menschen wichtig. Mehr pflanzliche Lebensmittel und weniger Fleisch zu essen, leistet dazu einen wesentlichen Beitrag. Denn eine pflanzliche Ernährung ist nicht nur gesund, sondern auch umwelt- und klimafreundlich. Das erkennen und nutzen auch Flexitarier:innen, die vermehrt zu pflanzenbasierten Lebensmitteln greifen und weniger Fleisch essen. Auch aus Gründen des Tierschutzes entscheiden sich weltweit immer mehr Menschen für pflanzlichen Genuss anstatt Fleisch zu kaufen.

Der Marktcheck Veggie-Brunch

Beim Marktcheck Veggie-Brunch hat Greenpeace einen Einkaufskorb mit 25 vegetarischen und veganen Lebensmitteln definiert und die Auswahl in den neun großen österreichischen Supermarktketten verglichen. Bei Pflanzendrinks, Aufstrichen, pflanzlichem Käse und Wurst und weiteren pflanzlichen Lebensmitteln hat Greenpeace beurteilt, wer die meisten rein pflanzlichen Produkte im Sortiment hat, wie viele biologisch sind und woher die Hauptzutaten in den Produkten kommen. Durchschnittlich waren 20 der 25 abgefragten Lebensmittel rein pflanzlich erhältlich. Fast 60 Prozent der Lebensmittel waren biologisch hergestellt und die Hauptzutat stammt bei 40 Prozent der Produkte aus Österreich. Am besten bewertet Greenpeace die Auswahl an veganen Lebensmitteln bei Billa Plus, Interspar belegt beim Sortimentsvergleich Platz zwei und Billa Platz 3. Bei allen drei bewertet Greenpeace das Angebot mit "Gut".

Pflanzlich, vegan oder vegetarisch?

Veggie ist in aller Munde, aber nicht allen Menschen ist nicht klar, was genau vegetarisch oder vegan bedeutet. Soviel vorweg: Eine pflanzliche Ernährung basiert auf Obst und Gemüse, Nüssen, Hülsenfrüchten und Getreide. Bei Vegetarier:innen spielen tierische Lebensmittel eine untergeordnete Rolle, Fleisch und Fisch stehen nicht am Speiseplan. Veganer:innen ernähren sich rein pflanzlich, essen also auch keine Lebensmittel mit tierischen Zutaten wie Milch, Eier und Honig sowie andere Erzeugnisse tierischen Ursprungs. Und auch keine, bei deren Produktion und Verarbeitung tierische Aromen, Hilfsstoffe und Zusätze eingesetzt wurden. Obst und Gemüse und viele weitere Lebensmittel sind von Natur aus vegan, aber immer mehr Produkte in den Supermärkten werden rein pflanzlich hergestellt. Viele Konsument:innen greifen hier zu traditionellen Formen und Produkten wie Würste und Schnitzel. Als Basis werden häufig Soja, Erbsen, Pilze, Hülsenfrüchte und Weizen verwendet, im Geschmack werden sie tierischen Lebensmitteln immer ähnlicher. Die Länge der Zutatenliste - ein häufiger Vorwurf beim Veggie-Sortiment - ist mit denen von hoch verarbeiteten Fleischprodukten wie Würsten und Aufschnitten vergleichbar. Kein Wunder, denn immer mehr Unternehmen drängen auf den pflanzlichen Markt und entwickeln neue Rezepturen, Produkte und Marken. Im Supermarkt belegen die "plant-based" Artikel immer mehr Regelfläche.

Rechtliche Definition und Veggie-Kennzeichnung

Sowohl "vegetarisch" als auch "vegan" sind gesetzlich in der EU nicht definiert und geschützt. In einer Klarstellung¹ hat das österreichische Gesundheitsministerium eine Definition veröffentlicht: Lebensmittel mit Hinweis „vegan“ oder einer Vegan-Kennzeichnung, müssen dieser entsprechen. Das gilt auch für Produkte, die als „vegetarisch“, „für Vegetarier geeignet“ oder mit einem Vegetarisch-Zeichen oder Symbol gekennzeichnet sind. Seit Ende 2023 gibt es auch eine Leitlinie über die täuschungsfreie Aufmachung von pflanzlichen, veganen und vegetarischen Lebensmitteln im österreichischen Lebensmittelbuch (Codex Alimentarius).²

Immer mehr Menschen ernähren sich pflanzlich

Die pflanzenbasierte Ernährung hat in den letzten Jahren einen Siegeszug hingelegt. Die Zahl der Veganer:innen und Vegetarier:innen steigt in Österreich - von insgesamt knapp sechs Prozent der Bevölkerung im Jahr 2017 auf elf Prozent im Jahr 2021.³ Die wichtigste Zielgruppe der wachsenden Sortimente in den Supermärkten sind aber die sogenannten Flexitarier - Menschen, die aus gesundheitlichen und ökologischen Gründen vermehrt zu pflanzlichen Produkten greifen. Zu dieser Gruppe werden in Österreich bis zu 4,6 Millionen Menschen gerechnet.⁴ Auch der Absatz von pflanzlichen Milch- und Fleischprodukten ist von 2018 bis 2023 um über 70 Prozent gestiegen.⁵

¹ <https://www.verbrauchergesundheits.gv.at/Lebensmittel/rechtsvorschriften/FAQ/LMIV.html>

² https://www.verbrauchergesundheits.gv.at/Lebensmittel/buch/codex/ A_5_Kennzeichnung_Aufmachung.pdf?9gg702

³ Marketagent 2021: *Fleisch: Darfs ein bisschen weniger sein?*;
<https://b2b.marketagent.com/media/aekd4e0z/darfs-ein-bisschen-weniger-sein.pdf>

⁴ Nielsen; Regal 03-2021, Seite 160: Unilever Austria-Geschäftsführer Nikolaus Huber im REGAL-Gespräch;
https://regal.at/blaettern/03-2021/index_170.html#page=160

⁵ Das RollAMA - Haushaltspanel durchschnittliche monatliche Haushaltsausgaben für 2023;
https://amainfo.at/fileadmin/user_upload/Charts_Pressemitteilung_RollAMA.pdf

Mehr pflanzlichen Ernährung tut uns gut

Die Österreicher:innen essen zu viel Fleisch, nämlich durchschnittlich knapp 60 Kilogramm Fleisch pro Jahr.⁶ Das entspricht 390 Gramm Fleisch pro Woche und ist damit mehr als dreimal so viel wie empfohlen. Die Österreichische Gesellschaft für Ernährung empfiehlt maximal 300 bis 450 Gramm Fleisch und Wurst pro Woche - aufgeteilt auf drei Portionen.⁷ Mit maximal 300 Gramm Fleisch pro Woche sind die 2024 neu herausgegebenen Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung noch etwas strenger. Und mindestens $\frac{3}{4}$ der Ernährung sollten für eine gesunde und umweltfreundliche Ernährung pflanzlich sein, maximal $\frac{1}{4}$ aus tierischen Lebensmitteln bestehen.⁸ Durch einen übermäßigen Fleischkonsum steigt zum Beispiel das Risiko für etwa Herz-Kreislaufkrankungen, ein zu viel an "rotem" und verarbeitetem Fleisch kann laut WHO (Weltgesundheitsorganisation) auch an der Entstehung von Krebs maßgeblich beteiligt sein.⁹

Veggie macht uns klimafit

Bis zu 37 Prozent der globalen Treibhausgase werden durch unseren Lebensmittel-Konsum verursacht, bis zu 14 Prozent direkt bedingt durch die Landwirtschaft.¹⁰ Zur Eindämmung der Klimakrise kann der Sektor Ernährung wesentlich beitragen: Weniger Fleisch und tierische Produkte und dafür mehr umweltschonende pflanzliche Lebensmittel sind nötig, um unsere Ökosysteme und damit die Grundlage für eine funktionierende Landwirtschaft langfristig zu erhalten. Viele negative Auswirkungen der Klimakrise wie Wetterextreme mit Trockenheit oder starke Regenfälle gefährden bzw. reduzieren die Erträge der landwirtschaftlichen Produktion. Wer gesund isst und nicht übermäßig viel Fleisch konsumiert, belastet die Umwelt um 40 Prozent weniger als eine durchschnittliche Ernährung. Eine rein pflanzliche Ernährung spart gleich 70 Prozent der ernährungsbedingten Treibhausgase ein.¹¹

Hochgerechnet auf ganz Österreich kann eine gesunde und fleischreduzierte Ernährung 3,7 Millionen Tonnen Treibhausgasemissionen einsparen – das entspricht den gesamten Treibhausgasemissionen des Bundeslandes Salzburg pro Jahr. Mit einer rein pflanzlichen Ernährung könnten sogar 9,2 Millionen Tonnen Treibhausgasemissionen eingespart werden – mehr als Wien jährlich an Treibhausgasen ausstößt.¹²

⁶ Statcube/Statistik Austria 2020-2022; Versorgungsbilanz für Fleisch, Mittelwert über die letzten drei Jahre;
<https://www.statistik.at/datenbanken/statcube-statistische-datenbank>

⁷ Ernährungsempfehlungen der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung.
<http://www.oege.at/index.php/bildung-information/empfehlungen>

⁸ Ernährungsempfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung 2024;
<https://www.dge.de/presse/meldungen/2024/gut-essen-und-trinken-dge-stellt-neue-lebensmittelbezogene-ernaehrungsempfehlungen-fuer-deutschland-vor/>

⁹ 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>

¹⁰ Schlatzer M. und Lindenthal, T. (2020): Einfluss von unterschiedlichen Ernährungsweisen auf Klimawandel und Flächeninanspruchnahme in Österreich und Übersee (DIETCCLU); https://www.fibl.org/fileadmin/documents/de/news/2020/startclim_endbericht_2012.pdf

¹¹ FiBL 2021: "Klimaschutz und Ernährung - Darstellung und Reduktionsmöglichkeiten der Treibhausgasemissionen von verschiedenen Lebensmitteln und Ernährungsstilen"; https://act.gp/Gesamtstudie_Klimaschutz_Ernaehrung

¹² Greenpeace 2021: Klimaschutz und Ernährung;
https://lebensmittel.greenpeace.at/assets/uploads/pdf/Factsheet_Klimaschutz_und_Ernaehrung.pdf

Greenpeace: Pflanzliche Lebensmittel besserstellen!

Es gibt Beispiele bei denen pflanzlichen Produkten Steine in den Weg gelegt werden: Derzeit zahlen die Österreicher:innen für Kuhmilch die ermäßigte Mehrwertsteuer von 10 Prozent, beim klimafreundlichen Pflanzendrink, der oft aus heimischem Anbau kommt, sind es 20 Prozent.¹³ Das deutsche Umweltbundesamt (UBA)¹⁴ schlägt vor, pflanzliche Grundnahrungsmittel wie Obst, Gemüse, Getreideerzeugnisse und pflanzliche Öle von der Mehrwertsteuer zu befreien.

Lebensmittelunternehmen wie Lidl und die Rewe AG haben den Trend und die Notwendigkeit erkannt und sprechen sich für mehr Gleichberechtigung “am Teller” und “im Einkaufssackerl” aus: Lidl gleicht die Preise für über 30 Artikel der veganen Lidl-Eigenmarke „Vemondo“ an vergleichbare tierische Produkte an.¹⁵

Bei Billa und Billa Plus (Rewe) werden alle pflanzliche Lebensmittel der Eigenmarke “Vegavita”, die ein tierisches Pendant haben, preislich an dieses angepasst.¹⁶

Greenpeace in Österreich fordert von der Bundesregierung, die Mehrwertsteuer auf pflanzliche Lebensmittel zu streichen und so gesunde und klimafreundliche Ernährung zu fördern.

¹³ Vegane Gesellschaft 2023: Stellungnahme zur Besteuerung von Pflanzenmilch; <https://www.vegan.at/stellungnahme-abgabenaenderungsgesetz>

¹⁴ Umweltbundesamt Deutschland 2022: Mehrwertsteuer ökologisch und sozial gestalten; <https://www.umweltbundesamt.de/presse/pressemitteilungen/mehrwertsteuer-oekologisch-sozial-gestalten>

¹⁵ Lidl 2024: https://corporate.lidl.at/media-center/pressreleases/2024/20240129_preisparitaet

¹⁶ Billa 2024: Vegavita - Gleichberechtigung im Einkaufssackerl; <https://www.billa.at/sortiment-und-eigenmarken/eigenmarken/vegavita>