

# Factsheet Ostern 2022

---

## Das Factsheet zum Marktcheck des Oster-Sortiments

---

### Inhaltsverzeichnis

---

Inhaltsverzeichnis	1
Über den Marktcheck zu Ostern	2
Bio-Produkte für das Osterfest	2
Die Folgen unseres Fleischkonsums	2
Problematische Eierfarben zum Selberfärben	3
Problematische Eierfarben im Supermarkt	4
Bunte Eier mit Farben aus der Natur	4
Alle Ostereier mit unbedenklichen Farbstoffen	5
Nur bio und faire Schokohasen ins Osternest	5
Beim Oster-Einkauf auf Siegel achten	5

## Über den Marktcheck zu Ostern

---

Ostern ist mit der traditionellen Suche nach dem Nest mit vielen bunten Eiern und kleinen Überraschungen ein Highlight für Kinder. Bei diesem Familienfest haben sich nicht nur die lieben Kleinen das Beste verdient. Daher wollte Greenpeace wissen, wie umweltfreundlich und gesund die Oster-Produkte in den Regalen der größten heimischen Supermarktketten sind. Neben Ostereiern, Schinken, Pinzen und Schokohasen wurden beim Marktcheck auch die Farben zum Selberfärben von Eiern unter die Lupe genommen. Zwei Drittel der Supermärkte bieten hier ein gutes Angebot und haben jeweils drei der geprüften Kategorien in Bio-Qualität. Die gesamte Osterjausen-Palette bietet hingegen bislang noch kein Supermarkt in Bio-Qualität an. Kritik von Greenpeace gibt es auch heuer für die Ostereierfarben zum Selberfärben: Fast 40 Prozent enthalten gesundheitsgefährdende Stoffe - obwohl sie beim Färben auch in die Hände von Kindern gelangen und bei Sprüngen in der Schale auch mit verzehrt werden.

Auf den folgenden Seiten finden sich Infos zu empfehlenswerten Produkten fürs Osterfest sowie Tipps für den Einkauf und fürs Eierfärben mit Farben aus der Natur.

## Bio-Produkte für das Osterfest

---

Wer sich und seinen Lieben etwas Gutes tun will, greift am besten zu biologisch produzierten Lebensmitteln. Bio bietet viele Vorteile: Die schonende Bewirtschaftung unserer Böden sichert die Artenvielfalt und nützt auch wichtigen Bestäubern wie den Bienen, die für unsere Lebensmittel unverzichtbar sind. Das kommt Mensch und Umwelt zugute.

Bei Produkten tierischen Ursprung wie Oster-Schinken oder mit tierischen Zutaten wie Pinze, Striezel und Co. macht der Griff zu Bio zusätzlich Sinn. Bei der Fütterung der Tiere kommt garantiert kein gentechnisch verändertes Soja zum Einsatz und bessere Haltungsbedingungen bedeuten mehr Tierwohl. Alle Bio-Produkte haben hohe ökologischen Standards, die bei der Herstellung streng kontrolliert werden. Auch im Kampf gegen die Klimakrise kann Bio punkten, denn Produkte in biologischer Qualität haben oft auch eine bessere Klimabilanz. Das belegt auch eine Studie von Greenpeace zur Klimabilanz von Lebensmitteln: Bio-Produkte schneiden im Vergleich zu konventionell hergestellten durchschnittlich 25 Prozent besser ab. Sind die Bio-Lebensmittel auch regional produziert, verbessert sich dieser Wert sogar auf 31 Prozent.<sup>1</sup>

## Die Folgen unseres Fleischkonsums

---

Die ÖsterreicherInnen essen deutlich mehr Fleisch, als ihnen und der Umwelt guttut. Um gesund zu bleiben, sollten wir laut der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung nämlich nicht mehr als drei Portionen zu je 100 bis 150 Gramm Fleisch pro Woche konsumieren - der reale Fleischkonsum pro Kopf ist jedoch mehr als dreimal so hoch.<sup>2</sup> Darüber hinaus schätzt die Ernährungs- und

---

<sup>1</sup> <https://drive.google.com/file/d/1CI0Cj2wCPUWm1FEjWz6hDkTmoZBHOfuR/view>

<sup>2</sup> Ernährungsempfehlungen der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung.  
<http://www.oege.at/index.php/bildung-information/empfehlungen>

Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen (FAO), dass die Nutztierhaltung weltweit für fast 15 Prozent der vom Menschen verursachten Treibhausgas-Emissionen verantwortlich ist.<sup>3</sup>

Die Mehrheit der ÖsterreicherInnen spricht sich gegen Gentech-Futtermittel aus<sup>4</sup>, trotzdem landet bei rund 90 Prozent der österreichischen Schweine Gentech-Soja aus Übersee in den Trögen. Was viele KonsumentInnen nicht wissen: Auch bei Schweinefleisch, Schinken und Wurst mit dem rot-weiß-roten AMA-Gütesiegel kommt vielfach Gentech-Soja aus Übersee zum Einsatz.

Unser Fleischkonsum geht aber nicht nur auf Kosten der Umwelt, sondern auch der Tiere. Nutztiere in Massentierhaltung müssen auf engstem Platz leben – laut Gesetz hat ein Schwein mit 100 Kilo nur circa einen Quadratmeter Fläche zur Verfügung. Auch unnatürlichen Spaltböden und kaum Beschäftigungsmöglichkeiten machen die Tiere krank, was einen hohen Einsatz von Antibiotika zur Folge hat. Das fördert Resistenzen auch bei Menschen - mit der Folge, dass die Medikamente bei uns nicht mehr wirken. Allein in der EU sterben jährlich 33.000 Menschen an antibiotikaresistenten Keimen.<sup>5</sup>

Wer nicht gänzlich auf Fleisch verzichten möchte, genießt Bio-Fleisch in Maßen. Bei konventionell hergestellten Fleisch-Produkten unbedingt auf Hinweise und Logos für gentechnikfreie Fütterung und mehr Tierwohl achten. Immer mehr Menschen entscheiden sich für einen veganen Lebensstil, sie verzichten auf tierische Erzeugnisse, auch um einen Beitrag zum Klimaschutz zu leisten.

## Problematische Eierfarben zum Selberfärben

---

Das Färben von Eiern hat Tradition in Österreich und erfolgt in vielen Familien gemeinsam mit Kindern. Vielen Eltern ist nicht bewusst, dass in den Produkten zum Selberfärben auch für die Gesundheit problematische Stoffe, meist sogenannte Azofarben, enthalten sein können. Beim Eierfärben gelangen die Farben natürlich auch auf die Haut und werden, wenn Risse in der Schale sind, auch mitgegessen. Wie der Marktcheck zeigt, enthalten fast 40 Prozent der im Handel erhältlichen Farben diese problematischen Stoffe.

Bei den kritisierten Farben - darunter auch Azofarbstoffe - handelt es sich um eine Gruppe chemisch-synthetischer Farbstoffe, die in der EU zwar als Lebensmittelfarbstoffe zugelassen sind, die aber auf den Produkten mit einem Warnhinweis gekennzeichnet werden müssen. Greenpeace kritisiert seit Jahren, dass Farben "... auf Schalen von Eiern" von dieser Kennzeichnungspflicht ausgenommen sind.

Die unten gelisteten Farben stehen im Verdacht, Allergien und Unverträglichkeitsreaktionen der Haut auszulösen oder die Entstehung von Asthma zu begünstigen. Auch ein Zusammenhang mit dem hyperkinetischen Syndrom (ADHS = Aufmerksamkeitsdefizit-/ Hyperaktivitätsstörung bei Kindern), dem so genannten Zappelphilipp-Syndrom, wird bei einigen vermutet.

---

<sup>3</sup> Gerber, P.J. et al. 2013. Tackling Climate Change Through Livestock – A global assessment of emissions and mitigation opportunities. Food and Agriculture Organization of the United Nations. <http://www.fao.org/docrep/018/i3437e/i3437e.pdf>

<sup>4</sup> Greenpeace-Umfrage zum AMA Gütesiegel 2019, <https://www.greenpeace.at/assets/uploads/pdf/AMA-Umfrage%20Juni%202019.pdf>

<sup>5</sup> European Centre for Disease Prevention and Control, <https://www.ecdc.europa.eu/en/news-events/33000-people-die-every-year-due-infections-antibiotic-resistant-bacteria>

Am Produkt findet sich bei den Zutaten entweder die E-Nummer oder der Name des Farbstoffes.

Azofarbstoffe:

- E 102 (Tartrazin)
- E 110 (FD&C Yellow Nr. 6 , Gelborange S, Sunsetgelb FCF; gelborange)
- E 122 (Azorubin, Carmoisin)
- E 124 (Cochenillerot A, Ponceau 4R)
- E 129 (Allurarot)

Weitere laut Greenpeace bedenkliche Farben:

- E 104 (Chinolingelb), kein Azofarbstoff
- E 127 (Erythrosin), kein Azofarbstoff

Was hinter den Bezeichnungen bei den Farben steckt, ist auch in der Broschüre "E-Nummern bei Lebensmittel" der Arbeiterkammer Oberösterreich nachzulesen.<sup>6</sup>

## Problematische Eierfarben im Supermarkt

---

Beim aktuellen Marktcheck hat Greenpeace die 47 in den Supermärkten erhältlichen Farbprodukte untersucht. Fast 40 Prozent enthielten für die Gesundheit problematische Farbstoffe, darunter am häufigsten in Produkten der Firma Heitmann. Frei von den kritisierten Stoffen sind die im Lebensmittelhandel erhältlichen Farbsäckchen von FixColor sowie die Säckchen von Brauns und Schimek. Unbeschwert einkaufen kann man alle Eierfarben bei zwei Diskontern: bei Hofer sind alle vier und bei Lidl zwei Produkte frei von bedenklichen Farbstoffen. Auch der Hinweis "ohne Azofarben" auf den Eierfarben ist weder ausreichend noch hilfreich, da Greenpeace in den kritisierten Produkten am häufigsten E 127 "Erythrosin" fand. Dabei handelt es sich um keinen Azofarbstoff, aber E 127 kann ebenfalls allergische Reaktionen und ADHS auslösen und im Tierversuch hat sich der Verdacht auf Schilddrüsentumor ergeben.<sup>7</sup>

## Bunte Eier mit Farben aus der Natur

---

Die Natur liefert viele Farben, mit denen sich Eier kostengünstig und auf ganz natürliche Weise schön bunt färben lassen. Lebensmittel und Gewürze muss man nicht extra kaufen und sie enthalten Im Gegensatz zu vielen handelsüblichen Farben keine für die Gesundheit bedenklichen Stoffe. Daher sind sie auch gut fürs Färben mit Kindern geeignet. Hier eine Auflistung von färbenden Stoffen aus der Küche:

- Gelb: Kurkuma oder Currypulver
- Pink bis Rot: Saft von roten Rüben
- Blau: Blaukraut, Heidelbeeren

<sup>6</sup> [https://ooe.arbeiterkammer.at/service/broschuerenundratgeber/konsumentenschutz/B\\_2017\\_E-Nummern\\_bei\\_Lebensmitteln.pdf](https://ooe.arbeiterkammer.at/service/broschuerenundratgeber/konsumentenschutz/B_2017_E-Nummern_bei_Lebensmitteln.pdf)

<sup>7</sup> [https://ooe.arbeiterkammer.at/service/broschuerenundratgeber/konsumentenschutz/B\\_2017\\_E-Nummern\\_bei\\_Lebensmitteln.pdf](https://ooe.arbeiterkammer.at/service/broschuerenundratgeber/konsumentenschutz/B_2017_E-Nummern_bei_Lebensmitteln.pdf)

- Dunkelrot: rote Zwiebelschalen
- Grün: Spinat, Petersilie, Brennnessel
- Braun: Kaffeesatz

## Alle Ostereier mit unbedenklichen Farbstoffen

Alle gekochten, gefärbten und verpackten Ostereier-Produkte in den Supermärkten im Marktcheck sind ohne bedenkliche Farbstoffe hergestellt.

Die beste Wahl für das Osterfest und die Familie sind Eier aus biologischer Landwirtschaft, da die Hühner garantiert gentechnikfrei gefüttert werden und in artgemäßer Freilandhaltung leben.

## Nur bio und faire Schokohasen ins Osternest

Beim Kauf von Schokolade fürs Osternest empfiehlt Greenpeace darauf zu achten, dass die Produkte sowohl biologisch als auch sozial fair hergestellt sind. Dadurch können negative ökologische und soziale Konsequenzen auf die Umwelt und die Bäuerinnen und Bauern in den Ländern des Globalen Südens reduziert werden. Um möglichst faire Arbeitsbedingungen sicherzustellen, sollte man beim Kauf von Schokolade fürs Osterfest zu Bio-Hasen mit einem Siegel von Fairtrade greifen. Bei Fairtrade-Produkten erhalten die Menschen in den Herstellungsländern auch einen garantierten Mindestpreis.

## Beim Oster-Einkauf auf Siegel achten

Bio-Produkte sind einfach zu erkennen: Sie haben das EU-Bio-Siegel mit dem stilisierten Blatt aus weißen Sternen auf der Packung und zusätzlich oft noch ein weiteres Bio-Siegel einer Marke oder eines Bio-Verbandes. Schoko-Hasen brauchen neben einem Bio-Siegel auch eine Zertifizierung für sozial-faire Produktion wie ein Siegel von Fairtrade. Möchte man tierische Inhaltsstoffe ausschließen, geben die Vegan-Blume oder das V-Label Sicherheit beim Kauf.

