



verbraucherzentrale
Rheinland-Pfalz

Fertigprodukte: teures Wasser im Supermarktregal

Marktcheck zur Verwendung von Wasser als Zutat in Fertigprodukten

INHALTSVERZEICHNIS

AUSGANGSSITUATION	3
RECHTLICHE RAHMENBEDINGUNGEN	3
ZIELSETZUNG DES MARKTCHECKS	6
VORGEHENSWEISE BEIM MARKTCHECK	6
ERGEBNISSE	7
Preisvergleich.....	9
ZUSAMMENFASSUNG	11
FAZIT	11

AUSGANGSSITUATION

Fertigprodukte sind in der Regel schnell zubereitet, bequem und lecker. Für viele Verbraucher:innen stellen sie eine angenehme Zeitersparnis im Alltag dar. Allerdings stehen hochverarbeitete Lebensmittel schon seit Längerem in der Kritik, da sie oft große Mengen an Salz, Zucker und Fett enthalten, während der Anteil an Ballaststoffen und Vitaminen gering ist. Zudem sind sie oft deutlich teurer als selbst zubereitete Speisen. Doch für welche Inhaltsstoffe bezahlen Verbraucher:innen bei Fertigprodukten wie Feinkostsalat, Salatsoßen und Desserts?

Der Ernährungsreport 2024 zeigt, dass der Faktor „einfache und schnelle Zubereitung“ seit 2015 für immer mehr Menschen an Bedeutung gewinnt. Während damals 45 Prozent der Befragten diesen Punkt als (sehr) wichtig erachteten, sind es heute bereits 56 Prozent.¹ Fertigprodukte bleiben demnach konstant beliebt, da sie viele Arbeitsschritte in der Küche ersparen und unterwegs bequem verzehrt werden können. Ein genauer Blick in das Zutatenverzeichnis zeigt, dass bei vielen Fertiggerichten Trinkwasser unter den Hauptzutaten zu finden ist und wasserbindende Zusatzstoffe zum Einsatz kommen. Welche Rolle spielt Trinkwasser als Zutat – ist es technologisch notwendig oder dient es lediglich als günstiger Rohstoff, für den Verbraucher:innen teuer zahlen müssen? Werden Lebensmittel dadurch bewusst verdünnt oder erhalten sie nur durch die Zugabe von Trinkwasser die richtige Konsistenz?

Vor diesem Hintergrund hat die Verbraucherzentrale in einem Marktcheck den Wasseranteil sowie das Vorkommen von wasserbindenden Zusatzstoffen in verschiedenen Produktkategorien wie Feinkostsalaten, herzhaften Aufstrichen, Salatsoßen sowie Desserts und Speiseeis untersucht und die Preise zwischen Fertigprodukten und selbst zubereiteten Speisen verglichen.

RECHTLICHE RAHMENBEDINGUNGEN

Die EU-Lebensmittelinformationsverordnung (EU-LMIV) legt fest, dass die Zutaten eines Lebensmittels in absteigender Reihenfolge ihres Gewichtsanteils im Zutatenverzeichnis aufgeführt werden müssen.² Eine exakte Mengenangabe ist in der Regel nicht erforderlich, sodass der Gewichtsanteil nur anhand der Position im Zutatenverzeichnis geschätzt werden kann. Eine Ausnahme stellt die QUID-Regelung (Quantitative Ingredient Declaration) dar. Sie gibt vor, dass namensgebende Zutaten oder diese, die auf der Verpackung zu sehen sind, in ihrem prozentualen Anteil in der Zutatenverzeichnis angegeben werden müssen.³ Dies betrifft auch solche Zutaten, die Verbraucher:innen üblicherweise mit der Bezeichnung des Lebensmittels verbinden.

Die EU-LMIV schreibt zudem vor, dass Lebensmittelinformationen nicht irreführend sein dürfen, insbesondere in Bezug auf die Eigenschaften und die Zusammensetzung der

¹ forsa Gesellschaft für Sozialforschung und statistische Analysen mbH, 2024

² Verordnung (EU) Nr. 1169/2011, 2011

³ Europäische Kommission, 2017

Produkte. Darüber hinaus muss ein Lebensmittel mit seiner rechtlich festgelegten, seiner üblichen oder einer beschreibenden Bezeichnung gekennzeichnet werden.² Dies wirft die Frage auf, ob Verbraucher:innen bei einem herzhaften Aufstrich Trinkwasser in nennenswerten Mengen erwarten.

Zusätzlich bieten die Leitsätze der deutschen Lebensmittelbuchkommission Informationen über die übliche Bezeichnung von Lebensmitteln, die Zusammensetzung sowie die Herstellung und Aufmachung. Diese Leitsätze dienen für alle Akteure der Lebensmittelindustrie als Orientierung zur Bewertung der Verkehrsfähigkeit von Produkten, stellen jedoch keine verbindlichen Rechtsvorschriften dar.⁴

Feinkostsalate und Salatsoßen

Nach den Leitsätzen sind „Feinkostsalate verzehrfertige Produkte aus Zutaten tierischer und/oder pflanzlicher Herkunft in einer geschmacklich abgestimmten Soße, die unter Verwendung des Begriffes „Salat“ in der Bezeichnung des Lebensmittels in den Verkehr gebracht werden“. Darüber hinaus werden typische Soßen definiert. Diese umfassen die Zutaten: Mayonnaise, Salatmayonnaise, Salatcreme oder andere emulgierte Zubereitungen, wahlweise aus Speiseöl, Essig, Joghurt, Crème fraîche, Zuckerarten und/ oder Süßungsmittel sowie andere geschmacksgebende Zutaten. Der Leitsatz für **Kartoffelsalat** führt beispielsweise die üblichen Zutaten auf: gegarte Kartoffeln ohne Schale mit einem Anteil üblicherweise von mindestens 50 Prozent, gegebenenfalls weitere Zutaten wie Gurken, Zwiebeln, Fleischerzeugnisse, Eier sowie Zutaten mit würzendem Charakter.⁵ Die Verwendung von Trinkwasser findet für die Herstellung der Soße und des Kartoffelsalats selbst keine Erwähnung.

Desserts

In den Leitsätzen für Puddinge, andere süße Desserts und verwandte Erzeugnisse wird deutlich, dass neben den geschmacksgebenden Zutaten die konsistenzgebenden Inhaltsstoffe für den spezifischen Charakter maßgeblich sind. Dabei werden stabilisierende, verdickende, gelierende und/oder emulgierende Zutaten wie Stärke, Gelatine, Eiweiß- und Getreideerzeugnisse, Speiseöl, -fette, Verdickungs- und Geliermittel, Emulgatoren und/oder Stabilisatoren zur Erzeugung der Konsistenz eingesetzt. Trinkwasser wird in der allgemeinen Herstellung von Puddingen und anderen süßen Desserts explizit erwähnt. In dem Abschnitt zu den besonderen Beurteilungsmerkmalen von **Milchreis** werden die Zutaten zur Herstellung aufgelistet. Hier wird Trinkwasser nicht explizit als Zutat erwähnt, stattdessen sollte Milchreis aus Milch, gegebenenfalls Sahne, Rundkornreis, Zucker und gegebenenfalls Verdickungsmittel sowie weiteren geschmacksgebenden Zutaten zubereitet werden.⁶

Die Leitsätze für Obsterzeugnisse umfassen Zubereitungsvorgaben für **Rote Grütze**. Fruchtgrützen werden grundsätzlich aus mehreren Fruchtarten zubereitet. Die Bezeichnung des Lebensmittels richtet sich nach den verwendeten Früchten oder ihrer jeweiligen Farbe wie zum Beispiel Rote Grütze. Zur Herstellung einer Roten Grütze werden über-

² Verordnung (EU) Nr. 1169/2011, 2011

⁴ BMEL, 2024

⁵ Deutsche Lebensmittelbuchkommission, 2022

⁶ Deutsche Lebensmittelbuchkommission, 2021

wiegend rote Früchte wie z.B. Sauerkirschen, rote und schwarze Johannisbeeren, Himbeeren und Erdbeeren verwendet. Der Fruchtanteil soll in der Regel mindestens 50 Prozent betragen, dabei bezieht die Herstellung neben Früchten die Verwendung von Wasser, Zuckerarten und Verdickungsmitteln mit ein.⁷

Die Milcherzeugnis-Verordnung zur Herstellung von **Joghurt** sieht lediglich Milch oder Sahne mit zugesetzten definierten Reifungskulturen vor, somit ist ein Zusatz von Trinkwasser nicht erlaubt. Steht dennoch Trinkwasser im Zutatenverzeichnis eines Joghurts, so muss dieses aus der Fruchtzubereitung stammen.⁸

Speiseeis

In den Leitsätzen für Speiseeis ist Trinkwasser als eine der Zutaten für die Herstellung von Speiseeis vorgesehen. Neben der Unterscheidung von Speiseeissorten anhand der Fettherkunft (tierisch/pflanzlich), findet auch durch die Verwendung von Trinkwasser eine Klassifizierung statt. Für **Cremeeis** wird eine Zugabe von Trinkwasser ausgeschlossen, wohingegen die anderen Klassen lediglich am Fettgehalt unterschieden werden, wobei **Eiscreme** mindestens zehn Prozent der Milch entstammendes Fett enthält.⁹

Grundsätzlich zählt Wasser nicht zu den wertbestimmenden Zutaten und muss erst ab einer Menge von fünf Prozent im Zutatenverzeichnis aufgeführt werden. Bei Fleischzubereitungen, wie zum Beispiel Wurstsalat, ist jedoch jeder Einsatz von Wasser deklarationspflichtig.²

² Verordnung (EU) Nr. 1169/2011, 2011

⁷ Deutsche Lebensmittelbuchkommission, 2022

⁸ Verordnung über Milcherzeugnisse, 1970

⁹ Deutsche Lebensmittelbuchkommission, 2016

ZIELSETZUNG DES MARKTCHECKS

Die Verbraucherzentrale hat im Rahmen eines nicht-repräsentativen Marktchecks den Trinkwassergehalt in hochverarbeiteten Lebensmitteln unterschiedlicher Produktkategorien untersucht. Das Ziel dieser Erhebung besteht darin, Verbraucher:innen für den Kauf von teurem Trinkwasser in hochverarbeiteten Produkten zu sensibilisieren und den Vergleich zu selbsthergestellten Lebensmitteln zu ziehen. Um diese Ziele zu erreichen, wurden folgende Aspekte beleuchtet:

- In den Kategorien Feinkostsalate, Salatsoßen, herzhaftes Aufstriche, Desserts sowie Speiseeis wurde überprüft, wie häufig Produkte mit Trinkwasser als Hauptzutat angeboten werden.
- Für die jeweiligen Produktkategorien wurde überprüft, ob auch Produkte ohne Trinkwasser als Zutat im stationären Handel angeboten werden.
- Ein Preisvergleich zwischen ausgewählten Fertiglebensmitteln und selbst zubereiteten Lebensmitteln wurde aufgestellt.

VORGEHENSWEISE BEIM MARKTCHECK

Bei der Auswahl der Lebensmittelgruppen wurde der Fokus auf hochverarbeitete Produkte gelegt, bei denen Trinkwasser an den ersten drei Stellen im Zutatenverzeichnis zu finden war und zugleich wasserbindende Zusatzstoffe eingesetzt wurden. Als weiteres Kriterium wurde herangezogen, ob die Produkte üblicherweise in der eigenen Zubereitung ohne Wasserzusatz auskommen. Dies wurde anhand einer Internetrecherche auf diversen Rezeptplattformen überprüft. Wasserbindende Zutaten werden eingesetzt, um die gewünschte Produktkonsistenz zu erreichen sowie die sofortige Verzehrbareit zu gewährleisten. Darüber hinaus kann ihr Quellpotential allerdings auch der Vergrößerung der Füllmenge dienen.

Die untersuchten Produkte umfassten folgende Produktgruppen: **Feinkostsalate** (Kartoffel-, Nudel-, Krautsalat), **herzhaftes Aufstriche**, **Salatsoßen** sowie **Desserts** (Milchreis, Griesbrei, Grütze) und **Speiseeis**.

Die Daten wurden in den vier großen Handelsketten Rewe, Edeka, Aldi und Lidl erhoben. Dabei wurden sowohl Markenprodukte als auch die jeweiligen Handelsmarken erfasst. Bei Edeka, Aldi und Lidl wurden die Produkte jeweils vor Ort erfasst, bei Rewe zum Großteil über den Online-Auftritt.

In jedem besuchten Markt wurden bis zu drei Produkte pro Produktgruppe erfasst. Von jedem Produkt wurde das gesamte Zutatenverzeichnis sowie der Grundpreis erfasst. Zusätzlich wurde nach mindestens einem vergleichbaren Produkt innerhalb der Kategorie geschaut, bei dem Wasser nicht im Zutatenverzeichnis auftaucht. Diese Positivbeispiele können darauf hinweisen, dass die Verwendung von Wasser als Zutat technologisch nicht notwendig ist.

Die Erhebung wurde in den Städten Ludwigshafen, Trier, Koblenz und Mainz durchgeführt. Der Erhebungszeitraum erstreckte sich vom 15. Juli bis zum 23. August 2024, um Doppelerhebungen, insbesondere bei den Markenprodukten, zu vermeiden.

In drei Produktkategorien wurde darüber hinaus ein Preisvergleich zwischen einem gekauften Produkt und einem selbsthergestellten Pendant aufgestellt. Auf Grund der großen Sortenvielfalt wurde bei den Feinkostsalaten der Kartoffelsalat für einen Vergleich herangezogen, bei den Salatsoßen ein einfaches Joghurtdressing und bei den Desserts ein Milchreis.

Für die Berechnung des Herstellungspreises der selbstgemachten Produkte wurden Durchschnittspreise von Rewe online für die einzelnen Zutaten sowie eine Energiepauschale zugrunde gelegt. Die Rezeptur des selbsthergestellten Pendants orientierte sich an einem gekauften Produkt ohne Zusatz von Trinkwasser.

ERGEBNISSE

Insgesamt wurden 61 Produkte aus den Produktkategorien **Feinkostsalate** (Kartoffel-, Nudel-, Krautsalat), **herzhafte Aufstriche**, **Salatsoßen** sowie **Desserts** (Milchreis, Griesbrei, Grütze) und **Speiseeis** erfasst. Unter den Produkten waren Marken und Handelsmarken zu gleichen Teilen vertreten.

In jeder untersuchten Produktkategorie waren Produkte mit Trinkwasser an den ersten drei Stellen zu finden.

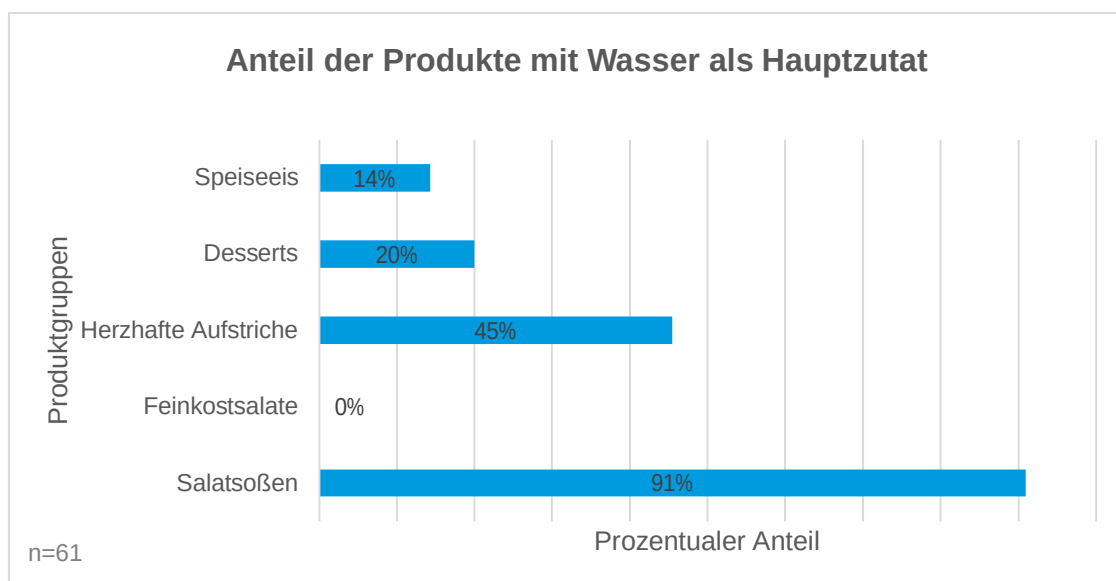


Abbildung 1: Anzahl Produkte innerhalb einer Produktkategorie mit Trinkwasser an erster Stelle im Zutatenverzeichnis

Wie Abbildung 1 zeigt, konnte in der Produktkategorie Salatsoßen am häufigsten Trinkwasser als Hauptzutat identifiziert werden: In zehn der elf erfassten Soßen steht Trinkwasser an erster Stelle im Zutatenverzeichnis. In der Kategorie herzhafte Aufstriche war dies bei fünf von elf Produkten der Fall.

Da der Anteil an Trinkwasser nicht angegeben werden muss, lassen sich nur anhand der Position im Zutatenverzeichnis Rückschlüsse auf den Wassergehalt ziehen.

Infokasten:

Bestimmung des Wassergehalts anhand der Position im Zutatenverzeichnis

Beispiel: Ben & Jerry's Eis Peanut Butter Cup

Zutaten: Trinkwasser, RAHM (21 Prozent), [...]

Schlussfolgerung: >21 Prozent Trinkwasser enthalten

Beispiel: MyVay bio Gemüseaufstrich Süßkartoffel-Zucchini:

Zutaten: 19 Prozent Süßkartoffeln, 17 Prozent Karotten, Wasser, 10 Prozent Kichererbsen, [...]

Schlussfolgerung: zwischen 10 und 17 Prozent Trinkwasser enthalten.

Beispiel: Kania Joghurtdressing

Zutaten: Wasser, 30 Prozent Magermilchjoghurt, [...]

Schlussfolgerung: >30 Prozent Trinkwasser enthalten

Bei allen Produktkategorien, mit Ausnahme der Salatsoßen, konnten auch Produkte ohne Trinkwasser als Zutat erfasst werden. In der Kategorie Salatsoßen konnte in den besuchten Märkten kein Positivbeispiel gefunden werden.

Im Vergleich von Markenprodukten mit Handelsmarken zeigte sich, dass Fertigprodukte von Handelsmarken häufiger ohne Trinkwasser als Zutat auskommen. Wie in Abbildung 2 dargestellt, handelte es sich bei 64 Prozent der Positivbeispiele um Produkte von Handelsmarken.



Abbildung 2: Fertigprodukte, die ohne Zusatz von Trinkwasser auskommen

Die untersuchten Produkte mit Trinkwasser enthielten zwischen einer bis zu fünf wasserbindenden Zutaten wie Stärke, Xanthan, Johannisbrotkernmehl oder Guarkernmehl.

Auch bei den Positivbeispielen kommen wasserbindende Zutaten zum Einsatz. Diese Produkte enthalten bis zu drei wasserbindende Zutaten, zum Beispiel Stärke, Xanthan oder Carrageen. Dies könnte auf Zutaten zurückzuführen sein, die natürlicherweise viel

Wasser enthalten, wie Gemüse. Lediglich drei der erfassten Positivbeispiele enthalten keine wasserbindenden Zutaten.

Der Anteil wertgebender Inhaltsstoffe fällt in den Produktkategorien unterschiedlich hoch aus. Die erfassten Feinkostsalate erhielten durchgehend an erster Stelle im Zutatenverzeichnis die namensgebende Zutat, beispielsweise bei Kartoffelsalaten zwischen 60 und 77 Prozent Kartoffeln. Bei den herzhaften Aufstrichen hingegen variierten die Anteile der namensgebenden Zutaten stark. Beispielsweise enthielt der Aufstrich eines Markenproduktes weniger als ein Prozent der namensgebenden Zutat. Die vier erfassten Fruchtgrützen enthielten zwischen 50 und 60 Prozent Fruchtanteil.

PREISVERGLEICH

In den Produktkategorien Feinkostsalate, Desserts und Salatsoßen wurden vergleichbare Produkte ohne den Zusatz von Trinkwasser selbst hergestellt.

Im Preisvergleich zeigte sich, dass die Kosten für selbstgemachten Kartoffelsalat und Joghurtdressing jeweils im unteren Bereich der Preisspanne der Fertigprodukte lagen. Wie Abbildung 3 zeigt, konnte mit einem selbstgemachten Kartoffelsalat mit 3,08 € pro Kilogramm mehr als die Hälfte im Vergleich zum teuersten Produkt eingespart werden. Auch der Preis für selbstgemachtes Joghurtdressing lag deutlich unter den teuersten Fertigprodukten. Der Preis für selbstgemachten Milchreis lag mit 2,02 € pro Kilogramm sogar unter dem Grundpreis aller erfasster Fertigprodukte, wie Abbildung 5 demonstriert.

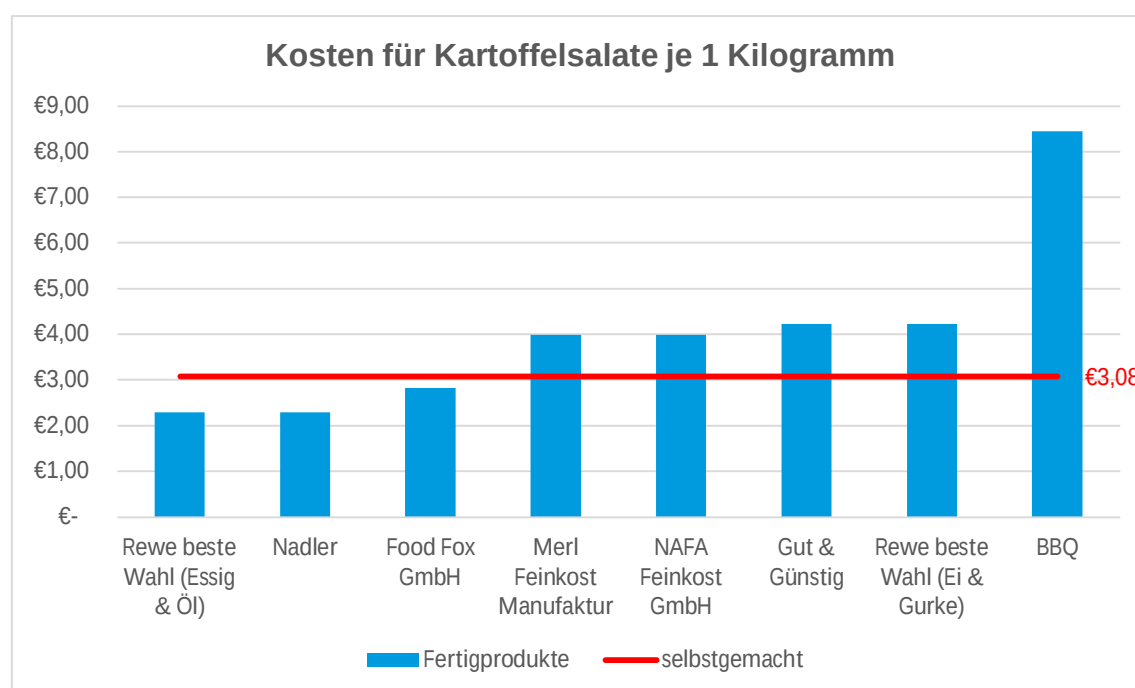


Abbildung 3: Preisvergleich zwischen Kartoffelsalat als Fertigprodukt und selbstgemacht

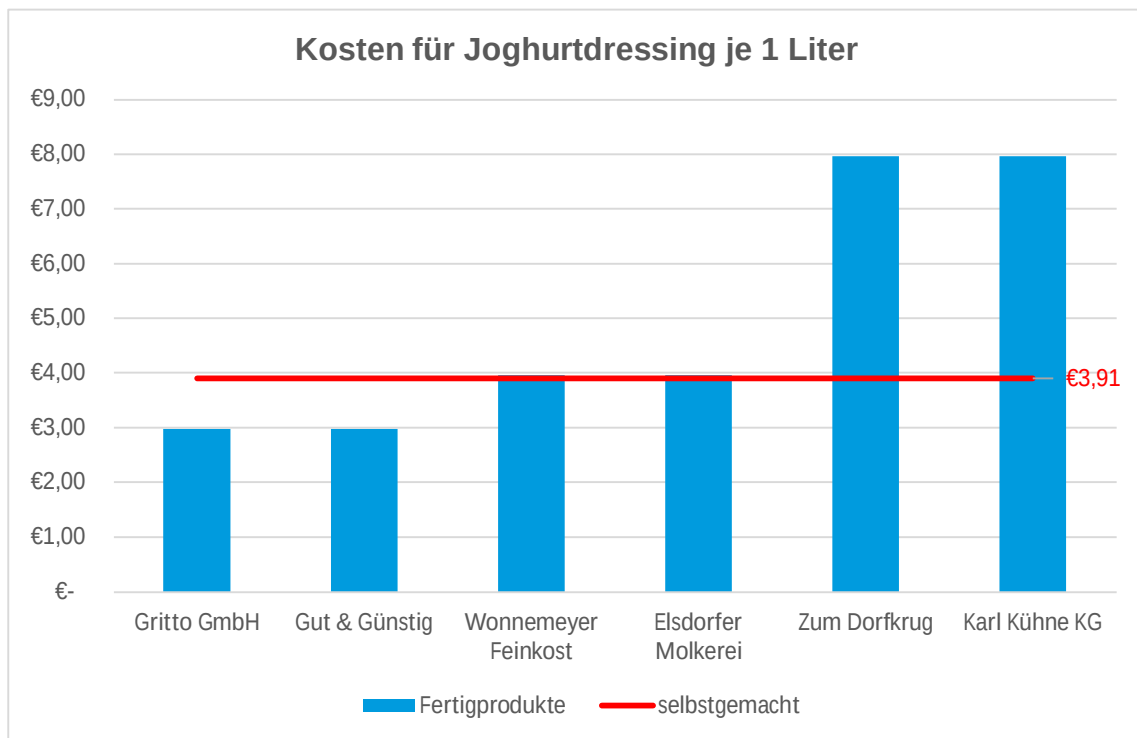


Abbildung 4: Preisvergleich zwischen Joghurtdressing als Fertigprodukt und selbstgemacht

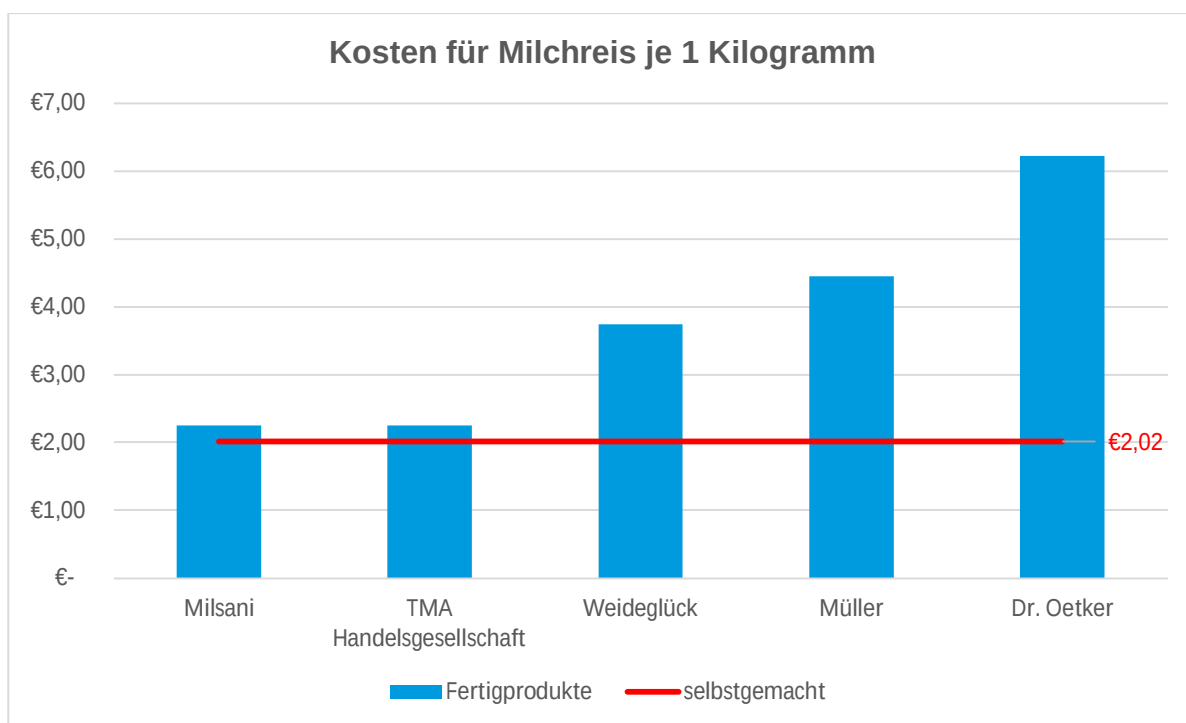


Abbildung 5: Preisvergleich zwischen Milchreis als Fertigprodukt und selbstgemacht

ZUSAMMENFASSUNG

Der Marktcheck zeigte, dass in den Produktkategorien Feinkostsalate, Salatdressing, herzhafte Aufstriche, Desserts und Speiseeis eine Vielzahl an Produkten mit Trinkwasser an den ersten drei Stellen im Zutatenverzeichnis zu finden waren. Insbesondere bei Salatdressing wurde Trinkwasser überwiegend als Hauptzutat eingesetzt. Bei herzhaften Aufstrichen bestand knapp die Hälfte der untersuchten Produkte aus Wasser als Hauptzutat.

Ebenso handelte es sich bei Salatdressings um die einzige Produktkategorie, in der kein Positivbeispiel in den besuchten Märkten gefunden werden konnte. Bei allen anderen Produktkategorien konnten auch Produkte ohne Trinkwasser als Zutat erfasst werden.

Im Vergleich von Markenprodukten mit Handelsmarken zeigte sich, dass Fertigprodukte von Handelsmarken häufiger ohne Trinkwasser als Zutat auskommen.

Der Preisvergleich demonstrierte, dass die Herstellung zuhause deutlich günstiger ist als der Einkauf der Fertiglebensmittel im Supermarkt. Darüber kommen die selbst zubereiteten Produkte ohne Zusatz von Trinkwasser und wasserbindende Zusatzstoffe aus und punkten durch Frische.

FAZIT

Der Marktcheck hat gezeigt, dass die Lebensmittelindustrie bei hochverarbeiteten Produkten häufig Trinkwasser in nennenswerten Mengen einsetzt.

Die Herstellung komplexer Lebensmittel umfasst viele Zutaten und Prozessschritte. Aromen, Farbstoffe und Emulgatoren werden zugesetzt, um die sofortige Verzehrbarekeit zu gewährleisten und den Genuss zu steigern. In Aufstrichen, Salatsoßen und Desserts kommen häufig wasserbindende Zusatzstoffe wie Guarkernmehl, Carrageen, Johannisbrotkernmehl oder modifizierte Stärke vor, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.

Ob die Zugabe von Trinkwasser technologisch notwendig ist oder es sich hierbei lediglich um einen günstigen Füllstoff handelt, ist schwer zu beurteilen. Fakt ist allerdings, dass Verbraucher:innen in hochverarbeiteten Produkten billiges Trinkwasser teuer bezahlen müssen. Gerade die ohnehin oft teureren Markenprodukte scheinen Trinkwasser häufiger zu enthalten.

Trinkwasser ist keine bedenkliche Zutat, sondern ein lebenswichtiger Stoff. Allerdings handelt es sich hierbei um einen sehr kostengünstigen Rohstoff und Verbraucher:innen vermuten nicht, dass einige Produkte hauptsächlich aus Trinkwasser bestehen. Es wird insbesondere dann nicht von Verbraucher:innen erwartet, wenn für die eigene Zubereitung kein Trinkwasser benötigt wird. Für die Lebensmittelindustrie stellt dies hingegen häufig eine Gelegenheit dar, um teure, wertgebende Lebensmittelizutaten einzusparen.

Verbraucher:innen ist daher ein kritischer Blick auf die Zutatenverzeichnis zu empfehlen. Nur so können sie entscheiden, ob das Produkt aus hochwertigen Zutaten besteht und es den Erwartungen entspricht. Es lohnt sich, ähnliche Produkte im Hinblick auf den Anteil der wertgebenden Zutaten zu vergleichen, beispielsweise den Anteil an Hülsenfrüchten und Gemüse in Aufstrichen.

Am besten sind Verbraucher:innen aufgestellt, wenn sie mit hochwertigen Zutaten die Lebensmittel selber zubereiten. Ganz nebenbei kann so viel Geld beim Lebensmitteleinkauf eingespart werden.

Die Lebensmittelindustrie sollte Trinkwasser in hochverarbeiteten Lebensmitteln nur in solchen Mengen einsetzen, die technologisch notwendig sind. Stattdessen sollten wertgebende Inhaltsstoffe die Hauptzutaten eines Produktes ausmachen. Nur so können Produkterwartungen von Verbraucher:innen erfüllt werden.

IMPRESSUM

Herausgeber:

Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz e.V.
Seppel-Glückert-Passage 10, 55116 Mainz
Telefon (06131) 28 48 0 | Telefax (06131) 28 48 683
info@vz-rlp.de | www.verbraucherzentrale-rlp.de

Für den Inhalt verantwortlich: Heike Troue

Vorstand der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz e.V.

Texte und Redaktion: Sophie Ickler und Marlene Bär

Stand: November 2024

Bildnachweis: peopleimages /adobestock.com

© Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz e.V., Mainz

verbraucherzentrale

Rheinland-Pfalz

Der Marktcheck wurde gefördert durch das
Ministerium für Klimaschutz, Umwelt, Ener-
gie und Mobilität Rheinland-Pfalz im Rahmen
der Landesinitiative



**Rheinland-Pfalz
ISST BESSER**