

KATARINA SCHICKLING

BESSER EINKAUFEN

Der Lebensmittel-Ratgeber
für kritische Verbraucher

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN



MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C083411

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2018

Alle Rechte vorbehalten

www.herder.de

Umschlaggestaltung: Zero Media, München

Umschlagmotiv: © paul prescott – shutterstock

© Praisaeng – shutterstock

Satz: Daniel Förster, Belgern

Herstellung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-451-60053-1

Inhalt

Einleitung	7
Teil 1: Wie unser Lebensmittelmarkt funktioniert	9
1. Die ungute Macht der Handelsketten	11
2. Lieber Bio?	22
Teil 2: Eier, Fleisch und Milch – das Tierschutzdilemma	33
3. Henne und Ei	35
4. Die Milch von glücklichen Kühen	49
5. Fleisch mit gutem Gewissen	73
6. Das dicke Ende der Wurst	111
7. Fisch – das bessere Fleisch?	125
Teil 3: Obst, Gemüse und andere Problemfälle ...	141
8. Obst und Gemüse – Vitaminbomben mit Schattenseiten	143
9. Wie super ist Superfood?	162
Teil 4: Was uns die Industrie auftischt	177
10. Unser täglich Brot	179
11. Fertiggerichte – Lebensmittel mit Nebenwirkungen	193
Anders einkaufen	209
Dank	217
Register	218

Einleitung

Wir möchten so gerne alles richtig machen. Lebensmittel für unseren täglichen Bedarf einkaufen und dabei ein gutes Gewissen haben: politisch korrekt erzeugte Produkte aussuchen, ökologisch ausgewogen, zu fairen Erzeugerpreisen. Ein Verbraucher sein, der das Tierwohl und die Transportwege bedenkt, sich gesund ernährt, und all das, ohne ein Vermögen auszugeben.

Dabei stoßen wir jedoch ständig an Grenzen: Regional klingt plausibel – doch die Ökobilanz eines chilenischen Apfels kann, je nach Jahreszeit, besser sein als die eines Bodenseeapfels, der seit der Ernte im Kühlhaus lagert. Saisonal einkaufen hilft beim Sparen – aber wer weiß schon noch so genau, was wann wirklich wo Saison hat ... Selbst wer immer das Teuerste kauft, geht nicht auf Nummer sicher: Bei Rewe zum Beispiel kann die »Ja!«-Milchtüte zuweilen die identische Milch enthalten wie die 50 Prozent teurere »Rewe-Frischmilch«.

Auch auf unsere Gesetzgebung ist in diesem Zusammenhang kein Verlass: Die verschiedenen Gütesiegel mit ihren so unterschiedlichen Kriterien machen den Durchblick selbst für engagierte Kunden fast unmöglich. Tierschutzlabel halten oft nicht das, was sie versprechen. Handelsbezeichnungen führen den Verbraucher manchmal sogar gezielt in die Irre – zum Beispiel die Kalbfleischleberwurst, die komplett ohne Kalbsleber auskommt, oder die italienischen Tomaten, die in China am Strauch gewachsen sind und in Italien nur eingedost wurden. Inhaltsstoffe auf Zutatenlisten sind oft etwas ganz anderes, als wir arglosen Käufer vermuten würden – wer denkt bei »Milcheiweißzeugnis« oder »Weizenextrakt« schon an Geschmacksverstärker ...

Als Fernsehjournalistin mache ich seit vielen Jahren Filme für ARD und ZDF über Ernährung, darunter zum Beispiel die Reihe »Lebensmittelcheck mit Tim Mälzer« in der ARD. Ich habe für diese Dokumentationen oft in Ställen und Fabriken gedreht und viele Male hinter die Kulissen unserer Lebensmittelerzeugung blicken dürfen. Die Ergebnisse dieser Recherchen möchte ich in diesem Buch an Sie weitergeben. Aufgeteilt nach Lebensmittelkategorien will ich die Erzeugung unserer Lebensmittel transparenter machen: Warum ist unsere Milch so billig und weshalb ist das nicht nur für uns schlecht, sondern auch für die Menschen in Afrika? Welche Eier stammen wirklich von glücklichen Hühnern? Woran erkenne ich, wie viel Zucker tatsächlich in meinem Frühstücksmüsli enthalten ist? Welchen Rucksack an ökonomischen und ökologischen Konsequenzen kaufe ich mit ein, wenn es bei mir selbst gemachte Guacamole zum Abendessen gibt?

Dieses Buch ist ein Wegweiser durch den unübersichtlichen Dschungel aus Lebensmittelvorschriften, Tierhaltungs- und Produktionsbedingungen, Handelsstrukturen und Herkunftsquellen bei Nahrungsmitteln, der uns das tägliche Einkaufen so erschwert. Die Angaben zu Haltungsbedingungen für Tiere und Lebensmittelkennzeichnung sind auf dem Stand von Herbst 2017 und beruhen unter anderem auf den zu diesem Zeitpunkt gültigen gesetzlichen Vorschriften oder auf den Angaben einschlägiger Verbände. Ich möchte ihnen damit zeigen, was man beim Einkaufen beachten kann, wo wir Verbraucher hinters Licht geführt werden, welche Siegel vertrauenswürdig sind, was das Kauderwelsch auf Zutatenlisten wirklich bedeutet und wie uns Kunden das gelingt, was wir eigentlich wollen: mit gutem Gewissen gute Lebensmittel kaufen.

Katarina Schickling, München im Februar 2018

Teil 1: Wie unser Lebensmittelmarkt funktioniert

Immer wenn ich im Ausland unterwegs bin, gehe ich besonders gerne einkaufen. Ich fand es schon als kleines Mädchen spannend, auf Märkten herumzustreifen. Damals in den 1970er-Jahren unterschied sich das Warenangebot je nach Land gewaltig: andere Obst- und Gemüsesorten, fremde Düfte, Wurst- und Käsevarianten, die ich noch nie gesehen hatte... Ich weiß noch gut, wie beeindruckt ich war, als ich während eines Schüleraustauschs 1982 den ersten britischen Supermarkt meines Lebens besuchte und über indische Currypasten und zehn verschiedene Sorten Lachsaufstrich staunte...

Heute gibt es alles immer und überall: italienischen Espresso, portugiesisches Meersalz, französische Butter, Erdbeeren ganzjährig – alles Alltag. Trotzdem gehe ich immer noch gerne in ausländische Supermärkte: Irgendwie kommt mir etwa in Frankreich oder Großbritannien oder auch bei unseren österreichischen Nachbarn das Angebot hochwertiger vor. Ich war mir lange Zeit nicht sicher, ob mir da nicht meine Psyche einen Streich spielt: Das Gras auf der anderen Seite ist ja immer grüner... Bis wir uns 2014 in der ARD-Reihe »Lebensmittelcheck mit Tim Mälzer« mit dem Thema Gemüse befassten.

Auf dem Hamburger Großmarkt drehten wir damals mit dem Großhändler Jörn Reimers. Mitten in der Nacht, um 1 Uhr morgens, erschütterte der unser Weltbild: »Deutschland ist in Europa der Müllplatz! Was bei uns landet, ist das, was andere Staaten in Europa nicht haben wollen. England, Frankreich, Holland geben mehr Geld für Obst und Gemüse aus, die kriegen allererste Qualitäten, die kriegen wir gar nicht, weil wir

in Deutschland nicht bereit sind, das Geld dafür auszugeben!« Der Händler zeigte dem Fernsehkoch Tim Mälzer, was er gerade an Tomaten im Angebot hatte: blässliche Ochsenherztomaten zum Beispiel. »Die sind zu früh geerntet worden, weil sie dann länger halten.« Reif geerntete Tomaten schmecken natürlich besser. Aber da gibt es auch mehr Ausschuss. Deshalb muss der Handel die teurer kalkulieren. Und es gibt tatsächlich kaum ein europäisches Land, wo die Lebensmittelpreise noch niedriger sind als bei uns. Jenseits der Grenze in Österreich hingegen hat die Versorgung mit hochwertigen Lebensmitteln sogar Verfassungsrang.¹ Dort ist nicht nur die Mehrwertsteuer auf Lebensmittel höher. Wegen der besseren Lebensmittelstandards sind die Preise höher, die Qualität aber auch besser. Gerade in Sachen Tierschutz ist die Alpenrepublik ein Vorreiter. In der Schweiz wiederum sind Lebensmittel auch in Relation zu den generell höheren Lebenshaltungskosten deutlich teurer als bei uns. Dort ist allerdings die Struktur im Lebensmitteleinzelhandel eine völlig andere als in Deutschland. Und die hat spürbare Folgen für die Qualität der gehandelten Ware.

1 Im BGBl. I Nr. 111/2013 §5 heißt es: »Die Republik Österreich (Bund, Länder und Gemeinden) bekennt sich zur Sicherung der Versorgung der Bevölkerung mit hochqualitativen Lebensmitteln tierischen und pflanzlichen Ursprungs auch aus heimischer Produktion sowie der nachhaltigen Gewinnung natürlicher Rohstoffe in Österreich zur Sicherstellung der Versorgungssicherheit.«

1. Die ungute Macht der Handelsketten

Billige Lebensmittel für jedermann – eigentlich klingt das nach paradiesischen Verhältnissen, gerade für uns Verbraucher ... dabei hat die Qualität unserer Lebensmittelversorgung in Wahrheit sichtbar gelitten. Als ich klein war, gab es bei mir im Viertel mehrere Metzger; dass diese Metzger ihre Wurst selbst machten, war selbstverständlich. Genauso selbstverständlich war, dass die vielen Bäcker – fast an jeder Ecke gab es einen – eigene Backstuben hatten. Heute sind Wurst und Brot beinahe immer Industrieartikel. Die vielen Metzgereigeschäfte sind durch die Fleischtheken der Supermärkte verdrängt worden. Bei den Bäckereien läuft gerade ein ähnlicher Prozess. Zumindest in den Großstädten haben sich wenigstens die Obst- und Gemüseläden der griechischen und türkischen Händler gegen die Konkurrenz der großen Märkte behauptet – weil sie als Familienbetriebe mit konsequenter Selbstausbeutung arbeiten und so dem Preisdruck standhalten. Auf dem Land jedoch sind die Supermärkte und Discounter auf der grünen Wiese heute oft die einzige Einkaufsquelle für Lebensmittel. Und genau das schafft Probleme.

Das Warenangebot, das uns zur Verfügung steht, die mindere Qualität, die uns oft angeboten wird – das hat viel zu tun mit der Struktur des Lebensmitteleinzelhandels in Deutschland. Der wird von vier großen Konzernen dominiert:

- ▶ Die Nummer eins im Lebensmitteleinzelhandel in Deutschland ist Edeka mit einem Marktanteil von 25 bis 30 Prozent. Neben den Edeka-Märkten gehören dazu Netto, Plus und Marktkauf.
- ▶ Die Schwarzgruppe mit dem Discounter Lidl und den Kaufland-Einkaufszentren kommt auf 20 bis 25 Prozent Marktanteil.

- ▶ Dahinter folgt die Rewe-Gruppe mit einem Marktanteil von 15 bis 20 Prozent. Zur ihr gehören auch die Penny-Discounter.
- ▶ Aldi Nord und Süd haben gemeinsam einen Marktanteil von ebenfalls 15 bis 20 Prozent.

Diese Zahlen hat das Bundeskartellamt ermittelt, als es um die Frage ging, ob Edeka die Tengelmann-Märkte übernehmen darf. Die Wettbewerbshüter haben schon lange ein Auge darauf, ob es in diesem Marktbereich illegale Preisabsprachen gibt. Denn erstaunlicherweise kosten bestimmte Grundnahrungsmittel überall exakt das Gleiche: Milch von den Eigenmarken der Supermärkte und Discounter zum Beispiel. Butter. Mehl. Zucker. Wer einen Standardwarenkorb mit 15, 20 Produkten bei Aldi, Lidl, Rewe und Edeka einkauft, landet vier Mal auf den Cent genau bei der gleichen Endsumme. Ein Kartell also?

Nein, vermutlich nicht. Es ist viel einfacher: Wir reden hier ja nicht von vertraulichen Angeboten auf eine interne Ausschreibung. Was der Camembert bei Aldi kostet, muss nicht heimlich durchgestochen werden. Da reicht ein Besuch an der Kühltheke ... Der Aldi-Preis hat sich gewissermaßen als »Leitwährung« der Branche etabliert: Der Discounter kalkuliert so knapp, dass das Unterbieten dieser Marke zwangsläufig Verlust bedeutet. Und mehr verlangen geht auch nicht: Dann bleibt die Kundschaft aus. Vier annähernd gleich große Wettbewerber, die alle miteinander ein extremes Interesse daran haben, dass die Preise niedrig sind: Das bedeutet einen immensen Druck für die Hersteller, teilweise mit absurden Folgen.

Vor einigen Jahren durfte ich bei einem der ganz Großen in der Geflügelerzeugung hinter die Kulissen blicken: Wiesenhof. Der Hähnchenmäster erzeugte damals 2010 zwei Fünftel der Brathähnchen, Chicken Wings und Co, die auf

unseren Tellern landen. Neben frischem Fleisch produzierte Wiesenhof auch diverse Geflügel-Fertiggerichte. Für diese Produkte kaufte der Hersteller damals das Fleisch in Brasilien – die eigenen Hähnchen wären angesichts der Endpreise, die ihm der Handel vorgab, zu teuer gewesen. Selbst ein Branchenriese wie Wiesenhof kann sich diesem Druck also nicht entziehen. Wer ausgelistet wird, weil er die Preisvorgaben nicht einhalten kann, verliert durch die Konzentration im Lebensmitteleinzelhandel gleich ein Sechstel bis Viertel seines Absatzmarktes. Also müssen die Lieferanten immer neue Wege finden, immer noch billiger zu produzieren. Ersetzen etwa bei Fertiggerichten immer mehr teure »echte« Bestandteile durch die kostengünstigeren Verdicker, Aromen und Geschmacksverstärker. Kaufen Zutaten weltweit ein, immer da, wo die Preise gerade am niedrigsten sind. Mit dem Resultat, dass im reichen Deutschland Lebensmittel unglaublich wenig kosten.

Wie geil ist Geiz?

Wo aber soll da der Nachteil für uns Kunden liegen? Ist doch toll, dass wir günstig einkaufen können, oder? Nicht wirklich! Denn den wahren Preis für unsere Lebensmittelschnäppchen zahlen wir längst anderswo: über die Subventionen, mit denen wir die Bauern gerade so überleben lassen, weil wir ihnen für ihre Erzeugnisse oft nicht mal mehr den Selbstkostenpreis zugestehen. Oder über die Trinkwasserpreise, weil die hoch industrialisierte Landwirtschaft für eine extreme Nitratbelastung des Grundwassers sorgt. Und den Preis zahlen natürlich Millionen Tiere, die unter unzumutbaren Bedingungen gehalten werden. Zu guter Letzt bekommen wir für unser kleines Geld dann auch nur kleine Qualität. Der Müllplatz Europas eben...

Ich bezweifle allerdings, dass es wir Kunden sind, die das so wollen. Ich denke, dass wir uns deshalb im Zweifel am Preis orientieren, weil das in letzter Konsequenz das einzige Kriterium ist, an dem wir uns zuverlässig orientieren können. Die Vorschriften darüber, was wie gekennzeichnet werden muss, sind so verwirrend, dass sie oft eher der Verbrauchertäuschung dienen als der Information über die Eigenschaften eines Produktes. Es stimmt meiner Erfahrung nach nicht, dass wir Kunden immer nur das Billigste kaufen. Da, wo verlässliche Kennzeichnung mir Sicherheit gibt, dass der höhere Preis auch einen Mehrwert schafft – bessere Qualität, bessere Haltungsbedingungen für Tiere oder bessere Löhne für Bauern –, zahlen Verbraucher schon heute bereitwillig mehr für ihre Lebensmittel. Eine bayerische Molkerei, deren Milch stets die Teuerste im Regal ist, hat in Bayern dennoch einen Marktanteil von 30 Prozent – weil die Kunden ihr vertrauen. Eine Münchner Bio-Großbäckerei trotz erfolgreich den Billig-Backstuben mit teurerem, hochwertigem Brot – auch hier geht es um das Vertrauen der treuen Kundschaft. Bei Eiern verkaufen sich die teureren Kategorien Freiland und Bio überproportional gut – weil die Kennzeichnung transparent und auch für Laien einfach nachvollziehbar ist. Das Meinungsforschungsinstitut Civey hat im September 2017 für Spiegel Online Verbraucher befragt, welchen Milchpreis sie für angemessen halten – 49 Prozent der Teilnehmer fanden über 1 Euro pro Liter gerechtfertigt. Bei Aldi war der Liter zu dieser Zeit für 68 Cent zu haben ...² Umso ärgerlicher, wenn unsere Bereitschaft, für gute, fair erzeugte Produkte mehr Geld auszugeben, missbraucht wird.

2 <http://www.spiegel.de/wirtschaft/unternehmen/superkueche-umfrage-zum-milchkonsum-viele-wollen-mehr-geld-ausgeben-a-1168460.html>

Regional als Mogelpackung

Lebensmittel aus der Region haben seit einiger Zeit ein besonders positives Image. Im Mai 2014 gaben bei einer Umfrage des GfK-Vereins 63 Prozent der Befragten an, im Zweifel grundsätzlich Produkte aus der Region zu kaufen.³ Jetzt kann man sicher diskutieren, was genau regionale Lebensmittel sind. Nordseekrabben kommen streng genommen nicht aus Hamburg; jeder Hamburger wird sie aber als heimische Spezialität akzeptieren, ebenso wie ein Münchner zwar nicht in den Alpen wohnt, aber Alpenmilch dennoch als regionale Milch empfindet. Doch im Großen und Ganzen sind wir Kunden uns doch recht einig darüber, was dieser Begriff bezeichnet: Die Deutsche Landwirtschaftsgesellschaft erhebt seit 2011 regelmäßig, was Kunden unter dem Stichwort »Regionalität« verstehen. 40 Prozent der Befragten erwarten dabei Lebensmittel aus ihrer Stadt oder der näheren Umgebung, weitere 50 Prozent rechnen damit, dass die Ware zumindest aus dem eigenen Bundesland stammt. Den Kunden geht es dabei um kurze Transportwege und um die Unterstützung der heimischen Landwirtschaft.⁴

Schade nur, dass die geltenden Gesetze es Herstellern erlauben, uns bei der Suche nach diesen Produkten gezielt auf Abwege zu führen. Mal angenommen, Sie wohnen in Baden-Württemberg und möchten heimischen Apfelsaft trinken. Im Supermarkt finden sie einen Apfelsaft aus Konzentrat von einer Fabrik aus der Gegend. Und möglicherweise finden Sie am Regal sogar eine extra Kennzeichnung, dass es sich hier um ein Produkt aus der Region handelt. Als argloser Käufer haben Sie jetzt Bilder von sonnigen Wiesen mit Apfelbäumen am

3 <http://www.gfk-verein.org/compact/fokusthemen/ernaehrung-geschmackssache>

4 <http://www.dlg-verbraucher.info/de/lebensmittel-wissen/studien/dauerbrenner-regionalitaet.html>

Tabelle 1: Regionale Siegel in Deutschland

	Region	Herkunft bei Obst/ Gemüse
Regionalfenster	kleiner als Deutschland	100 %
Gesicherte Qualität Baden-Württemberg	Baden-Württemberg	100 %
Geprüfte Qualität Bayern	Bayern	100 %
Geprüfte Qualität Hessen	Hessen	100 %
Geprüfte Qualität Nordrhein-Westfalen	Nordrhein-Westfalen	100 %
Gesicherte Qualität Rheinland-Pfalz	Rheinland-Pfalz	100 %
Gesicherte Qualität Saarland	Saarland	100 %
Geprüfte Qualität Schleswig-Holstein	Schleswig-Holstein	100 %
Geprüfte Qualität aus Thüringen	Thüringen	100 %
Geprüfte Regionalität	wird von den Regional- initiativen definiert	100 %

Herkunft bei verarbeiteten Lebensmitteln wie Wurst	Futtermittel aus der Region?	Hergestellt in der Region?
Hauptzutat 100 %, insgesamt 51 % der Gesamtmasse	nein	In der Regel ja
mindestens 90 %, ohne Wasser und Kochsalz	51 % aus betriebseigener Erzeugung	ja, sehr wenige Ausnahmen
genannte Zutaten 100 %, Anteil am Gesamtprodukt zu mind. 60 %	nein	ja
100 % der Hauptzutat, mind. 50,1 % des Gesamtproduktes	Rindermast: 50 % aus dem Betrieb	ja, wenige Ausnahmen bei der Verarbeitung
mindestens 80 % der Hauptzutat aus NRW	nach Möglichkeit	ja
es werden keine verarbeiteten Produkte angeboten	51 % aus betriebseigener Erzeugung	ja
mindestens 90 %, ohne Wasser und Kochsalz	51 % aus betriebseigener Erzeugung	ja, sehr wenige Ausnahmen
Milcherzeugnisse: 95 % Fleischwaren: 60 %	nach Möglichkeit	Monoprodukte ja, verarbeitete Produkte nein
50,1 % des Gesamtprodukts	nein	ja
100 %, produktspezifische Abweichungen müssen dargestellt werden	ja	ja, alle Stufen der Wertschöpfungskette

Bodensee im Hinterkopf – und schon sind Sie auf dem Holzweg... Denn die Informationen am Regal und auf der Packung bedeuten so formuliert keineswegs, dass die Äpfel, aus denen der Saft gewonnen wurde, tatsächlich regionale Äpfel sind. Ein großer Teil des Apfelsaftkonzentrats auf dem deutschen Markt stammt aus China. Dort sind die Löhne niedrig, die Umweltschutzbestimmungen locker und die Früchte entsprechend billig. Damit der Saft aus chinesischen Äpfeln als baden-württembergischer Saft gelten darf, reicht es aus, wenn das Konzentrat in der schwäbischen Fabrik mit Wasser verdünnt und in die Tüte gefüllt worden ist. Diese Art Etikettenschwindel ist weit verbreitet: Italienische Dosentomaten zum Beispiel werden dadurch zu Italienern, dass die chinesische Ware im Hafen von Genua von großen Transportcontainern in Dosen umgefüllt wird. Bei frischem Fleisch muss mittlerweile zwar die Aufzucht und Schlachtung auf der Verpackung dokumentiert sein. Die Geburt jedoch nicht... Also werden Eintagsküken quer durchs Land gefahren. Noch absurder ist die Lage bei frischem Obst und Gemüse: Da bestimmt der Ort der Ernte die Herkunftsbezeichnung. Also bauen findige Erzeuger Champignons auf Wagen an, etwa in Polen oder Holland, und fahren diese mobilen Beete zur Ernte nach Deutschland, um ihre Ware mit dem Glanz der Regionalität zu adeln.

In der Schweiz gelten bei Herkunftsbezeichnungen deutlich strengere Regeln, zumindest soweit es Schweizer Produkte betrifft. Die sogenannte »Swissness« ist im schweizerischen Markenschutzgesetz geregelt. Darin heißt es: »Die Herkunft eines Lebensmittels entspricht dem Ort, von dem mindestens 80 Prozent des Gewichts der Rohstoffe, aus denen sich das Lebensmittel zusammensetzt, kommen. Bei Milch und Milchprodukten sind 100 Prozent des Gewichts des Rohstoffes Milch erforderlich.« Und weiter: »Die Herkunftsangabe muss außerdem dem Ort entsprechen, an dem die Verarbeitung stattgefunden hat,