

# Marktcheck Nuss-Nougat- Aufstriche, Mai 2024

---

**Der Greenpeace-Marktcheck von Nuss-Nougat-Aufstrichen**

---

## Inhaltsverzeichnis

---

Inhaltsverzeichnis	1
Zusammenfassung	2
Wenig Nuss, aber viel Zucker & Fett	2
Palmöl: Naturzerstörung durch "RSPO"	3
Vegan-Kennzeichnung hilft	4
Kinderarbeit in Lebensmitteln für Kinder?	4
Süße Aufstriche bio und fair genießen	5

---

## Zusammenfassung

---

- Greenpeace hat bei einem Marktcheck das Angebot an Nuss-Nougat-Cremen, Nuss- und Schoko-Aufstrichen in den großen heimischen Supermarktketten geprüft.
- **In den Supermarktketten** liegt der Bio-Anteil bei den Aufstrichen bei 40 Prozent, fast die Hälfte enthält Palmöl. Etwa ein Viertel ist als vegan gekennzeichnet, 20 Prozent haben ein Siegel von Fairtrade für faire Herstellung.
- **In den Drogeriemärkten** ist das Sortiment fast ausschließlich bio: Bei dm, Müller und Bipa liegt der Bio-Anteil über 90 Prozent, exakt die Hälfte enthält Palmöl. Fast 60 Prozent sind als vegan gekennzeichnet, fast ein Drittel hat ein Siegel von Fairtrade.
- Bei Nuss-Nougat-Aufstrichen findet man leider nur wenig Nuss, aber viel Zucker und Fett auf der Zutatenliste. Auch Palmöl ist ein Problem – es steckt in der Hälfte der geprüften Aufstriche im Handel.
- Beim Kauf empfiehlt Greenpeace auf die Gütezeichen **Bio, Vegan und Fairtrade** zu achten. In der Zutatenliste steht, ob auch Palmöl enthalten ist.

Nutella und Co. sind Klassiker am Frühstückstisch und in vielen Haushalten zu finden. Egal ob als Brotaufstrich oder als Snack zwischendurch – für viele sind die süßen Aufstriche fixer Bestandteil der Ernährung. Bezeichnungen wie Nuss-Nougat-Aufstriche und Haselnuss-Creme beschreiben die Rezepturen allerdings schlecht - von den Zutaten her handelt es sich um Süßigkeiten. Der Greenpeace-Marktcheck hat sich angeschaut, was tatsächlich in den Aufstrichen steckt und was beim Kauf zu beachten ist.

## Wenig Nuss, aber viel Zucker & Fett

---

Der Name von Nuss-Nougat-Aufstrichen verspricht viel, aber die Zutat Nuss findet sich meist weit hinten in der Zutatenliste und hat damit mengenmäßig einen kleinen Anteil. Nutella mit Nuss im Namen (englisch "nut") enthält 13 Prozent vom namensgebenden Bestandteil. Die Milka "Haselnusscreme" mit Schokolade wird dem Namen nicht gerecht: Mit nur fünf Prozent Haselnussmasse liegt Milka im Vergleich der Anteile bei den süßen Aufstrichen am hinteren Ende. Häufig liegen die Anteile in den Produkten zumindest zwischen 10 und 20 Prozent, auch wenn einzelne Bio-Produkte einen Nuss-Anteil von bis zu 70 Prozent haben. Beim Marktcheck wurde bei der Herkunft der Nüsse Türkei am häufigsten genannt.

Bei fast allen Nougat-Aufstrichen und Nuss-Cremen im Handel steht Zucker an erster Stelle in der Zutatenliste und hat damit mengenmäßig den größten Anteil. Bei Nutella sind es zum Beispiel etwa 50 Gramm zugesetzter Zucker pro 100 Gramm Nuss-Nougat-Creme. Der Inhalt eines Glases besteht also zu

mehr als der Hälfte aus Zucker. Auf einem Brot mit circa 15 Gramm Nutella finden sich also gut acht Gramm Zucker, das sind fast drei Stück Würfelzucker. Das entspricht einem Sechstel der von der WHO (World Health Organization) empfohlenen maximalen täglichen Zuckermenge für einen Erwachsenen bzw. fast einem Drittel der maximalen Zuckermenge für ein dreijähriges Kind.<sup>1</sup> Laut WHO sollten höchstens 10 Prozent der zugeführten Energie aus Zucker bestehen. Damit liegt die maximale Zuckermenge für einen Erwachsenen bei rund 50 Gramm Zucker pro Tag, für ein dreijähriges Kind bei etwa 30 Gramm pro Tag. Wer auf viel Zucker beim Frühstück oder beim Snacken verzichten will, ist mit reinen Nuss-Musen gut beraten. Diese sind oft in Bio-Qualität und enthalten meist tatsächlich nur den namensgebenden Bestandteil und keine weiteren Zutaten.

Öle und Fette finden sich in großen Mengen in fast allen süßen Aufstrichen. Allein Kakaobutter und Haselnüsse enthalten viel Fett, doch in vielen Aufstrichen werden die teuren Zutaten durch günstigere Fette ersetzt. Diese finden sich vielfach schon an zweiter Stelle in der Zutatenliste - gleich nach der Hauptzutat Zucker. Um welches Öl oder Fett es sich handelt, muss in der Zutatenliste angegeben sein. Palmöl kommt oft vor: Das exotische Öl ist in den letzten Jahren zu Recht in Verruf geraten, denn es ist für viel Regenwaldzerstörung verantwortlich.

## Palmöl: Naturzerstörung durch “RSPO”

---

Palmöl ist das heutzutage meistverwendete Pflanzenöl<sup>2</sup> und kommt weltweit in jedem zweiten Produkt im Supermarkt vor. Auch beim Marktcheck enthalten 50 Prozent der geprüften Aufstriche das Öl der Ölpalme, das in Zusammenhang mit weltweiter Naturzerstörung steht, denn für Palmölplantagen werden riesige Waldflächen gerodet.

Die EU stellt mit etwa fünf Mio. Tonnen Palmöl pro Jahr einen der größten Abnehmer weltweit dar.<sup>3,4</sup>

Weltweit sind innerhalb von 20 Jahren die Produktionsmengen um mehr als das 2,5-fache von 30 auf 78 Millionen Tonnen im Jahr 2022/2023 gestiegen.<sup>5,6</sup> Über 80 Prozent der globalen Exporte stammen aus Malaysia und Indonesien. Zwischen 1990 und 2020 wurden in Indonesien mehr als 25 Millionen Hektar Wald gerodet – eine Fläche dreimal so groß wie Österreich. Zwischen 2010 und 2020 schrumpften die Wälder Indonesiens jährlich um 753.000 Hektar, jede Stunde wurde somit eine Fläche von 123

---

<sup>1</sup> Laut WHO-Empfehlung sollten Erwachsene und Kinder die tägliche Aufnahme an “freiem Zucker” auf unter zehn Prozent der Energiezufuhr reduzieren, wenn möglich sogar auf unter fünf Prozent. WHO 2015: Guideline: Sugars intake for adults and children; [https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/149782/9789241549028\\_eng.pdf?sequence=1](https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/149782/9789241549028_eng.pdf?sequence=1)

<sup>2</sup> Statista (2020): Vegetable oils - Consumption of vegetable oils worldwide from 2013/14 to 2023/2024, by oil type <https://www.statista.com/statistics/263937/vegetable-oilsglobal-consumption/>

<sup>3</sup> Statista (2023): Palm oil consumption in European Union-27 countries from 2000 to 2022 <https://www.statista.com/statistics/489370/palm-oil-consumption-european-union/>

<sup>4</sup> Statista (2022): Palm oil importers worldwide in 2022; <https://www.statista.com/statistics/1023677/palm-oil-importer-leading-global/>

<sup>5</sup> Statista (2023): Produktion von Palmöl weltweit in den Jahren 2002/03 bis 2023/24 <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/443045/umfrage/produktion-von-palmoel-weltweit/>

<sup>6</sup> USDA Foreign Agricultural Service, 2024-04, Oilseeds: World Markets and Trade, <https://apps.fas.usda.gov/psdonline/circulars/oilseeds.pdf>

Fußballfeldern in Indonesien zerstört.<sup>7,8</sup> Für die Vielfalt der Arten ist das eine Katastrophe: Für fast 200 bedrohte Tierarten stellt die Palmölproduktion die größte Gefahr dar.<sup>9</sup>

Auch die Klimakrise wird durch Urwald-Rodungen weiter angeheizt, denn Palmöl hat eine 2,5 bis 3,5-fach schlechtere Klimabilanz als europäisches Raps- oder Sonnenblumenöl.<sup>10</sup>

Viele Hersteller verwenden in den Lebensmitteln Palmöl mit der Zertifizierung **RSPO (Roundtable on sustainable Palm Oil)**. Diese Zertifizierung sieht Greenpeace sehr kritisch, denn hinter RSPO stehen schwache Standards, unzureichende Kontrollen und auf Gewinnmaximierung ausgerichtete Strukturen. Recherchen von Greenpeace haben aufgedeckt, dass Mitglieder von RSPO für 10.000 Hektar Waldbrände in Indonesien im Jahr 2019 mitverantwortlich waren.<sup>11</sup>

## Vegan-Kennzeichnung hilft

---

Viele Nuss-Nougat-Aufstrich enthalten tierische Bestandteile wie Magermilchpulver oder Süßmolkenpulver. Bei der Produktion und Verarbeitung vieler Lebensmittel werden tierische Aromen, Hilfsstoffe und Zusätze eingesetzt. Nur geprüfte und klar gekennzeichnete Produkte geben all jenen, die sich rein pflanzlich ernähren wollen, die notwendige Klarheit. Ein "V"-Zeichen auf der Verpackung ist hilfreich und wichtig zur Orientierung, auch weil rein pflanzliche Lebensmittel vorteilhaft fürs Klima sind.

## Kinderarbeit in Lebensmitteln für Kinder?

---

Während unfaire Arbeitsbedingungen bei Kakao ein bekanntes Thema sind, bekommen die problematischen Bedingungen beim Anbau der Haselnüssen<sup>12</sup> in den Aufstrichen wenig Aufmerksamkeit. Die Türkei ist mit Abstand der größte Produzent und Exporteur von Haselnüssen, laut FAO (Welternährungsorganisation) werden fast zwei Drittel aller Haselnüsse weltweit in der Türkei produziert.<sup>13</sup> Auch Ferrero kauft den Großteil seiner Nüsse für Nutella in der Türkei. Als einer der größten Abnehmer wird das Unternehmen immer wieder in Zusammenhang mit Menschenrechtsverletzungen<sup>14</sup> gebracht. Das türkische Statistikinstitut hat zuletzt geschätzt, dass insgesamt 200.000 Kinder als Wanderarbeiter<sup>15</sup> bei der Haselnussernte arbeiten. Ferrero selbst

---

<sup>7</sup> Greenpeace Report (2020): "Heißhunger der EU - Wie die Europäische Union die globale Waldzerstörung befeuert": [https://greenpeace.at/assets/uploads/pdf/presse/2020\\_GP-Report\\_Rohstoffe-EU.pdf](https://greenpeace.at/assets/uploads/pdf/presse/2020_GP-Report_Rohstoffe-EU.pdf)

<sup>8</sup> FAO (2020): Global Forest Resources Assessment 2020: Main report <https://doi.org/10.4060/ca9825en>

<sup>9</sup> IUCN (2018): Palm oil and biodiversity – Issues Brief. <https://www.iucn.org/resources/issues-briefs/palm-oil-and-biodiversity>

<sup>10</sup> Schlatzer, M. und Lindenthal, T. (2019b): Österreichische und europäische Alternativen zu Palmöl und Soja aus Tropenregionen. [https://www.fibl.org/fileadmin/documents/de/news/2019/studie\\_palmoel\\_soja\\_1907.pdf](https://www.fibl.org/fileadmin/documents/de/news/2019/studie_palmoel_soja_1907.pdf)

<sup>11</sup> Greenpeace 2021: Zertifizierte Zerstörung; <https://greenpeace.at/assets/uploads/pdf/ZertifizierteZerst%C3%B6rung.pdf>

<sup>12</sup> Kampagne earthlink e.V.: Aktiv gegen Kinderarbeit (2023)

<https://www.aktiv-gegen-kinderarbeit.de/2023/08/haselnuesse-im-liebingsaufstrich-werden-trotz-verbots-immer-noch-von-kinderhand-g-epflueckt/>

<sup>13</sup> Auswertung der Faostat-Daten zu Haselnüssen für 2020-2022; <https://www.fao.org/faostat/en/#data/QCL>

<sup>14</sup> Le Monde diplomatique, Artikel Stefano Liberti (2020) <https://monde-diplomatique.de/artikel/15653035>

<sup>15</sup> Rainforest Alliance 2022: Projektprofil: Mobilisierung der Haselnussdörfer in der Türkei, um gegen Kinderarbeit und schlechte Arbeitsbedingungen vorzugehen; <https://www.rainforest-alliance.org/de/im-feld/projektprofil-mobilisierung-der-haselnussdoerfer-in-der-tuerkei-um-gegen-kinderarbeit-und-schlechte-arbeitsbedingungen-vorzugehen/>

konnte 2023 nur auf ein firmeneigenes Programm verweisen und lediglich die Absicht zur Besserung verkünden, "Ferrero Farming Values (FFV) zielt darauf ab, nachhaltige Lieferketten für unsere wichtigsten Rohstoffe, einschließlich Haselnüsse, zu entwickeln."<sup>16</sup>

## Süße Aufstriche bio und fair genießen

Bei Aufstrichen mit Schokolade empfiehlt es sich, beim Einkauf neben der Bio-Qualität auch auf ein soziales Gütezeichen für faire Herstellung achten. Negative ökologische und soziale Konsequenzen können damit reduziert werden. Um möglichst faire Arbeitsbedingungen für die Menschen in den Anbauländern im globalen Süden sicherzustellen, sollte man zu Produkten mit Fairtrade oder zumindest zu dem Zeichen Rainforest Alliance (Frosch-Symbol) greifen. Bei Fairtrade-Produkten erhalten Bäuerinnen und Bauern auch einen garantierten Mindestpreis. Neben sozialen Standards versprechen diese Zeichen auch die Einhaltung einzelner ökologischer Kriterien. Beim Fairtrade-Gütezeichen mit schwarzem Hintergrund gilt, dass alle Zutaten eines Produktes, die unter Fairtrade-Bedingungen erhältlich sind, nach Fairtrade-Standards gehandelt sein müssen: Das gilt dann auch für die Zutat Nuss.<sup>17</sup>

Palmöl und andere verarbeitete Pflanzenöle vermeidet man am besten, indem man den Konsum von Fertigprodukten einschränkt oder auf sie verzichtet. Es empfiehlt sich, wenn möglich zu Lebensmitteln mit europäischen Ölen zu greifen, am besten aus biologischer Landwirtschaft.

Bio-Produkte erfüllen hohe ökologische Standards und werden streng kontrolliert. Auch für die Herkunft besteht eine höhere Transparenz hinsichtlich der Herkunft der Inhaltsstoffe. Erkennbar sind Lebensmittel aus biologischer Landwirtschaft am grünen EU-Bio-Siegel mit einem stilisierten Blatt aus weißen Sternen.

Die wichtigsten Gütezeichen zur Orientierung beim Einkauf:



<sup>16</sup> Ferrero Hazelnut Company: Ferrero Farming Values; abgerufen am 6.5.2024  
<https://www.ferrerohazelnutcompany.com/int/en/ffv/about-the-programme>

<sup>17</sup> Fairtrade Österreich: Nüsse und Öle; abgerufen am 6.5.2024  
<https://www.fairtrade.at/produzenten/nuesse-und-oele/hintergrund-fairtrade-nuesse-und-oele>