

Marktcheck Ketchup, Juni 2024

Der Greenpeace-Marktcheck von Ketchup in den Supermärkten

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	1
Zusammenfassung	2
Felix, Heinz und Co. wenig auskunftsfreudig	2
Herkunft der Tomaten kaum bekannt	3
Viel Zucker im Ketchup	4
Warum Kennzeichnung als vegan?	4
DIY-Ketchup mit reifen Tomaten	4

Zusammenfassung

- Greenpeace hat Tomaten-Ketchup bei einem Marktcheck in neun österreichischen Supermarktketten unter die Lupe genommen.
- Nur 13 Prozent des Ketchups in den Regalen ist im Schnitt in Bio-Qualität.
- In der Zutatenliste steht gleich nach Tomaten meist Zucker: Der Gesamt-**Zuckergehalt** macht bei klassischen Rezepturen etwa **ein Fünftel** aus.
- **Ein Kilogramm Ketchup** benötigt inklusive aller Zutaten und Herstellung etwa 500 Liter Wasser.
- Die **Herkunftsländer der Tomaten und des Zuckers** erfährt man bei den bekannten Marken Felix und Heinz nicht. Bei anderen Marken wurde Greenpeace mitgeteilt, dass die zwei Hauptzutaten zu jeweils 27 Prozent aus der EU stammen. Auf den meisten Verpackungen gibt es **keine Herkunftsangabe**.

Bei einem Marktcheck hat Greenpeace Ketchup geprüft und damit steht dem Grillfest nichts mehr im Weg: Die meist gezuckerte Sauce aus Tomaten ist für viele ein fixer Bestandteil der Ernährung. Im Schnitt essen die Menschen in Österreich immerhin 3,8 kg Ketchup pro Jahr¹.

Felix, Heinz und Co. wenig auskunftsfreudig

Über die Herkunft der Inhaltsstoffe im Ketchup ist wenig bekannt, weil sich die Hersteller bekannter Marken wie Felix und Heinz bedeckt halten. Nur so viel vom größten österreichischen Hersteller Felix mit Produktion im Burgenland: *“Felix Ketchup wird ausschließlich in Mattersburg produziert. Die genauen Lieferanten und Herkunftsgebiete unserer Rohwaren geben wir aus Wettbewerbsgründen nicht bekannt. Die Herkunft der Tomaten wird am Produkt auch nicht gekennzeichnet. Da es in Österreich immer wieder thematisiert wird, weisen wir darauf hin, dass wir keine chinesische Tomatenrohware einsetzen. Wir verwenden keinen Rohrzucker und unser Ketchup ist nicht mit einem Vegan-Label versehen oder in Mehrweggebinden verpackt.”*

Felix hat in Österreich einen wertmäßigen Marktanteil von etwas mehr als 60 Prozent.² Zweit-bekannteste Marke ist Heinz³, einer der Weltmarktführer. Auch relevant ist das österreichische Unternehmen Spak mit Produktionsstätten in Österreich und Tschechien, das auch Eigenmarken des Handels abfüllt.

Herkunft der Tomaten kaum bekannt

Woher die Tomaten in den Produkten kommen, bleibt bei der Mehrheit der Ketchup-Produkte unklar. Bekannt ist das weltweit größte Produktionsland: 35 Prozent aller Tomaten wachsen in China - dreimal mehr als in Indien, dem zweitgrößten Tomatenproduzenten. Die Produktionszuwächse in China sind enorm: In den letzten 25 Jahren hat das Land seine Tomatenproduktion vervierfacht. Die EU liegt mit knapp neun Prozent auf Platz drei.⁴ Ob weitgereiste chinesische Rohware auch im österreichischen Ketchup landet, ist aber ungewiss. Beim Marktcheck haben die Handelsunternehmen angegeben, dass die Tomaten bei etwa 27 Prozent der Produkte aus der EU stammen und 6 Prozent auch aus Ländern außerhalb der EU, aber bei restlichen rund 66 Prozent wurde auch Greenpeace nicht über die Herkunft informiert. Felix, der Marktführer in Österreich, ließ lediglich mitteilen, dass “keine chinesische Tomatenrohware” eingesetzt wird. Von Heinz gab es gar keine Informationen zur Herkunft der Zutaten. Noch weniger Infos gibt es für die Konsument:innen beim Einkauf: Nur bei 10 Prozent der geprüften Ketchup-Produkte stehen die Herkunftsländer der Tomaten auf der Verpackung.

¹ Environmental and economic assessment of food-packaging systems with a focus on food waste. Case study on tomato ketchup, abgerufen am 16.05.2024; <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32535282/>

² Cash Handelsmagazin, Artikel "Sauce muss mit" (März 2022); <https://www.cash.at/industrie/news/dossier-grillen---beiwagerl-sauce-muss-mit-26332>

³ statista.de: Ranking der bekanntesten Marken für Ketchup, ... (2023); <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/620804/umfrage/markenbekanntheit-im-bereich-ketchup-senf-mayonnaise-und-wuerze-in-oesterreich/>

⁴ Faostat-Auswertung 2020-2022; <https://www.fao.org/faostat/en/#data/QCL>; siehe auch https://ourworldindata.org/grapher/tomato-production?tab=chart&country=USA~IND~CHN~European+Union~OWID_EU27~TUR

Beim Wasserbedarf von Tomaten gibt es klimatisch bedingt sehr große Unterschiede. Während ein Kilogramm österreichischer Tomaten einen Wasser-Fußabdruck von 33 Litern⁵ hat, liegt der globale Schnitt bei 214 Litern: Das ergibt dann für ein Kilogramm Ketchup inklusive aller Zutaten und mit Berücksichtigung des Verbrauchs bei der Herstellung sogar 534 Liter Wasser.⁶ Beim Wasser-Fußabdruck handelt es sich um die gesamte Wassermenge, die für die Produktion eines Produkts verbraucht oder verschmutzt wird.

Der Wasserbedarf der Tomaten ist gerade in wasserarmen Gebieten wie Südeuropa eine große Herausforderung für die Ökosysteme. Die Klimakrise verstärkt den Wassermangel in den Anbauregionen in Italien und Spanien noch. Mehrere Trockenperioden in Folge haben in Spanien zu einem Rückgang der Erntemengen bei Tomaten beigetragen.^{7,8} Sowohl bei südeuropäischen Ländern wie Italien und Spanien als auch bei den Hauptanbaugebieten von Tomaten in China gibt es immer wieder Berichte von Menschenrechtsverletzungen bei der Tomatenproduktion.^{9, 10} Bei den weitgereisten Früchten aus Übersee kommt noch die Umweltbelastung durch den Transport hinzu.

Nur beim Ketchup "Das Österreicher" stammen sowohl die Tomaten als auch der Zucker aus österreichischer herkömmlicher Landwirtschaft Österreich. Hier ist die Herkunft der Tomaten auch auf den Produkten angegeben. Ebenso wie bei einzelnen Eigenmarken des Handels und einigen Produkten vom Hersteller Spak, sofern die Tomaten aus der EU kommen.

Viel Zucker im Ketchup

Zucker findet sich in der Zutatenliste in der Regel an zweiter Stelle hinter den Tomaten und liegt damit mengenmäßig gleich hinter den Tomaten. Laut Nährwerttabellen enthalten klassische Ketchup-Rezepturen zwischen 18 und 23 Prozent Zucker, ein Viertel davon ist Fruchtzucker aus den Tomaten, der Rest wird als raffinierter Zucker zugesetzt. Großteils handelt es sich dabei um Rübenzucker.

⁵ Bundesministerium für Landwirtschaft, Regionen und Tourismus 2021: Virtuelles Wasser 2021; <https://info.bml.gv.at/dam/jcr:c1f64849-5c46-48a5-9442-683a48ce44a0/VW-WF%20708.pdf>

⁶ Mekonnen, M.M. & Hoekstra, A.Y. (2010): The green, blue and grey water footprint of crops and derived crop products; <https://www.waterfootprint.org/resources/Report47-WaterFootprintCrops-Vol1.pdf>

⁷ Agrarheute: Dürre in Spanien: Europas Gemüsegarten vertrocknet (2023); <https://www.agrarheute.com/land-leben/duerre-spanien-europas-gemuesegarten-vertrocknet-605167>

⁸ European Commission 2023: Meeting of Expert Group Fruit and Vegetable Market Observatory - Tomatoes; https://agriculture.ec.europa.eu/document/download/c23a68d8-0253-40a5-9579-2e4257a3f652_en?filename=summary-fv-mo-tomatoes-2023-06-19_en.pdf.pdf

⁹ Clean Clothes Deutschland: Zwangsarbeit in Xinjiang – eine Herausforderung für viele Branchen (2020); <https://saubere-kleidung.de/2021/04/zwangsarbeit-in-xinjiang-eine-herausforderung-fuer-viele-branchen/#:~:text=Das%20EU%2DParlament%20forderte%20u.a.,in%20Xinjiang%20Sanktionen%20gegen%20China.>

¹⁰ European Coordination Via Campesina 2019; Sowing Injustice, Harvesting Despair; https://www.eurovia.org/wp-content/uploads/2019/11/EN2.1_lowres.pdf

Einige Ketchup-Produkte enthalten eine Mischung aus Rohr- und Rübenzucker oder ausschließlich Rohrzucker. Was leider fehlt, ist ein soziales Gütesiegel für dessen faire Herstellung in den Ländern des Globalen Südens. Ein Sozial-Siegel wie Fairtrade findet sich auf keinem einzigen Ketchup im Marktcheck.

Aus gesundheitlicher Sicht ist zu beachten, dass in Ketchup viel Zucker steckt - etwa ein Viertel des Zuckers kommt aus den Tomaten. So isst man mit einem Portionsbeutel Ketchup mit 20 g etwa 1,5 Stück Würfelzucker - von denen etwa ein halber aus dem Fruchtzucker kommt. In der großen Flaschen von Felix mit 1 kg Inhalt sind es 42, bei Heinz sogar 58 Stück zugesetzter Zucker. Bei "Zucker-frei" beworbenen Produkten wird kein Zucker zugesetzt, "Zucker-reduziert" bedeutet in der Regel etwa ein Drittel weniger Zucker, hier werden vereinzelt auch Süßungsmittel verwendet.

Warum Kennzeichnung als vegan?

Ketchup ist fast immer rein pflanzlich. Was aus der Zutatenliste nicht klar wird, ist die Frage, ob bei der Herstellung des Zuckers Tierkohle verwendet wurde. Manche Hersteller verwenden verbrannte Tierknochen als Aktivkohle, um den Zucker zu entfärben. Um es Veganer:innen leichter zu machen, befürwortet Greenpeace eine klare Kennzeichnung mit der Vegan-Blume oder dem V-Zeichen.

DIY-Ketchup mit reifen Tomaten

Sonnengereifte, süße Tomaten oder Paradeiser, wie viele Österreicher:innen sagen, sind die wichtigste Zutat von Ketchup. Sie zur Reifezeit zu verarbeiten, ist nicht nur sinnvoll, sondern auch umweltfreundlich. Speziell dann, wenn vorhandene Flaschen und Gläser wieder verwendet werden.

Ein einfaches Rezept ca. 1 Liter Tomaten-Ketchup:

Zutaten: 2 kg reife Tomaten, 2 große Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen (nach Geschmack), 50 g Zucker oder 50 ml Honig, 100 ml Apfel- oder Rotweinessig, 2 EL erhitzbares Olivenöl, 1 - 2 EL Salz

Würzen je nach Vorliebe mit zum Beispiel mit je 1 TL Pfeffer, Paprikapulver, Ingwer, etc. Andere Geschmacksnoten verleihen auch Gewürze wie Chili, Curry, Zimt, Basilikum, Koriander und Oregano.

Zubereitung: Gewaschene Tomaten* in Stücke schneiden und Strunk entfernen. Zwiebel und Knoblauch zerkleinern. Alles mit Olivenöl vermengen und würzen. Mischung kurz aufkochen und 20 Minuten leicht köcheln lassen. Mit einem Stabmixer pürieren und dann die Masse passieren (z. B. mit Passiersieb), um Hautreste zu entfernen. Erneut 15 min köcheln, dabei eventuell Deckel entfernen und laufend umrühren,

bis das Ketchup die gewünschte Konsistenz hat. Essig und Zucker/Honig einrühren und abschmecken.

In ausgekochte Gläser und Flaschen heiß abfüllen und rasch verschließen. Hält sich circa eine Woche.

*Wer Tomaten vorher enthäutet, erspart sich später das Passieren, verliert aber auch wertvolle Nährstoffe.