

**Palmöl steckt im Knuspermüsli, Biodiesel, Waschmittel und in der Kosmetik. Die Lebensmittelindustrie verwendet es gerne, weil es leicht zu verarbeiten ist. Es hat aber einen äußerst bitteren Beigeschmack: Landraub, Abholzung von Regenwald und Zerstörung von Lebensräumen für Palmölplantagen. Mahlzeit! VON MICHAELA KNIELI\***

## Palmöl - da steckt Regenwald drin!

### KURZGEFASST

Palmfett ist nicht völlig durch andere Fette ersetzbar. Es empfiehlt sich, Fertigprodukte, Knabbergebäck und Süßwaren nur selten zu essen und beim Einkauf dieser Lebensmittel auf jeden Fall Produkte mit biologisch produziertem Palmöl zu bevorzugen.

**L**ange Zeit konnte man nur ahnen, was sich hinter der Bezeichnung „Pflanzenfett“ verbirgt. Durch die EU-Kennzeichnungsverordnung muss Palmöl jetzt bei Lebensmitteln in der Zutatenliste aufscheinen. Palmöl, oder auch Palmfett genannt, ist billig, einfach zu verarbeiten und lange haltbar. Das führt dazu, dass nahezu jedes zweite Produkt aus dem Supermarkt – vom Brotaufstrich bis zur Kerze – Palmöl enthält. Der Großteil des Palmöls landet auf unseren Tellern.

### Beliebt in der Industrie

Aufgrund der cremigen Konsistenz, des hohen Rauchpunktes und des günstigen Preises ist Palmöl in der Lebensmittelindustrie sehr beliebt. Kein anderes pflanzliches Fett, hat die gleichen Eigenschaften und kann in ausreichender Menge hergestellt werden. Es wird verwendet, um den Anteil an schädlichen Transfettsäuren in Croissants & Co niedrig zu halten. Obwohl Palmöl frei

von gesundheitsschädlichen Transfettsäuren ist, ist es bei ErnährungsexpertInnen nicht gerne gesehen, denn es enthält reichlich gesättigte Fettsäuren. Isst man davon zu viel, erhöht sich das Risiko, an Dickdarm- und Brustkrebs zu erkranken. Darum sind Fertigprodukte, Knabbergebäck und Süßwaren also keineswegs empfehlenswert.

### Problematische Ölgewinnung

Palmöl wird aus den Früchten der Ölpalme gewonnen. Diese wächst in tropischen Gebieten und wird vorwiegend auf Plantagen in Malaysia und Indonesien angebaut. Die Palmen wachsen in riesigen Monokulturen, große Regenwaldflächen werden für diese Plantagen zerstört. Die wenigen ProduzentInnen am Palmölmarkt sind an einer Vielzahl von Landkonflikten beteiligt. Tiger und Orang Utans verlieren ihren Lebensraum, Menschen vor Ort ihre Nahrungsgrund-

lage. Bauern, Bäuerinnen und indigene Völker werden für den Plantagenbau gewaltsam ihres Landes beraubt. Die Abholzung der Wälder und Zerstörung der Torfböden vernichtet die CO<sub>2</sub>-Speicher, große Mengen CO<sub>2</sub> gelangen in die Atmosphäre. Zusätzlich geht der Anbau mit hohem Pestizideinsatz und Wasserverschmutzung einher.

Palmöl wird nicht nur in der Lebensmittelindustrie verwendet, sondern ist auch die Basis für viele Reinigungsmittel und Kosmetika. Und es dient als Rohstoff für Biodiesel – ein Stück Regenwald wird also beim Auspuff hinausgeblasen. Bei diesen Produkten ist Palmöl als Inhaltsstoff nicht so einfach erkennbar wie bei Lebensmitteln.

### Gibt es Alternativen?

2004 eröffnete der WWF (World Wide Fund For Nature) den „Runden Tisch für nachhaltiges Palmöl“, RSPO (Roundtable on Sustainable Palm Oil), an dem viele Mitglieder aus der



\*Mag.ª Michaela Knieli ist Ernährungswissenschaftlerin von „die umweltberatung“

### Palmölfreie Diät

Die Umweltberaterin Michaela Knieli setzte sich selbst eine Woche auf strenge palmölfreie Diät: <http://www.umweltberatung.at/palmoeldiaet>



**Palmfett wird aus den Früchten der Ölpalme gewonnen**

## FAST JEDES ZWEITE PRODUKT AUS DEM SUPERMARKT - VOM BROTAUFSTRICH BIS ZUR KERZE - ENTHÄLT PALMÖL.

Palmölindustrie teilnehmen. RSPO-zertifiziertes Palmöl soll den Mindeststandard für Umweltschutz sichern und Landnutzungsrechte berücksichtigen. Hier handelt es sich aber nur um Mindeststandards, die Kriterien sind von einer nachhaltigen Wirtschaftsweise noch weit entfernt. Meist werden Zertifikate von Firmen nur zugekauft, und man kann nicht sicher sein, wirklich nachhaltig produziertes Palmöl auf dem Teller zu haben. Seit der verpflichtenden Kennzeichnung auf den Lebensmittelverpackungen steigen viele Unternehmen auch auf Kokosfett um. Es ist auch hier ein umweltschädlicher Monokulturboom zu befürchten.

### Ist Bio-Palmöl besser?

Bio-Palmöl wird im Gegensatz zu RSPO-Palmöl nach den Standards des ökologischen

Landbaues erzeugt. Durch den Verzicht auf synthetische Pestizide und mineralische Düngemittel werden Trinkwasser und Boden geschont. Die Betriebe arbeiten zwar sozial- und umweltverträglich, doch auch hier

kann 100 Prozent Nachhaltigkeit nicht in jedem Fall gewährleistet werden – denn es ist möglich, dass auch auf gerodeten Regenwaldflächen produziert wird.

### Fett besser weglassen

Palmölprodukte links liegen zu lassen und Lebensmittel mit Kokosfett zu kaufen, ist nicht die Lösung. Denn der Ertrag ist bei Ölpalmen weit höher als bei

Kokosfett, Rapsöl & Co. Laut WWF wird für die gleiche Menge Kokosfett rund fünf Mal soviel Fläche und für Rapsöl rund drei Mal so viel Anbaufläche wie für Palmöl gebraucht. Fakt ist, wir essen zu viel Fett: Die Empfehlung für Erwachsene lautet rund 30 Prozent der Energie in Form von Fett aufzunehmen. Laut dem österreichischen Ernährungsbericht liegen wir mit 36 Prozent weit darüber. Wer auf Palmfett verzichtet, tut viel für die Gesundheit, denn das bedeutet fette Fertigprodukte wie Blätterteig, Chips, süße Riegel, Kekse und Knabbergebäck vom Speiseplan zu streichen. Wer selbst kocht und bäckt, hat die Zutaten selbst in der Hand, kann sehr einfach auf Palmöl verzichten und auch Fett reduzieren. Die Lösung für den Regenwald und die Gesundheit: Weniger Produkte mit Palmfett einkaufen und wieder mehr selbst mit regional produzierten Ölen und Fetten kochen und backen. □



### CHECKLISTE

## WO STECKT MEIST PALMÖL DRIN?

Der Großteil des Palmöls landet auf unseren Tellern. Wer palmölfrei essen möchte, sollte bei folgenden Produkten ganz genau auf die Zutatenliste achten:

Blätterteiggebäck	Müslimischungen
Brotaufstrich	Müsliriegel
Dessertcreme	Nougatcreme
Eis	Plunderteiggebäck
Fertigpizza	Schlagcreme
Fertigprodukte	Schlagobersersatz
Fertigsuppen	Schnitten
Geröstete Erdnüsse	Schokoaufstrich
Kekse	Schokolade mit Cremefüllung
Knabbergebäck	Schokoriegel
Knäckebrot	Suppenwürze
Kochcreme	Süßigkeiten
Kuchen	Veganer Käse
Margarine	Würzpaste