



Da bin ich mir sicher.



# HOFER ERNÄHRUNGS- REPORT

	<b>EINLEITUNG</b>	<b>3</b>
<b>1</b>	<b>GESUNDHEITSBEWUSSTE ERNÄHRUNG – GUT FÜR DICH</b>	<b>4</b>
1.1	REDUKTION VON SALZ UND ZUCKER	7
1.2	FETTE UND ÖLE	9
1.3	ERNÄHRUNG FÜR EINE GESUNDE DARMFLORA	11
1.4	UNSERE REZEPTUREN	13
1.5	NÄHRWERTKENNZEICHNUNG	14
1.6	LEBENSMITTEL FÜR KINDER	15
<b>2</b>	<b>UMWELT- UND SOZIALBEWUSSTE ERNÄHRUNG – GUT FÜR ALLE</b>	<b>17</b>
2.1	PFLANZENBASIERTE ERNÄHRUNG	18
2.2	BIO-LEBENSMITTEL	20
2.2.1	„BIO“	20
2.2.2	<i>ZURÜCK ZUM URSPRUNG</i>	21
2.3	SOZIALBEWUSSTE ERNÄHRUNG UND ERNÄHRUNGSBILDUNG	23
2.3.1	GEMÜSEACKERDEMIE	23
2.3.2	GESUNDE JAUSE IN DEN CARITAS LERNCAFÉS	23
2.3.3	DIAKONIE-PROJEKT „LERNEN MIT LEEREM BAUCH - GEHT NICHT!“	23
2.3.4	DIAKONIE-PROJEKT: WOHNGRUPPE KAYA	23
2.4	FOOD WASTE - REDUKTION	24
2.4.1	RETTENSWERT	26
	<b>UNSERE ZIELE AUF EINEN BLICK</b>	<b>27</b>

Eine bewusste Ernährung ist ein zentraler Baustein der Nachhaltigkeitsstrategie von HOFER. Wir setzen uns dafür ein, dass gesunde und nachhaltige Ernährung für alle Menschen leistbar wird. Dabei verbinden wir Gesundheit und Nachhaltigkeit mit aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen und Trends. Nachhaltiges Handeln bedeutet für uns, Verantwortung zu übernehmen – für die eigene Gesundheit, für unsere Umwelt und für die Gesellschaft.

Im Rahmen unserer Nachhaltigkeitsinitiative







## „Heute für Morgen“

bündeln wir sämtliche Projekte und engagieren uns mit Nachdruck, um durch konkrete Maßnahmen schon heute die Weichen für ein lebenswertes Morgen zu stellen. Denn als einer der führenden Lebensmitteleinzelhändler in Österreich nehmen wir unsere Verantwortung gegenüber Kund:innen, Geschäftspartner:innen, Mitarbeiter:innen, Gesellschaft und Umwelt ernst. Verantwortung zählt neben Einfachheit und Verlässlichkeit zu unseren Kernwerten und prägt daher unser unternehmerisches Handeln von Grund auf. Mit hohem Engagement werden Projekte für Nachhaltigkeit und zum Schutz der Umwelt umgesetzt und neue Themen und Kooperationen gestartet, um schon HEUTE zu einem lebenswerten MORGEN beizutragen!







## THEMEN IM HOFER ERNÄHRUNGSREPORT 2026

### GESUNDHEITSBEWUSSTE ERNÄHRUNG - GUT FÜR DICH

-  Salz- und Zuckerreduktion
-  Fette und Öle
-  Ernährung für eine gesunde Darmflora
-  Unsere Rezepturen
-  Nährwertkennzeichnung
-  Lebensmittel für Kinder

### UMWELT- UND SOZIALBEWUSSTE ERNÄHRUNG - GUT FÜR ALLE

-  Pflanzenbasierte Ernährung
-  Foodwaste Reduktion
-  BIO-Lebensmittel
-  Sozialbewusste Ernährung und Ernährungsbildung



# GESUNDHEITS- BEWUSSTE ERNÄHRUNG - GUT FÜR DICH



# 1. GESUNDHEITSBEWUSSTE ERNÄHRUNG - GUT FÜR DICH



Die EAT-Lancet-Kommission hat 2019 eine Planetary Health Diet entwickelt, die einen wissenschaftlich fundierten und anerkannten Ernährungsplan vorgibt, der die Gesundheit der Menschen und den Planeten gleichzeitig schützen soll. Der Referenzrahmen steht für eine gesunde und umweltgerechte Ernährungsweise, die bis zum Jahr 2050 etwa 10 Milliarden Menschen auf der Erde ausgewogen ernähren kann, ohne dabei wertvolle Ressourcen und langfristig unseren Planeten zu zerstören. Der Planetary Health Diet zufolge sollte der Konsum von Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten und Nüssen ungefähr verdoppelt, Fleisch und Zucker hingegen mindestens halbiert werden, damit die planetaren Grenzen eingehalten werden können.<sup>2</sup>

Die Basis der Planetary Health Diet stellen damit die pflanzlichen Lebensmittel dar, wohingegen rotes Fleisch, Zucker und gesättigte Fettsäuren eine untergeordnete bis keine Rolle spielen.

## WIE SIEHT DIE ERNÄHRUNG IN ÖSTERREICH AUS?

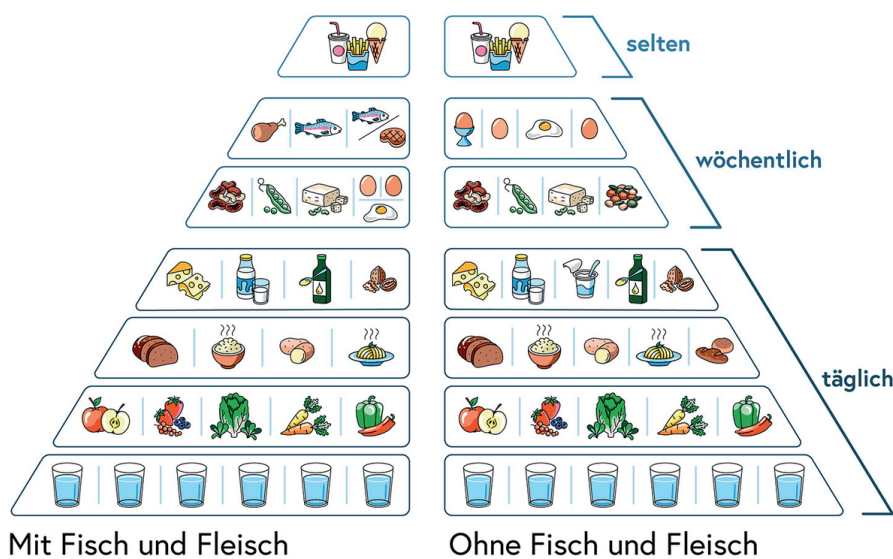
Lebensmittelbasierte Ernährungsempfehlungen helfen dabei, eine gesunde Ernährung im Alltag umzusetzen. In Österreich wurde dafür Ende 2024 eine neue Ernährungspyramide entwickelt, mit einer Lebensmittelauswahl, die sowohl die Gesundheit als auch die Umwelt unterstützt. Ergänzend dazu gibt es den gesunden und klimafreundlichen Teller, der bei der Gestaltung einer ausgewogenen Mahlzeit mit saisonalen, regionalen und vorwiegend pflanzlichen Lebensmitteln unterstützen soll.<sup>3</sup>

Eine Umstellung der Ernährungsgewohnheiten ist für die Verbesserung der öffentlichen Gesundheit und die Einhaltung der planetaren Grenzen unerlässlich. Derzeit liegt der Konsum von Fleisch und Fleischprodukten in Österreich deutlich über den Empfehlungen, wohingegen die empfohlene Verzehrmenge von Gemüse und Obst sowie ballaststoffreichem Getreide nicht erreicht wird.<sup>4</sup>

Aufgrund neuer Entwicklungen, insbesondere auch der Auswirkungen des Ernährungssystems auf das Klima, wurden die österreichischen Ernährungsempfehlungen 2024 aktualisiert. Dabei arbeiteten die Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit (AGES) und die Österreichische Gesellschaft für Ernährung (ÖGE) zusammen. Es gibt nun neue Empfehlungen für eine omnivore und vegetarische Ernährung in Österreich, umgesetzt in zwei Ernährungspyramiden.<sup>5</sup>



Quelle: Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGK) (Hg.) (2024). Gesund essen, gut fürs Klima. [https://broschuerenservice.sozialministerium.at/Home/Download?publicationId=782&attachmentName=Gesund\\_essen\\_gut\\_fuers\\_Klima.pdf](https://broschuerenservice.sozialministerium.at/Home/Download?publicationId=782&attachmentName=Gesund_essen_gut_fuers_Klima.pdf)



Quelle: Ernährung, Gesundheit für alle! BMSGPK, Gesundheit Österreich GmbH, Fonds Gesundes Österreich (Dez. 2024)



# 1. GESUNDHEITSBEWUSSTE ERNÄHRUNG - GUT FÜR DICH



## HOFER FAKTEN

Mit unseren Maßnahmen zur Optimierung von Salz- und Zuckergehalten oder Zusatzstoffen in Lebensmitteln sowie dem Ausbau unseres Angebots pflanzenbasierter Produkte möchten wir unseren Kund:innen einen nachhaltigeren und gleichzeitig gesundheitsbewussteren Einkauf ermöglichen.

Unsere Ernährung kann die eigene Gesundheit positiv beeinflussen und vielen Krankheiten, wie Bluthochdruck, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, vorbeugen. Essenziell ist dabei eine ausgewogene und abwechslungsreiche Auswahl an Lebensmitteln, die beispielsweise viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukte enthält, aber nur wenig Salz und Zucker.<sup>6</sup> Die Basis für gute Lebensmittel ist für HOFER die Kontrolle und Sicherstellung der Lebensmittelqualität. Die Lebensmittelsicherheit unserer Produkte gehört zu unserem Selbstverständnis. Dazu trägt bei, dass unsere Eigenmarken-Produkte in einem engmaschigen Prüfsystem regelmäßig von unabhängigen akkreditierten Laboren untersucht werden.



**„Nachhaltigkeit heißt für uns auch, allen Menschen den Zugang zu gesunden und verantwortungsvoll produzierten Lebensmitteln zu ermöglichen. Wir sehen uns in der Verantwortung, den Ernährungswandel aktiv mitzugestalten – mit einem leistbaren, bewussten und zukunftsfähigen Sortiment.“**

Philipp Skorning, Managing Director National Buying bei HOFER



# 1.1 SALZ- UND ZUCKERREDUKTION

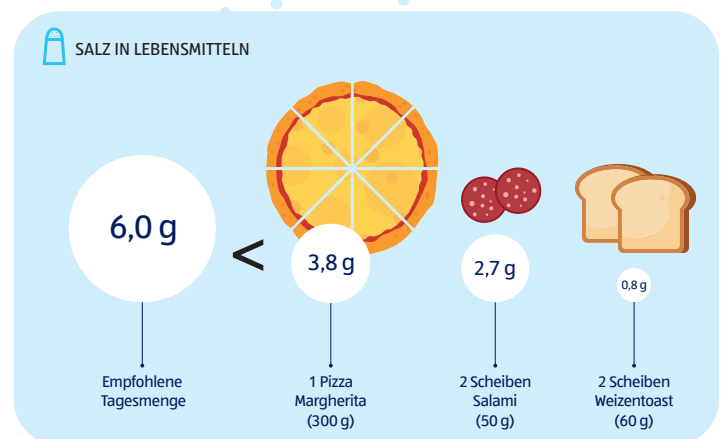
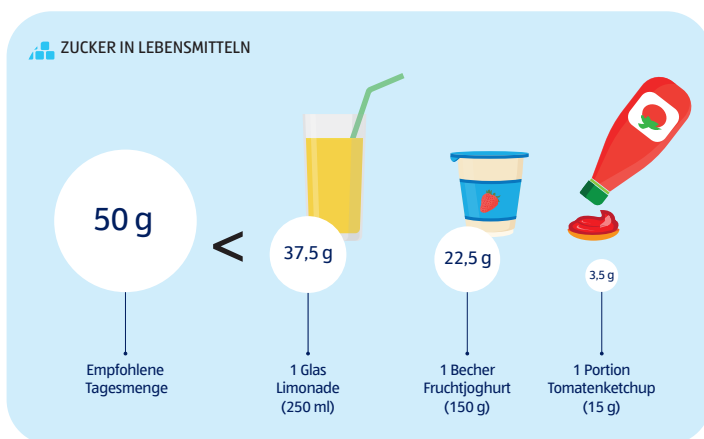


Hoch verarbeitete Lebensmittel enthalten oft viel Zucker und Salz.<sup>7</sup> Salz ist wichtig für unseren Organismus, doch wie bei anderen lebenswichtigen Substanzen gilt auch bei Salz: zu viel davon ist ungesund. Wird zu viel Salz aufgenommen, erhöht sich das Risiko für Bluthochdruck und den damit verbundenen Folgeerkrankungen.<sup>8</sup> Um das Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen zu senken, empfehlen mehrere Gesundheitsorganisationen den Salzkonsum auf 5 g pro Tag zu reduzieren.<sup>9</sup> Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, nicht mehr als 6 g Salz (ca. 1 Teelöffel) täglich aufzunehmen.<sup>10</sup>

Ein hoher Zuckerkonsum kann das Risiko für Übergewicht, Herz-Kreislaufkrankungen und andere gesundheitliche Beschwerden erhöhen.<sup>11</sup> Daher empfiehlt die World Health Organization (WHO) nicht mehr als 10% der Gesamtenergiezufuhr in Form von freiem Zucker aufzunehmen. Das entspricht für einen durchschnittlichen Erwachsenen (Bedarf ca. 2.000 kcal pro Tag) nicht mehr als 50 g Zucker pro Tag. Freie Zucker umfassen laut WHO Mono- und Disaccharide (Fruchtzucker, Haushaltszucker), die dem Lebensmittel zugesetzt werden, sowie in Honig, Sirupe, Fruchtsäfte und Fruchtsaftkonzentrate natürlich vorkommende Zucker.<sup>12</sup>

Laut dem österreichischen Ernährungsbericht 2017 nehmen Österreicher:innen täglich 6 bis 7 Gramm Salz zu sich, wobei anzunehmen ist, dass dieser Wert, aufgrund des Verzehrs verarbeiteter Lebensmittel noch deutlich höher ist.<sup>13</sup> Bei Zucker liegt der Konsum in Österreich bei 91 Gramm pro Tag.<sup>14</sup>

Oft verstecken sich Salz und Zucker in Lebensmitteln, von denen wir es gar nicht erwarten würden:



Die oben gezeigten Abbildungen veranschaulichen die empfohlenen Mengen Salz und Zucker im Vergleich zu den Mengen, die in beispielhaften Lebensmitteln enthalten sind. Die gezeigten Werte stellen Durchschnittswerte dar.



# 1.1 SALZ- UND ZUCKERREDUKTION



## HOFER FAKTEN

Damit sich der Geschmack an geringere Zucker- und Salzgehalte gewöhnen kann, wird die Reduzierung stufenweise, aber kontinuierlich durchgeführt. Bereits seit 2017 arbeiten wir gemeinsam mit Expert:innen und unseren Lieferanten konsequent an der Salz- und Zuckerreduktion in unseren Eigenmarkenprodukten – natürlich bei immer gleichbleibend gutem Geschmack. Unter Berücksichtigung der Produkteigenschaften und Lebensmittelsicherheit, setzten wir uns neben der schrittweisen Reduktion von Salz und Zucker zum Ziel, unsere Produkte stetig den offiziellen Ernährungsempfehlungen anzupassen. 2023 haben wir dafür sechs Warengruppen ausgewählt, für die wir innerhalb des vergangenen Jahres Zielwerte für Salz und Zucker definiert haben und fortlaufend umsetzen. Hierbei handelt es sich um Warengruppen, die hohe und teilweise nicht sofort offensichtlich zugesetzte Salz- und Zuckermengen enthalten.



### DAS HABEN WIR BEREITS ERREICHT

2023 wurden Zielwerte für folgende Warengruppen definiert:

- ZUCKER: Frühstückscerealien, Erfrischungsgetränke, gesüßte Milchprodukte.
- SALZ: Tiefkühl-Fertiggerichte, Wurstwaren, verpacktes Brot und Gebäck.



### UNSERE NÄCHSTEN ZIELE

- Wir setzen die bereits definierten Zielwerte für die oben genannten Warengruppen fortlaufend um.
- Wir definieren und setzen Rezepturleitlinien mit Zielwerten für Salz und Zucker für alle relevanten Warengruppen bis Ende 2030 um.



HOFER.AT/  
REZEPTWELT



**Haferflocken-Waffeln  
ohne Zucker**



## 1.2 FETTE UND ÖLE



Für eine ausgewogene Ernährung ist es wichtig, einerseits auf die Art und andererseits auf die Menge der verzehrten Fette zu achten. Generell wird der Verzehr von ungesättigten Fettsäuren, die vor allem in pflanzlichen Ölen und bestimmten fettreichen Fischarten zu finden sind, empfohlen. Besonders wichtig sind hier ungesättigte Fettsäuren, die der Körper nicht selbst herstellen kann.

Gesättigte Fettsäuren, welche in fetten Fleisch- und Fleischerzeugnissen sowie in Butter, Schlagobers und Vollfettkäse vorhanden sind, sollen nur in geringen Mengen (weniger als 10%) verzehrt werden, da diese bei übermäßigem Verzehr das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigen. Der Anteil an Transfettsäuren, die bei der industriellen Fetthärtung, beim Frittieren und durch Hitze entstehen, soll ebenfalls möglichst gering sein.<sup>15</sup> Der maximal zugelassene Anteil von Transfettsäuren in Lebensmitteln ist in Österreich durch die Transfettsäuren-Verordnung geregelt.<sup>16</sup>



### FETTE & ÖLE



#### GUT FÜR DICH

##### **Einfach ungesättigte Fettsäuren**

z.B. Avocado, Olivenöl, Mandeln

##### **Mehrfach ungesättigte Fettsäuren**

z.B. Leinöl, Rapsöl, Walnussöl,  
Chiasamen, Lachs

#### BESSER NICHT SO OFT

##### **Gesättigte Fettsäuren**

z. B. Wurst, Käse, Butter, Kokosfett

##### **Transfettsäuren**

z.B. frittierte Produkte,  
Fertiggerichte, Süßwaren





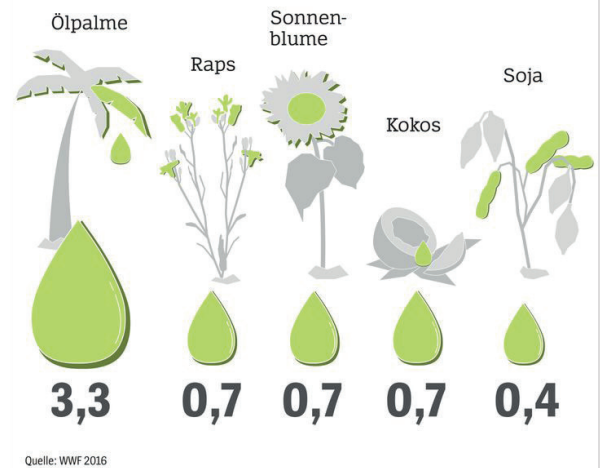
## 1.2 FETTE UND ÖLE



### PALMÖL

Von Streichfetten über Schokocreme bis hin zu diversen Backwaren: Palm(kern)öl ist aufgrund seiner besonderen Eigenschaften in Hinsicht auf Konsistenz und Haltbarkeit ein wichtiger Rohstoff für eine Vielzahl von Lebensmitteln. Palm(kern)öl wird mittlerweile in vielen tropischen Gebieten der Welt kultiviert. Sowohl die Kerne (festes, farbloses Palmkernöl) als auch die Früchte (orangerotes Palmöl) werden für die Produktion von Öl verwendet. Außerdem ist die Ölpalme die ertragreichste Ölpflanze weltweit.<sup>17</sup> Gleichzeitig steht der Anbau von Ölpalmen in der Kritik: Die Palmölproduktion führt zur Rodung des Regenwaldes in Ländern ohne gesetzlichen Umwelt- und Arbeitsschutz, was die Zerstörung von Ökosystemen und den Rückgang der Artenvielfalt zur Folge hat.<sup>18</sup>

### Weltweite Öl-Erträge der Pflanzen im Vergleich (t/ha)



Quelle: Steinmetz, V., & Vandenhole, K. (2018). Palm oil: More sustainable cultivation in Thailand. Der Spiegel. <https://www.spiegel.de/wirtschaft/unternehmen/palmoel-nachhaltigerer-anbau-in-thailand-a-1185300.html>

### HOFER FAKTEN

Trotz des ökologisch umstrittenen Anbaus wird Palm(kern)öl wegen seiner funktionellen Vorteile - vor allem die effizientere Flächennutzung im Vergleich zu anderen Ölpflanzen - nach wie vor in zahlreichen Produkten des täglichen Bedarfs verwendet.

Da wir unserer Verantwortung einer nachhaltigen Rohstoffbeschaffung nachkommen, sind wir als Unternehmensgruppe ALDI SÜD bereits 2011 dem „Roundtable on Sustainable Palm Oil“ (RSPO) beigetreten. Der RSPO setzt sich als zentrale Organisation für die Förderung nachhaltiger Anbaumethoden für Palmöl ein. Das Zertifizierungssystem fördert die Einhaltung einer Reihe von definierten Prinzipien und Kriterien für eine nachhaltigere Palmölproduktion.<sup>19</sup>

Vor diesem Hintergrund setzen wir infolge des Entwaldungsrisikos auf nachhaltig angebautes Palm(kern)öl in unseren Eigenmarkenprodukten. Darüber hinaus ist unsere BIO-Eigenmarke *Zurück zum Ursprung* seit der Einführung im Jahr 2006 frei von jeglichen Tropenölen - ebenso wie unsere Tierwohl Eigenmarke „FairHOF“, die gänzlich palmölfrei ist.



#### DAS HABEN WIR BEREITS ERREICHT

- Das gesamte Palm(kern)öl in unseren Eigenmarken stammt ausschließlich aus RSPO-zertifizierten Quellen (Mass Balance, Segregation oder Identity Preserved).
- Unsere BIO-Eigenmarke *Zurück zum Ursprung* und unsere Tierwohl Eigenmarke FairHOF sind palmölfrei.



#### UNSER NEUES ZIEL

Formulierung von Anforderungen an den Einsatz von Fetten und Ölen im Rahmen unserer Rezepturleitlinien.



## 1.3 ERNÄHRUNG FÜR EINE GESUNDE DARMFLORA



Der Darm, der weitaus mehr kann als nur Lebensmittel zu verdauen, ist eines der wichtigsten Forschungsfelder unserer Zeit. Die Darmflora ist für viele gesundheitlich positive Effekte verantwortlich. Die heutige Forschung geht davon aus, dass eine gesunde Darmflora Adipositas, Bluthochdruck und koronare Herzkrankheiten vorbeugen<sup>20</sup> und präventiv gegen Darmkrebs wirken kann. Daneben wirken sich Ballaststoffe auch positiv auf den Cholesterinspiegel aus.<sup>21</sup>

Neuere Forschungsarbeiten zeigen, dass sowohl psychische als auch körperliche Symptome mit einer Dysbalance der Darmflora (Mikrobiom) zusammenhängen können. Studien weisen auch darauf hin, dass das Mikrobiom für die gesunde Entwicklung und Funktion des Gehirns von Bedeutung ist. Was sich jedoch mit Sicherheit sagen lässt: ein gesunder Darm hat grundsätzlich positive Auswirkungen auf unser Wohlbefinden.<sup>22</sup>

### TIPPS FÜR EINE AUSREICHENDE BALLASTSTOFFZUFUHR:

- Vollkornvarianten bevorzugen (Vollkornbrot, Getreideflocken, Vollkornmehl)
- Täglich 5 Portionen Obst und Gemüse
- Mindestens 3-mal pro Woche Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Kichererbsen, Erbsen, Sojabohnen, Lupinen)<sup>26</sup>

**Ballaststoffe** liefern einen wichtigen Beitrag für eine gesunde Darmflora – denn zum Überleben brauchen die Darmbakterien Nahrung, und zwar in Form von Ballaststoffen. Wenn den Bakterien genügend Ballaststoffe zur Verfügung stehen, nimmt ihre Menge und Vielfalt zu, was sich positiv auf die menschliche Gesundheit auswirken kann. Unter dem Begriff „Ballaststoffe“ fallen verschiedene Nahrungsbestandteile, die im menschlichen Dünndarm nicht oder nicht vollständig abgebaut werden können.<sup>23</sup>

Sie kommen fast ausschließlich in pflanzlichen Lebensmitteln wie (Vollkorn-) Getreide, Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten und Kartoffeln vor. Ein langanhaltendes Sättigungsgefühl sowie die Aufnahme von diversen Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen, sind Vorteile einer ballaststoffreichen Ernährung.<sup>24</sup> In der Regel werden von den Österreicher:innen deutlich weniger als die empfohlenen 30 g/Tag an Ballaststoffen aufgenommen.<sup>25</sup>

### BEISPIELTAG FÜR EINE OPTIMALE BALLASTSTOFFZUFUHR



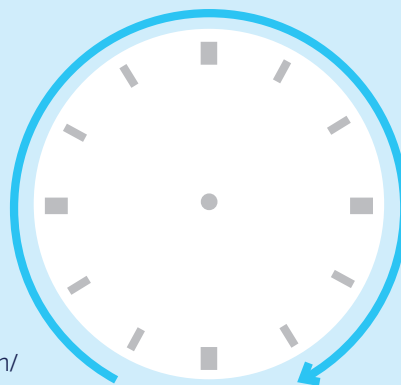
#### MITTAGESSEN

Reis-Bowl mit geröstetem Karfiol (pro Portion ca. 12 g Ballaststoffe)



#### FRÜHSTÜCK

Porridge:  
60 g Haferflocken, ca 300 ml Milch/  
Pflanzendrink, eine Prise Salz,  
100 g Heidelbeeren,  
optional: Honig/Süßungsmittel nach Wahl  
(11 g Ballaststoffe)



#### SNACK

1 Apfel + eine Handvoll Mandeln  
(ca. 5 g Ballaststoffe)



#### ABENDBROT

2 Scheiben Vollkornbrot mit  
einer halben Avocado und  
2 Eiern + 4 Cherry Tomaten  
(ca. 11 g Ballaststoffe)



## 1.3 ERNÄHRUNG FÜR EINE GESUNDE DARMFLORA



**Fermentierte Nahrungsmittel** können ebenfalls einen positiven Effekt auf die Darmflora des Menschen haben und sind häufig besser verdaulich als nicht fermentierte Lebensmittel. Bei der Fermentierung verwandeln Bakterien und Hefen die Inhaltsstoffe der Lebensmittel und bauen Milch- und Essigsäure sowie Kohlendioxid auf.<sup>27</sup> Die Fermentation ist eine der ältesten Methoden zur Haltbarmachung von Lebensmitteln, wie zum Beispiel bei Sauerkraut, Joghurt oder auch Sauerteigbrot.

### HOFER FAKTEN

Um unseren Kund:innen eine breite Auswahl bestmöglicher Qualität für eine ballaststoffreiche Ernährung zu ermöglichen, bieten wir neben frischem, saisonalem Obst und Gemüse auch Hülsenfrüchte, Getreide, Nüsse und Samen sowie verarbeitete Produkte wie Nudeln aus Vollkornmehl oder ballaststoffreiches Brot und Gebäck an. Fermentierte Produkte, wie Joghurt, Kefir und Sauerkraut, ergänzen den Speiseplan für einen gesunden Darm. Alle genannten Produkte sind auch in BIO-Qualität erhältlich.



#### DAS HABEN WIR BEREITS ERREICHT

- Wir heben freiwillig den Ballaststoffgehalt auf der Verpackung von Lebensmitteln hervor, die einen relevanten Ballaststoffgehalt von mehr als 1 g Ballaststoffen pro 100 g aufweisen. Damit möchten wir mehr Transparenz in Hinblick auf die Nährwerte unserer Produkte schaffen.
- Wir haben das Eigenmarken-Sortiment auf fermentierte und ballaststoffreiche Produkte gescreent.



#### UNSERE NÄCHSTEN ZIELE

- Kontinuierliches Monitoring der Ballaststoffgehalte relevanter Produkte und Rezepturoptimierungen hinsichtlich möglicher Erhöhung.
- Prüfung einer Sortimentserweiterung um Vollkornprodukte.



## 1.4 UNSERE REZEPTUREN



Ein Großteil unserer Lebensmittel entsteht durch das Zusammenfügen von Zutaten und durch weitere Verarbeitung, z.B. durch Mischen, Rösten, Backen, Trocknen oder Fermentieren. Für die Herstellung bestimmter Produkte sind Zusatzstoffe notwendig, damit das Produkt haltbar ist und die gewünschte Produkteigenschaft und Sensorik erreicht. Verwendete Zusatzstoffe haben unterschiedliche Aufgaben und müssen im Zutatenverzeichnis angeführt werden.<sup>28</sup>

### HOFER FAKTEN

Transparenz und Verantwortungsbewusstsein ist uns ein hohes Anliegen. Die routinemäßige Betrachtung der Rezepturen von unseren HOFER Eigenmarken gehört bei uns dazu, um die Notwendigkeit von Zusatzstoffen zu hinterfragen und Rezepturen so natürlich wie möglich zu gestalten.

Daher arbeiten wir mit unseren Lieferanten an einer kontinuierlichen Reduktion von Zusatzstoffen und verbessern somit stetig unsere Rezepturen. Unsere Produkte werden bevorzugt mit färbenden Lebensmittelzutaten hergestellt, das bedeutet, dass ein Produkt mit dem Hinweis „ohne Farbstoffe“ dennoch färbende Zutaten enthalten kann.

Die Auswahl der zulässigen Zutaten und Zusatzstoffe basiert auf wissenschaftlichen Kriterien. Allgemein wird auf Lebensmittelzusatzstoffe verzichtet, sofern dies, in Hinblick auf die Lebensmittelqualität, vertretbar ist. Durch verbraucherfreundliche Kennzeichnung schaffen wir zusätzliche Transparenz.



#### DAS HABEN WIR BEREITS ERREICHT

2024 haben wir für folgende Produktgruppen Rezepturleitlinien mit Anforderungen an Zusatzstoffen, Nährwertprofil und Rezepturen festgelegt:

- Kinderlebensmittel, pflanzenbasierte Alternativen, Tiefkühl-Fertiggerichte.



#### UNSERE NÄCHSTEN ZIELE

- Bis Ende 2030 setzen wir die Rezepturleitlinien mit Anforderungen für Zusatzstoffe, Nährwertprofil und Rezepturen für die oben genannten Warengruppen um.



## 1.5 NÄHRWERT- KENNZEICHNUNG



Nährstoffe spielen eine wichtige Rolle für den Körper. Ebenso wichtig für eine bewusste Ernährung ist die transparente Kennzeichnung der Nährwerte auf der Verpackung. Die Nährwerttabelle auf verpackten Lebensmitteln ist durch die EU-Lebensmittel-Informationsverordnung geregelt und seit 2016 verpflichtend. Das bedeutet, dass auf verpackten Lebensmitteln immer Informationen zu Kalorien, Fett, Zucker und Salz angegeben werden müssen.<sup>29</sup> Durch die Angabe der Nährwerte pro 100 Gramm (100 g) oder Milliliter (100 ml) können verschiedene Produkte miteinander verglichen werden.

Zusätzlich zur Nährwerttabelle wird die Einführung von Front-of-Package Labelling (FOPL) als eine effektive Maßnahme zur Verbesserung der Lebensmittelauswahl und zur Prävention von ernährungsbedingten Erkrankungen diskutiert. FOPL-Systeme, die farbkodierte und interpretierende Kennzeich-

nungen verwenden, können Verbraucher:innen dabei unterstützen, gesundheitsbewusstere Entscheidungen zu treffen, indem sie die Identifizierung von gesundheitsfördernden Produkten erleichtern. Studien zeigen, dass solche Systeme das Ernährungsverhalten positiv beeinflussen und mit einem geringeren Risiko für ernährungsbedingte Krankheiten, wie Übergewicht und Adipositas, assoziiert sind.

Die Implementierung eines einheitlichen und verpflichtenden FOPL-Systems könnte dazu beitragen, die Transparenz zu erhöhen und die Auswahl gesünderer Lebensmittel zu fördern. Dadurch können Verbraucher:innen Produkte innerhalb derselben Produktgruppe miteinander vergleichen und einfacher gesündere Optionen wählen, was langfristig zu einer Verbesserung der öffentlichen Gesundheit führen würde.<sup>30</sup>

### HOFER FAKTEN

Zusätzlich zu den vorgeschriebenen Nährwerten heben wir bei HOFER auch die Ballaststoffe hervor und setzen uns bereits seit einigen Jahren für die Einführung des Nutri-Scores ein. Der Nutri-Score ist ein wissenschaftlich entwickeltes Nährwertkennzeichnungssystem, das anhand einer Farb- und Buchstabenskala die Nährstoffzusammensetzung eines Produktes darstellt. Damit dient er bei verarbeiteten Lebensmitteln als schnelle Entscheidungshilfe.

Aktuell fehlt in Österreich noch die gesetzliche Grundlage zur Verwendung des Nutri-Scores. Bis es eine einheitliche Regelung gibt, stellt foodwatch Österreich auf ihrer Homepage einen **Nutri-Score Rechner** zur Verfügung. Nach Auswahl der entsprechenden Kategorie und Eingabe der Nährwerte wird die Bewertung basierend auf dem neuen Algorithmus automatisch berechnet.<sup>31</sup>

### NEUER NUTRI-SCORE-ALGORITHMUS



- Zucker
- Salz
- Süßstoffe
- gesättigte Fettsäuren
- rotes Fleisch



**NEGATIVER**



- Fisch
- pflanzliche Öle
- Ballaststoffe
- weißes Fleisch
- Nüsse, Samen



**POSITIVER**



### UNSERE NÄCHSTEN ZIELE

Wir bringen bei Eigenmarken, bei denen es möglich ist, die Nutri-Score-Kennzeichnung auf.\*

\* Voraussetzung dafür ist die Schaffung der gesetzlichen Grundlagen.



## 1.6 LEBENSMITTEL FÜR KINDER



Eine altersgerechte und ausgewogene Ernährung ist für eine gesunde kindliche Entwicklung wesentlich. Im Kindesalter werden Ernährungsgewohnheiten und ein gesundes Verhalten maßgeblich geprägt.<sup>32</sup>

Die Förderung einer gesunden und nachhaltigen Ernährung ist essenziell, um den steigenden Trend an Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen zu stoppen beziehungsweise umzukehren. Nach Angabe des "Gesundheitsbericht Kinder und Jugendliche" des Sozialministeriums von 2024 ist die Zahl der übergewichtigen und adipösen Kinder in den

letzten Jahren stark gestiegen.<sup>33</sup> Laut der HBSC-Befragung (Health Behaviour in School-aged Children) 2021 waren 17% der 11–17-jährigen Schülerinnen und 25% der gleichaltrigen Burschen übergewichtig oder adipös, deutlich mehr als noch zehn Jahre zuvor.<sup>34</sup>

Auch die Studienergebnisse der WHO verdeutlichen, dass dringend Maßnahmen ergriffen werden müssen, um gesunde Essgewohnheiten bei Kindern und Jugendlichen zu fördern, insbesondere was den täglichen Konsum von frischen Früchten und Gemüse betrifft.<sup>35</sup>



**„Die Verantwortung für eine gesunde Ernährung liegt nicht nur bei jeder und jedem Einzelnen, sondern auch bei den Anbieter:innen. HOFER geht mit gutem Beispiel voran, indem nicht nur die Produkte optimiert werden, sondern auch das gesamte Ernährungssystem betrachtet wird. So können wir gemeinsam eine positive Veränderung für die Gesundheit unserer Kinder und die Gesellschaft erreichen.“**

Prim. Univ.-Prof. Dr. Daniel Weghuber, Facharzt der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendheilkunde der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität Salzburg und unabhängiger Experte in unserem Stakeholderbeirat

### HOFER FAKTEN

Das Thema "Gesundheitsförderung" beleuchten wir aus verschiedensten Blickwinkeln, so auch den Aspekt ausgewogener Ernährung im Kindesalter. In der Kindheit wird ein wichtiger Grundstein für eine gesunde Ernährungsweise gelegt. Es ist uns ein Anliegen, dass wir Kinder für einen bewussten Lebensstil sensibilisieren und sie für frische und gesunde Lebensmittel begeistern. Hierfür haben wir z.B. unsere Vitaminhelden Gustav Gurke, Thomas Tomate, Anna Apfel und Paula Paprika ins Leben gerufen. Durch eine verspielte Aufmachung soll frisches Obst und Gemüse für Kinder besonders ansprechend sein.



## 1.6 LEBENSMITTEL FÜR KINDER



Gustav  
Gurke



Thomas  
Tomate



Anna  
Apfel



Paula  
Paprika

HOFER möchte sich auch in Zukunft für eine gesunde Ernährung bei Kindern einsetzen, daher gilt bei HOFER, dass Lebensmittel, die speziell für Kinder gedacht sind, in ihrer Nährstoffzusammensetzung optimiert werden und niemals schlechter sein sollen als die vergleichbaren Artikel für Erwachsene. Im Gegenteil: Lebensmittel, die speziell für Kinder gedacht sind, sollen sogar tendenziell besser sein und den offiziellen Empfehlungen der WHO für Kinderlebensmittel entsprechen.



### DAS HABEN WIR BEREITS ERREICHT



- Wir haben eine HOFER Richtlinie mit strengen Anforderungen für Kinderlebensmittel erarbeitet.
- Lebensmittel, die nicht den Vorgaben entsprechen, werden nicht an und mit Kindern beworben.

### UNSERE NÄCHSTEN ZIELE



- Für Produkte, die sich aufgrund ihrer Optik oder Verpackung an Kinder richten, werden die Verpackungsdesigns, als auch die Nährwerte, orientiert an den WHO-Richtlinien entsprechend angepasst.\*
- Wir setzen uns aktiv für eine bewusste und nachhaltige Ernährung ein und fördern gesundheitsbewusstes Marketing gegenüber Kindern. Das bedeutet konkret, dass wir uns bei Werbeaktivitäten im Fernsehen, Radio, auf Social Media und dem Flugblatt der Bewerbung einer ausgewogenen Ernährung gegenüber Kindern verpflichten.\*

\* Ausgenommen davon sind Aktionswaren an Ostern, Weihnachten und Halloween.



# UMWELT- UND SOZIALBE- WUSSTE ERNÄHRUNG – GUT FÜR ALLE



## 2.1 PFLANZENBASIERTE ERNÄHRUNG



Eine pflanzenbasierte Ernährung, die vielfältig und abwechslungsreich gestaltet ist, kann sich positiv auf die Gesundheit und die Umwelt auswirken.<sup>36</sup> Der Verzicht auf tierische Lebensmittel trägt erheblich zum Klimaschutz bei, da pflanzliche Produkte das Klima deutlich weniger belasten als tierische und somit einen wichtigen Beitrag zur Bekämpfung der Klimakrise leisten. Aktiver Klimaschutz beginnt demnach bereits mit der Zusammenstellung des eigenen Speiseplans. Während Vegetarier:innen auf Fisch und Fleisch verzichten, meiden Veganer:innen auch andere tierische Produkte wie Eier, Milchprodukte und Honig. Auch die Planetary Health Diet empfiehlt eine Verdopplung des Konsums von pflanzlichen Lebensmitteln wie Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte und Nüsse sowie die Halbierung des Fleischkonsums.<sup>37</sup> Durch die Empfehlung einer pflanzenbasierten Ernährung mit einem geringeren Anteil tierischer Lebensmittel, werden die mit der Ernährung verbundenen Treibhausgasemissionen sowie die

Landnutzung im Vergleich zum üblichen Verzehr in Österreich jeweils um mehr als 50% reduziert.<sup>38</sup>

Die vegane Ernährungsform erfreut sich im Vergleich zu anderen europäischen Ländern in Österreich immer größerer Beliebtheit. Lag der Anteil an Veganer:innen 2021 noch bei 3% waren es 2023 bereits 5%. Immer mehr Österreicher:innen wollen ihren Fleischkonsum reduzieren und sich bewusster ernähren. Auch bei den Vegetariere:innen führen Österreich und Deutschland im europäischen Ranking: 15% ernähren sich entweder vegan, vegetarisch oder pescetarisch.<sup>39</sup> Laut einer Umfrage in Österreich aus dem Jahr 2024 bezeichnen sich 16% der Umfrageteilnehmer:innen als „Flexitarier:innen“. Der meistgenannte Grund für eine fleischreduzierte Ernährung war laut einer Umfrage im Jahr 2021 die Tierquälerei sowie die Zustände bei der Tierhaltung und der Schlachtung.<sup>40</sup>



**„Die Entscheidung für eine pflanzenbasierte Ernährung ist nicht nur ein Schritt in Richtung persönlicher Gesundheit, sondern auch ein aktiver Beitrag zum Klimaschutz. HOFER zeigt mit seinem Engagement für eine vielfältige Auswahl an pflanzlichen Produkten, dass der Einzelhandel eine Schlüsselrolle bei der Förderung nachhaltiger Ernährungsweisen spielt. Gemeinsam können wir die Zukunft der Ernährung gestalten – gesund, nachhaltig und tierfreundlich.“**

Felix Hnat, Geschäftsführer Vegane Gesellschaft Österreich

### VEGAN



In der veganen Ernährung wird auf Lebensmittel und Zutaten tierischen Ursprungs gänzlich verzichtet.

### VEGETARISCH



Vegetarier:innen verzehren Milchprodukte und Eier aber kein Fleisch und keinen Fisch.

### PESCETARISCH



Zusätzlich zur vegetarischen Kost werden auch Fisch und Meeresfrüchte gegessen.

### FLEXITARIER:INNEN



sind flexible Vegetarier:innen, die generell Fleisch essen, aber nicht täglich oder regelmäßig und dabei besonders auf Qualität und Tierschutz achten.



## 2.1 PFLANZENBASIERTE ERNÄHRUNG



### HOFER FAKTEN

Neben einer breiten Palette an frischem Obst und Gemüse und dem Angebot an Hülsenfrüchten und Getreideprodukten wächst auch unsere abwechslungsreiche Produktpalette an vegan gekennzeichneten Artikeln stetig.

Seit Jänner 2024 wird unser pflanzliches Sortiment mit veganen Alternativprodukten der Eigenmarke „MyVay“ ergänzt, was verdeutlicht, dass es bei HOFER für jeden Ernährungsweg die passenden Produkte gibt. Darüber hinaus vereinfacht die Eigenmarke den Einkauf für Kund:innen, die gezielt auf der Suche nach veganen Produkten sind.

Mit unserem vielfältigen Sortiment an pflanzenbasierten Produkten möchten wir noch mehr Kund:innen motivieren, eine pflanzliche Ernährungsweise auszuprobieren.

Um vegane und vegetarische Produkte zu erkennen, müssen unsere Kund:innen bei HOFER nicht extra die Inhaltsstoffe studieren. Bei unseren Lebensmitteln setzen wir schon seit 2013 auf das internationale V-Label, ein Gütesiegel, das von der Veganen Gesellschaft Österreich vergeben wird. Auf unseren Kosmetika und Körperhygieneartikeln findet sich die Veganblume, das Gütesiegel der Vegan Society U.K.



**VEGAN**



**VEGETARISCH**



Durch die Zunahme der flexitarischen Ernährung<sup>41</sup> ändern sich auch die Ansprüche an die pflanzlichen Alternativen zu ihren tierischen Pendanten, denn inzwischen wird es immer wichtiger, dass vor allem Geschmack und Aussehen stimmen. Die pflanzlichen Ersatzprodukte sollten nur die notwendigsten Zusatzstoffe enthalten. Weiters ist ein ausgewogenes Nährwertprofil, das sich durch geeignete Zucker-, Salz- und Fettwerte auszeichnet, besonders wichtig. Unsere Kund:innen sollen mit der Wahl der pflanzlichen Alternative genauso zufrieden sein, wie mit unseren tierischen Produkten.

### Schon gewusst?

2026 war HOFER schon zum sechsten Mal Teil des Veganuarys. Die Initiative setzt sich dafür ein, möglichst viele Menschen für eine pflanzenbasierte Ernährung zu begeistern und bietet den Anstoß, einen veganen Lebensstil auszuprobieren.



### DAS HABEN WIR BEREITS ERREICHT

- Über 800 vegan gekennzeichnete Artikelsorten\*
- Eigenmarke „My Vay“ für pflanzliche Alternativprodukte wurde etabliert, um die Transparenz für unsere Kund:innen weiter zu erhöhen.
- Entwicklung einer Rezepturleitlinie für pflanzliche Alternativprodukte, welche Anforderungen an Nährwertprofile, Zutaten und Zusatzstoffe stellt.
- Seit April 2025 sind wir Mitglied im Verein für Proteinvielfalt in Österreich und setzen uns damit für ein zukunftsfähiges Ernährungssystem ein.

\*übers Jahr verteilt; gezählt wurden mit dem V-Label vegan oder der Veganblume gekennzeichnete Artikelsorten im Standard-, Aktions- und Saisonsortiment bei HOFER im Zeitraum 01/2025 bis 12/2025



### UNSERE NÄCHSTEN ZIELE

- Fortlaufende Umsetzung der Rezepturleitlinie für pflanzliche Alternativprodukte.
- Unser Ziel ist es, den Anteil des pflanzenbasierten Sortiments kontinuierlich auszubauen.



## 2.2 BIO-LEBENSMITTEL



Lebensmittelproduktion und Landwirtschaft haben aufgrund hoher Treibhausgasemissionen, sowie hohen Wasser-, Energie- und Flächenverbrauchs einen großen Einfluss auf die Umwelt.<sup>42</sup> Eine ökologische Landwirtschaft steht für eine hochwertige Lebensmittelproduktion im Einklang mit der Natur<sup>43</sup> und reduziert gleichzeitig mehrere Umweltbelastungen. Sie schont das Klima und die Umwelt, weil auf chemisch-synthetische Dünge- und Pflanzenschutzmittel - gemäß der EU BIO-Verordnung<sup>44</sup> - verzichtet wird und fördert Biodiversität und Bodenfruchtbarkeit. Dadurch trägt die BIO-Landwirtschaft wesentlich zur Schonung natürlicher Ressourcen bei. Zusätzlich speichern gesunde Böden CO<sub>2</sub> und schützen aktiv

unser Klima.<sup>45</sup> In Sachen Wasserschutz, erhöhte Bodenfruchtbarkeit, verbesserte Biodiversität und Klimaschutz zeigt die biologische gegenüber konventioneller Landwirtschaft deutliche Vorteile. Die Tiere erhalten biologisches Futter, das auch gentechnikfrei hergestellt werden muss, und verfügen weiters über mehr Auslauf und Stallflächen.<sup>46</sup> Seit Jahren steigen in Österreich die ökologischen Nutzflächen<sup>47</sup> auf inzwischen 26% an. Auch der Konsum von BIO-Lebensmitteln ist in den vergangenen vier Jahren auf über 10% angestiegen.<sup>48</sup> Ein zentraler Vorteil von Bio-Lebensmitteln ist, dass durch deren Verzehr weniger Pflanzenschutzmittel aufgenommen werden.<sup>49</sup>

### HOFER FAKTEN

Seit über 20 Jahren bieten wir bei HOFER unseren Kund:innen mit unseren Eigenmarken *Zurück zum Ursprung* und „BIO“ ein breites Spektrum an biologischen Produkten im gesamten Lebensmittelsortiment. Mit der stetigen Erweiterung unseres BIO-Sortiments stärken wir die Arten- und Sortenvielfalt der Natur. Uns ist es wichtig, unseren Kund:innen einen umweltbewussten Wocheneinkauf zu fairen Preisen anzubieten.

Wir bei HOFER sind uns unserer großen Verantwortung bewusst und unterziehen sämtliche Produkte der Marken *Zurück zum Ursprung* und „BIO“ einem lückenlosen BIO-Monitoring. Diese Überprüfung durch staatlich akkreditierte BIO-Kontrollstellen stellt die Einhaltung der in jedem Fall zugrundeliegenden BIO-Verordnung sicher.

### 2.2.1 „BIO“

Als Antwort auf den Wunsch der Konsument:innen nach gesunden und umweltgerecht produzierten Lebensmitteln, führt HOFER unter der Marke „BIO“ ein ständig wachsendes Sortiment an vielfältigen BIO-Produkten aus aller Welt. Diese werden nach den Vorgaben der EU-BIO-Verordnung 2018/848 produziert, stetig durch akkreditierte Bio-Kontrollstellen kontrolliert und darüber hinaus auf Basis des „Prüfkonzept BIO-SICHERHEIT“ vorab, entsprechend ARGE BIO-Prüfsystematik, durch die LebensmittelFairSicherung überprüft.

#### Qualitätssicherungsorganisation LebensmittelFairSicherung

Seit 2003 arbeitet HOFER intensiv mit einer externen, unabhängigen BIO-Organisation, der aus dem Verein ARGE BIO entstandenen LebensmittelFairSicherung, zusammen. Jeder Lieferant verpflichtet sich die Vorgaben des „Prüfkonzept BIO-SICHERHEIT“ einzuhalten, die durch die externe Qualitätssicherungsorganisation „LebensmittelFairSicherung“ regelmäßig überprüft wird. Erfahrene, unabhängige Expert:innen der BIO-Branche auditieren unsere Lieferanten und kontrollieren die jeweiligen Produkte bereits bevor diese ins Regal gelangen. Leicht zu erkennen durch das Logo „BIO MIT SICHERHEIT“ bzw. „SAFELY ORGANIC“.





## 2.2 BIO-LEBENSMITTEL



### 2.2.2 ZURÜCK ZUM URSPRUNG

Die Marke *Zurück zum Ursprung* gilt als eine der beliebtesten HOFER Eigenmarken und steht für nachhaltige und transparente Lebensmittelproduktion, die tief in der regionalen Identität verwurzelt ist. Alle Produkte stammen aus österreichischen Regionen. Dies fördert nicht nur die lokale Wirtschaft,

sondern sichert auch die Erhaltung traditioneller Strukturen. Die Produkte werden aus regionalen, nachhaltig produzierten BIO-Zutaten hergestellt. Dabei werden nur erstklassige Rohstoffe verwendet und auf traditionelle Herstellungsverfahren zurückgegriffen.



**Bio, das weiter geht.**



„BIO ist nur sinnvoll, wenn es mit Nachhaltigkeit verknüpft wird. *Zurück zum Ursprung* erfüllt den Prüf Nach!-Standard und vereint daher einzigartige Transparenz, Regionalität und Umweltschutz mit hoher Genussqualität. Wenn Sie *Zurück zum Ursprung* Lebensmittel genießen, tun Sie sich nicht nur selbst etwas Gutes, sondern schonen unsere Ressourcen, fördern die Natur und unsere Regionen. *Zurück zum Ursprung* ist für alle ein Gewinn!“

Dr. Isabell Riedl (Prüf Nach!)



## 2.2 BIO-LEBENSMITTEL



### Transparenz und Rückverfolgbarkeit

Einzigartig bei *Zurück zum Ursprung*-Produkten ist die chargengenaue Rückverfolgbarkeit. Jedes einzelne Produkt kann online bis zu den 5.000 Ursprungs-Bäuer:innen zurückverfolgt werden. Alle *Zurück zum Ursprung*-Produkte werden basierend auf acht Grundwerten hergestellt: Regionalität, Umweltschutz, Gentechnikfreiheit, Tierschutz, Lebensqualität, Transparenz, Fairness gegenüber Bäuer:innen, sowie Konsum-

ment:innen. Die Grundwerte sind im nachhaltigen Prüf Nach!-Standard, der weit über die bestehende EU BIO-Verordnung EG VO 2018/848 hinausgeht, festgehalten. Die Nachhaltigkeit der Produkt-Wertschöpfungskette wird obendrein von einem wissenschaftlichen Institut bewertet und die Ergebnisse sind online und teils auf den Verpackungen einsehbar.



### DAS HABEN WIR BEREITS ERREICHT

Wir bieten mehr als 1000 BIO-Artikelsorten im Standardsortiment an (bezogen auf das Jahr 2025).



### UNSERE NÄCHSTEN ZIELE

Wir streben eine kontinuierliche Weiterentwicklung unseres BIO-Sortiments an, um somit einen Beitrag zur Ausweitung der ökologischen Landwirtschaft zu leisten.





## 2.3 SOZIALBEWUSSTE ERNÄHRUNG UND ERNÄHRUNGSBILDUNG



Unter dem Motto „spenden, helfen, fördern“ engagieren wir uns in vielen Bereichen und helfen mit langfristigen Partnerschaften oder kurzfristigen Aktionen. Die Förderung eines nachhaltigen Umgangs mit Lebensmitteln sowie einer gesunden und bewussten Lebensweise bei Kindern, Jugendlichen und deren Familien ist Teil unseres gesellschaftlichen Engagements.

### 2.3.1 GemüseAckerdemie

Seit 2023 unterstützt HOFER das Ernährungsbildungsprogramm „GemüseAckerdemie“. Ziel des Programmes ist es, Kinder und Jugendliche für die Natur und natürliche Lebensmittel zu begeistern. Gemeinsam mit ihren Lehrkräften und mit professioneller Unterstützung von Acker e.V. bauen die Schüler:innen selbstständig Gemüse auf dem schuleigenen Acker an. Sie säen, pflegen und ernten, lernen den Kreislauf der Natur kennen und übernehmen Verantwortung für „ihre“ Gemüsepflanzen. Und das schmeckt man dann auch bei der Jause. HOFER leistet finanzielle Unterstützung für die Pflanzungen an insgesamt fünf Schulen in Österreich und hilft immer wieder auch tatkräftig vor Ort, wenn es um's Ackern am Schulbeet geht. Mit unserer Unterstützung konnten seit 2023 bereits über 700 Schüler:innen und mehr als 20 Lehrkräfte erreicht werden.



### Weitere Förderpartner:

#### 2.3.2 GESUNDE JAUSE IN DEN CARITAS LERNCAFÉS

Die Lerncafés der Caritas sind ein kostenloses Angebot für Schüler:innen im Alter von sechs bis 15 Jahren. Neben der gezielten Lernhilfe steht auch die „Gesunde Jause“ auf der Tagesordnung. Wir unterstützen die Caritas Lerncafés seit dem Schuljahr 2022/2023. Durch diese Unterstützung können Lebensmittel für die „Gesunde Jause“ eingekauft werden. Denn satt lernt es sich einfach leichter. Wir freuen uns, dass durch unsere Unterstützung bereits etwa 2.200 Kinder an 74 Standorten eine „Gesunde Jause“ genießen dürfen und hoffen, dass das Angebot der Lerncafés noch weiter ausgebaut wird.



#### 2.3.3 DIAKONIE-PROJEKT „LERNEN MIT LEEREM BAUCH - GEHT NICHT!“

Viele Schüler:innen kommen mit leerem Magen und ohne Jause in die Schule. Jedes Kind sollte jedoch dieselben Chancen haben, satt zu sein, um sich in der Schule besser auf den Unterricht konzentrieren zu können. Die Stadt diakonie Wien bekämpft seit 2011 die Kinderarmut an mehreren öffentlichen Schulen in Wien mit einer täglich frischen Jause. Seit 2019 wird dieses Projekt von HOFER unterstützt. Im Schuljahr 2024/2025 konnten durch das Projekt 901 Schüler:innen an sieben Schulen unterstützt werden.



#### 2.3.4 DIAKONIE-PROJEKT: WOHNGRUPPE KAYA

Die Wohngruppen KAYA in Linz sind die einzigen Wohngruppen in Österreich speziell für Jugendliche ab 12 Jahren bis ins junge Erwachsenenalter, die an einer Essstörung erkrankt sind. Nach stationären Krankenhausaufenthalten werden Betroffene oft zu schnell in ihren Alltag entlassen, wodurch nicht an die Erfolge der Therapie in der jeweiligen Einrichtung angeknüpft werden kann. Rückschläge sind keine Seltenheit, und viele Betroffene verfallen erneut in alte Verhaltensmuster. Dem soll in den Wohngruppen entgegen gewirkt werden. HOFER leistet bereits seit 2017 finanzielle Unterstützung für dieses Projekt und sorgt unter anderem für Therapieeinheiten und das Freizeitprogramm der Klient:innen der Wohngruppen.



### UNSER ZIEL

Wir möchten mit langfristigen, sozialen Partnerschaften eine nachhaltige und bewusste Lebensweise fördern und Kinder und Familien bestmöglich unterstützen.



## 2.4 FOOD WASTE - REDUKTION



Entlang der gesamten Wertschöpfungskette fielen im Jahr 2022 in Österreich rund 1,2 Millionen Tonnen Lebensmittelabfälle an. Davon entfielen 83.138 Tonnen, das entspricht rund sieben Prozent der Gesamtmenge, auf den Einzelhandel und andere Formen des Vertriebes von Lebensmitteln.<sup>50</sup> Jedes einzelne Nahrungsmittel, das im Müll landet, schadet unserem Klima und vergeudet wertvolle Ressourcen. Als einer der führenden Lebensmittelhändler in Österreich sieht sich HOFER in der Pflicht, sich für die Lebensmittelrettung zu engagieren. Deshalb setzen wir uns dafür ein, die Verschwendung von Lebensmitteln so gering wie möglich zu halten und haben eine Vielzahl von Maßnahmen gegen Lebensmittelverschwendung umgesetzt. Denn Lebensmittel sind zu wertvoll, um sie in den Abfall zu werfen – vor allem, wenn andere Menschen sie dringend benötigen.

HOFER unterstützt die Initiative „Lebensmittel sind kostbar“ vom Bundesministerium für Land- und Forstwirtschaft, Umwelt und Wasserwirtschaft (BMLUK). Ziel der freiwilligen Vereinbarung ist es, dazu beizutragen, dass vermeidbare Überschüsse bis 2030 um die Hälfte verringert werden. Daher verpflichten wir uns zu einer Reihe an Maßnahmen, welche wir beinahe alle bereits jetzt umsetzen:

- Unter dem Namen „Krumme Dinger“ verkauft HOFER Obst und Gemüse der Güteklasse II, wie zum Beispiel Äpfel und Spargel. Diese Produkte weisen lediglich optische Mängel auf, entsprechen ansonsten aber allen Qualitätskriterien.
- Wir verkaufen unsere Produkte rechtzeitig vor Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums vergünstigt und bieten auch Brot vom Vortag zum Kauf an.

Um Food Waste bereits am Beginn der Wertschöpfungskette zu vermeiden, rettet HOFER in Kooperation mit dem Unternehmen Unverschwendet mit der Eigenmarke RETTENSWERT Lebensmittel aus der vorgelagerten Wertschöpfungskette und verarbeitet diese zu köstlichen Produkten. Mehr Infos zu RETTENSWERT im nächsten Kapitel.

Von der Planung über Logistik bis zum Verkauf legen wir großen Wert auf einen sorgfältigen Umgang mit unseren Waren. Wir setzen auf punktgenaue Mengenplanung und hohe Warendrehung und bieten dadurch Produkte an, die sich rasch gut verkaufen. Der Einsatz eines intelligenten IT-basierten Warenwirtschaftssystems garantiert einen optimalen Warenbestand. Unsere effiziente Logistik und kurze Transportwege sorgen für höchste Frische und stellen eine lange Haltbarkeit unserer Produkte sicher. Restmengen und Produkte - kurz vor Erreichen des Mindesthaltbarkeitsdatums – werden bei uns mit einem Sticker gekennzeichnet und bis zu 50% preisvergünstigt angeboten.





## 2.4 FOOD WASTE - REDUKTION



HOFER achtet stets darauf, sorgsam mit Waren umzugehen und gestaltet Prozesse so, dass es zu möglichst geringen Lebensmittelüberschüssen kommt. Trotzdem ist es jedoch fast unvermeidbar, dass es ab und an zu kleinen Überschüssen kommt. Bei HOFER haben wir dafür zahlreiche Maßnahmen gesetzt, um die überschüssigen Lebensmittel weiterzugeben und so vor der Entsorgung zu bewahren.

100% der HOFER Filialen spenden seit 2017 regelmäßig überschüssige Lebensmittel an karitative Einrichtungen, darunter die Caritas, SOMA & Partner und die Vinzi Märkte.

**Caritas**  
Wir helfen.

**soma**  
österreich & partner

VinziWerke  
EIN VINZIGES STÜCK HOFFNUNG

### Caritas, Soma, VinziWerke:

Durch die Partnerschaft aller unserer HOFER Filialen österreichweit mit „Too Good To Go“ kommen einwandfreie Lebensmittel, die nicht regulär verkauft werden können, in die „Too Good To Go-Überraschkisterl“. Überproduzierte Lebensmittel können somit von unseren Kund:innen zu einem reduzierten Preis erworben und gleichzeitig gerettet werden. Zusätzlich werden nicht mehr verkaufsfähige Lebensmittel landwirtschaftlichen Betrieben zur Verfügung gestellt.



### DAS HABEN WIR BEREITS ERREICHT

- Bereits über 1.400 Tonnen gerettete Lebensmittel mit der Eigenmarke RETTENSWERT seit Projektbeginn 2022.
- 100% unserer Filialen spenden seit 2017 regelmäßig überschüssige Lebensmittel an Sozialorganisationen.
- Bereits über 1 Million verkaufte „Too Good To Go-Überraschkisterl“ an HOFER Kund:innen seit Kooperationsstart im Jahr 2022.



### UNSERE NÄCHSTEN ZIELE

- Fortlaufend erweitern wir unser Angebot an RETTENSWERT Produkten.
- Fortlaufend erweitern wir unser Angebot an Obst und Gemüse unter der Marke „Krumme Dinger“.
- Fortlaufend optimieren wir Prozesse und setzen Maßnahmen, um Food Waste zu vermeiden bzw. reduzieren.
- Fortlaufend reduzieren wir den Preis von Waren kurz vor Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums zur Vermeidung von Lebensmittelverschwendung.



## 2.4 FOOD WASTE - REDUKTION



### 2.4.1 RETTENSWERT

Laut dem Eurostat-Bericht 'Food waste and food waste prevention - estimates' wurden 2022 in Österreich mehr als 210.000 Tonnen wertvolle Lebensmittel bereits in der Primärerzeugung, Herstellung und Verarbeitung entsorgt.<sup>51</sup> Dies geschieht, weil die Rohstoffe oft nicht den Marktstandards entsprechen. In Kooperation mit Unverschwendet setzt HOFER mit der Eigenmarke RETTENSWERT gezielt an dieser Stelle an, um Lebensmittelabfälle bereits in der vorgelagerten Lieferkette zu vermeiden und Bewusstsein zu schaffen. Lebensmittel, die zu klein, zu groß, zu krumm oder zu reif sind, erhalten mit der HOFER Eigenmarke eine zweite Chance und werden zu verschiedenen Köstlichkeiten verarbeitet. Seit dem Launch von RETTENSWERT im Herbst 2022 konnten so bereits mehr als 1.400 Tonnen an Lebensmitteln gerettet werden. Der Anteil an geretteten Lebensmitteln kann je nach Produkt stark variieren, liegt aber immer zwischen 10% und 100%. Gerettet wird direkt bei landwirtschaftlichen Betrieben, in Sortieranlagen, in Produktionsstätten und an allen Punkten, an denen Überschüsse in der Lieferkette zwischen Feld und Filiale anfallen.

Die Produktpalette reicht von Apfelmus aus geretteten Äpfeln, Pesto und Sugo mit geretteten Karotten bis hin zu Gurkenhappen aus geretteten Gurken und Toppings für Salate, Bowls, Joghurt und Porridge mit geretteten Cashews. Das Team von RETTENSWERT arbeitet laufend an neuen Produktideen. Im April 2025 wurde mit dem RETTENSWERT Karottenweckerl aus geretteten Karotten erstmals ein RETTENSWERT Frischeprodukt in der BACKBOX umgesetzt.



MEHR INFOS ZU RETTENSWERT UNTER [www.rettenswert.at](http://www.rettenswert.at)

Um zu gewährleisten, dass das Konzept und die Produkte von RETTENSWERT auf dem aktuellen Stand der Wissenschaft sind und somit einen wertvollen Beitrag zu einer nachhaltigen Entwicklung und lebenswerten Zukunft leisten, arbeitet das Team von RETTENSWERT mit unterschiedlichen Forschungseinrichtungen zusammen. Dazu zählt das Institut für Abfall- und Kreislaufwirtschaft der Universität für Bodenkultur Wien, welches zum Thema Lebensmittelabfallvermeidung und Kreislaufwirtschaft forscht.

Das Ziel von RETTENSWERT ist es, langfristig einen Beitrag für die Umwelt zu leisten und Millionen Kilo von Lebensmitteln zu retten.

„Angesichts einer wachsenden Weltbevölkerung können wir es uns nicht leisten, genießbare Lebensmittel zu verschwenden. RETTENSWERT zeigt, wie wir mit intelligenten Konzepten und echten Kreislaufösungen die Versorgung sichern und gleichzeitig wertvolle Ressourcen in der Lebensmittelkette halten.“ - Cornelia Diesenreiter, Gründerin und Geschäftsführerin von Unverschwendet, Mitgründerin von RETTENSWERT.





# UNSERE ZIELE AUF EINEN BLICK



## REDUKTION VON SALZ UND ZUCKER

ZIEL	REALISIERUNG	STATUS
Definition und Umsetzung von Zucker-Grenzwerte für die Warengruppen Frühstückscerealien, Erfrischungsgetränke, gesüßte Milchprodukte.	<b>fortlaufend</b>	
Definition und Umsetzung von Salz-Grenzwerte für die Warengruppen Tiefkühl-Fertiggerichte, Wurstwaren, verpackte Backwaren.	<b>fortlaufend</b>	
Definition und Umsetzung von Rezepturleitlinien mit Zielwerten für Salz und Zucker für alle relevanten Warengruppen bis Ende 2030.	<b>2030</b>	

## ERNÄHRUNG FÜR EINE GESUNDE DARMFLORA

ZIEL	REALISIERUNG	STATUS
Bis Ende 2026 wird überprüft, inwiefern das Eigenmarken Sortiment um fermentierte und ballaststoffreiche Produkte erweitert werden kann.	<b>2026</b>	
Die Ballaststoffgehalte relevanter Produkte werden kontinuierlich gescreent und Rezepturoptimierungen hinsichtlich möglicher Erhöhung durchgeführt.	<b>fortlaufend</b>	
Freiwillige Auslobung des Ballaststoffgehalts auf Verpackungen von Lebensmitteln, die einen relevanten Ballaststoffgehalt von mehr als 1 g Ballaststoffe pro 100 g aufweisen.	<b>fortlaufend</b>	

## UNSERE REZEPTUREN

ZIEL	REALISIERUNG	STATUS
Wir arbeiten an der Umsetzung von Rezeptur-Leitlinien für pflanzenbasierte Alternativen.	<b>fortlaufend</b>	
Wir arbeiten an der Entwicklung und Umsetzung von Rezeptur-Leitlinien für Tiefkühl-Fertiggerichte.	<b>fortlaufend</b>	
Wir arbeiten an der Entwicklung und Umsetzung von Rezeptur-Leitlinien für Kinderlebensmittel.	<b>fortlaufend</b>	



# UNSERE ZIELE AUF EINEN BLICK



## NÄHRWERTKENNZEICHNUNG

ZIEL	REALISIERUNG	STATUS
Einen Beitrag zur einheitlichen Nachhaltigkeitskennzeichnung auf nationaler Ebene zu leisten.	fortlaufend	

## LEBENSMITTEL FÜR KINDER

ZIEL	REALISIERUNG	STATUS
Für Produkte, die sich aufgrund ihrer Optik oder Verpackung an Kinder richten werden, werden wir sowohl die Verpackungsdesigns als auch die Nährwerte, orientiert an den WHO-Richtlinien bzw. anderer wissenschaftlicher Ernährungsempfehlungen, überprüfen und entsprechend anpassen.* <small>* Ausgenommen davon sind Aktionswaren an Ostern, Weihnachten und Halloween</small>	2026	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Wir setzen uns aktiv für eine bewusste Ernährung ein und fördern gesundheitsbewusstes und nachhaltiges Marketing gegenüber Kindern. Das bedeutet konkret, dass wir uns bei Werbeaktivitäten im Fernsehen, Radio, auf Social Media und dem Flugblatt der Bewerbung einer ausgewogenen Ernährung gegenüber Kindern verpflichten. * <small>* Ausgenommen davon sind Aktionswaren an Ostern, Weihnachten und Halloween</small>	fortlaufend	

## PFLANZENBASIERTE LEBENSMITTEL

ZIEL	REALISIERUNG	STATUS
Wir optimieren unser Angebot an pflanzenbasierten Artikeln.	fortlaufend	
Umsetzung der Rezeptur-Leitlinien für pflanzliche Alternativen, mit Anforderungen für Nährwertprofile, Zutaten und Zusatzstoffe.	fortlaufend	
Die neue Eigenmarke „MyVay“ wurde für pflanzliche Alternativprodukte etabliert, um die Transparenz für unsere Kund:innen weiter zu erhöhen.	2024	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>



# UNSERE ZIELE AUF EINEN BLICK



## BIO-LEBENSMITTEL

ZIEL	REALISIERUNG	STATUS
Wir streben eine kontinuierliche Weiterentwicklung unseres BIO-Sortiments an, um somit einen Beitrag zur Ausweitung der ökologischen Landwirtschaft zu leisten.	<b>fortlaufend</b>	

## FOOD WASTE - REDUKTION

ZIEL	REALISIERUNG	STATUS
Wir erweitern unser Angebot an RETTENSWERT Produkten.	<b>fortlaufend</b>	
Wir erweitern unser Angebot an Obst und Gemüse unter der Marke „Krumme Dinger“.	<b>fortlaufend</b>	
Wir optimieren Prozesse und setzen Maßnahmen, um Food Waste zu vermeiden bzw. reduzieren.	<b>fortlaufend</b>	
Wir reduzieren den Preis von Waren kurz vor ablaufendem MHD zur Vermeidung von Lebensmittelverschwendung.	<b>fortlaufend</b>	

- <sup>1</sup> HOFER KG; HEUTE FÜR MORGEN – NACHHALTIGKEITSINITIATIVE. [hofer.at/de/heute-fuer-morgen.html](https://hofer.at/de/heute-fuer-morgen.html) (Stand: 01.09.2025)
- <sup>2</sup> EAT-LANCET COMMISSION(2019). EAT-LANCET COMMISSION SUMMARY REPORT. [eatforum.org/content/uploads/2019/01/EAT-Lancet\\_Commission\\_Summary\\_Report.pdf](https://eatforum.org/content/uploads/2019/01/EAT-Lancet_Commission_Summary_Report.pdf)
- <sup>3</sup> BUNDESMINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT, PFLEGE UND KONSUMENTENSCHUTZ (BMSGK) (HG.) (2024). GESUND ESSEN, GUT FÜRS KLIMA. [broschuerenservice.sozialministerium.at/Home/Download?publicationId=782&attachmentName=Gesund\\_essen\\_gut\\_fuers\\_Klima.pdf](https://broschuerenservice.sozialministerium.at/Home/Download?publicationId=782&attachmentName=Gesund_essen_gut_fuers_Klima.pdf)
- <sup>4</sup> STURM, L., KLAUSMANN, L., SEPER-NAGL, K., ALBER, O., GRIESBACHER, A., WAGNER, K.-H., RUST, P., KÜHN, T., HOFER, A., BENEDICS, J., POLAK, C., HORVÁTH, I., LAMPL, C., & WOLF, A. (2024). GESUNDE UND ÖKOLOGISCH NACHHALTIGE OMNIVORE UND OVO-LACTO-VEGETARISCHE ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN FÜR ÖSTERREICH – ENTWICKLUNGSPROZESS UND WISSENSCHAFTLICHE ERGEBNISSE, 1. AUFLAGE, WIEN: ÖSTERREICHISCHE AGENTUR FÜR GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNGSSICHERHEIT GMBH (AGES), DEZEMBER 2024. [ages.at/forschung/wissen-aktuell/detail/aktualisierung-und-erarbeitung-der-omnivoren-bzw-ovo-lacto-vegetarischen-ernaehrungsempfehlungen-fuer-oesterreich](https://ages.at/forschung/wissen-aktuell/detail/aktualisierung-und-erarbeitung-der-omnivoren-bzw-ovo-lacto-vegetarischen-ernaehrungsempfehlungen-fuer-oesterreich)
- <sup>5</sup> ÖSTERREICHISCHE GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG (ÖGE) (2024). ÖSTERREICHISCHE ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN. [oege.at/category/aktuellesauswissenschaftundforschung/](https://oege.at/category/aktuellesauswissenschaftundforschung/)
- <sup>6</sup> Gesundheit Österreich GmbH. Gesund bleiben mit Ernährung. <https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/gesund-bleiben-mit-ernaehrung.html> (Stand: 01.09.2025)
- <sup>7</sup> BUNDESMINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT, PFLEGE UND KONSUMENTENSCHUTZ (BMSGK). ÖSTERREICHISCHE ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN. [sozialministerium.gv.at/Themen/Gesundheit/Ern%C3%A4hrung/%C3%96sterreichische-Ern%C3%A4hrungsempfehlungen-NEU.html](https://sozialministerium.gv.at/Themen/Gesundheit/Ern%C3%A4hrung/%C3%96sterreichische-Ern%C3%A4hrungsempfehlungen-NEU.html) (Stand: 01.09.2025)
- <sup>8</sup> VERBRAUCHERZENTRALE KONSUMENT(2022). VERSALZEN: SALZ IN LEBENSMITTELN. [konsument.at/versalzen-salz-lebensmitteln/64574](https://konsument.at/versalzen-salz-lebensmitteln/64574)
- <sup>9</sup> MENTE, A., O'DONNELL, M., RANGARAJAN, S., MCQUEEN, M. J., POIRIER, P., WIELGOSZ, A., MORRISON, H., LI, W., WANG, X., DI, C., MONY, P., DEVANATH, A., ROSENGREN, A., OGUZ, A., ZATONSKA, K., YUSUFALI, A. H., LOPEZ-JARAMILLO, P., AVEZUM, A., ISMAIL, N., LANAS, F., PUOANE, T., DIAZ, R., KELISHADI, R., IQBAL, R., YUSUF, R., CHIFAMBA, J., KHATIB, R., TEO, K., & YUSUF, S. (2021). SODIUM INTAKE AND HEALTH: WHAT SHOULD WE RECOMMEND BASED ON THE CURRENT EVIDENCE? NUTRIENTS, 13(9). [doi.org/10.3390/nu13093232](https://doi.org/10.3390/nu13093232)
- <sup>10</sup> DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG (DGE)(2023). AUSGEWÄHLTE FRAGEN UND ANTWORTEN ZU SPEISESALZ. [dge.de/gesunde-ernaehrung/faq/speisesalz/#c3351](https://dge.de/gesunde-ernaehrung/faq/speisesalz/#c3351)
- <sup>11</sup> HUANG, Y., CHEN, Z., CHEN, B., LI, J., YUAN, X., LI, J., WANG, W., DAI, T., CHEN, H., WANG, Y., WANG, R., WANG, P., GUO, J., DONG, Q., LIU, C., WEI, Q., CAO, D., & LIU, L. (2023). DIETARY SUGAR CONSUMPTION AND HEALTH: UMBRELLA REVIEW. THE BMJ, 381, 2023. [doi.org/10.1136/bmj-2022-071609](https://doi.org/10.1136/bmj-2022-071609)
- <sup>12</sup> AGES (2025). WHO ZUCKER EMPFEHLUNGEN: MAX. 5 BIS 10 TEELÖFFEL FREIEN ZUCKER PRO TAG. [ages.at/mensch/ernaehrung-lebensmittel/ernaehrungsempfehlungen/who-zucker-empfehlungen?sword\\_list%5B0%5D=zucker&no\\_cache=1](https://ages.at/mensch/ernaehrung-lebensmittel/ernaehrungsempfehlungen/who-zucker-empfehlungen?sword_list%5B0%5D=zucker&no_cache=1)
- <sup>13</sup> RUST, P., HASENEGGER, V., & KÖNIG, J. (HRSG.). (2017). ÖSTERREICHISCHER ERNÄHRUNGSBERICHT 2017. UNIVERSITÄT WIEN, DEPARTMENT FÜR ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTEN; IM AUFTRAG DES BUNDESMINISTERIUMS FÜR GESUNDHEIT UND FRAUEN. ISBN 978 3 903099 32 6. [broschuerenservice.sozialministerium.gv.at/Home/Download?publicationId=528](https://broschuerenservice.sozialministerium.gv.at/Home/Download?publicationId=528)
- <sup>14</sup> LAND SCHAFFT LEBEN. (2022). GESUNDHEIT | ZUCKER. [landschaftleben.at/lebensmittel/zucker/gesundheit](https://landschaftleben.at/lebensmittel/zucker/gesundheit)
- <sup>15</sup> ÖSTERREICHISCHE GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG (ÖGE). FETTE – NAHRUNGSINHALTSSTOFFE. [oege.at/wissenschaft/nahrungsinhaltstoffe-fette/](https://oege.at/wissenschaft/nahrungsinhaltstoffe-fette/) (Stand: 01.09.2025)
- <sup>16</sup> BUNDESKANZLERAMT DER REPUBLIK ÖSTERREICH. (2010). BUNDESRECHT KONSOLIDIERT: GESAMTE RECHTSVORSCHRIFT FÜR TRANS-FETTSÄUREN-VERORDNUNG, FASSUNG VOM 03.11.2010 [ris.bka.gv.at/GeltendeFassung.wxe?Abfrage=Bundesnormen&Gesetzesnummer=20006420&FassungVom=2010-11-03](https://ris.bka.gv.at/GeltendeFassung.wxe?Abfrage=Bundesnormen&Gesetzesnummer=20006420&FassungVom=2010-11-03)
- <sup>17</sup> WWF ÖSTERREICH (2015). PALMÖL-FACTSHEET. [wwf.at/wp-content/cms\\_documents/palmoel\\_factsheet\\_2015.pdf](https://wwf.at/wp-content/cms_documents/palmoel_factsheet_2015.pdf)
- <sup>18</sup> WWF DEUTSCHLAND. (2020). NACHHALTIGKEITSPROBLEME IM PALMÖLSEKTOR. [wwf.de/themen-projekte/landwirtschaft/produkte-aus-der-landwirtschaft/palmoel/nachhaltigkeitsprobleme-beim-palmoelanbau](https://wwf.de/themen-projekte/landwirtschaft/produkte-aus-der-landwirtschaft/palmoel/nachhaltigkeitsprobleme-beim-palmoelanbau)
- <sup>19</sup> WWF DEUTSCHLAND. (2022). RUNDER TISCH FÜR PALMÖL: RSPO-ZERTIFIZIERUNG. [wwf.de/themen-projekte/landwirtschaft/produkte-aus-der-landwirtschaft/runde-tische/runder-tisch-palmoel/](https://wwf.de/themen-projekte/landwirtschaft/produkte-aus-der-landwirtschaft/runde-tische/runder-tisch-palmoel/)
- <sup>20</sup> DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG (DGE) (2011). KOHLENHYDRATZUFUHR UND PRÄVENTION AUSGEWÄHLTER ERNÄHRUNGSMITBEDINGTER KRANKHEITEN. [dge.de/fileadmin/dok/wissenschaft/leitlinien/kohlenhydrate/DGE-Leitlinie-KH-ohne-Anhang\\_Tabellen.pdf](https://dge.de/fileadmin/dok/wissenschaft/leitlinien/kohlenhydrate/DGE-Leitlinie-KH-ohne-Anhang_Tabellen.pdf)
- <sup>21</sup> Land schafft Leben. Gesundheit | Brot und Gebäck. <https://www.landschaftleben.at/lebensmittel/brot/gesundheit>
- <sup>22</sup> ZIELINSKI, J. (2024). GEHIRN, PSYCHE UND MIKROBIOM. THIEME: NATÜRLICH MEDIZIN. [natuerlich.thieme.de/blog/detail/gehirn-psyche-und-mikrobiom-3634#:~:text=Die%20Forschung%20zeigt%20Zusammenh%C3%A4nge%20zwischen%20Darm-Mikrobiom%20C%20psychischen%20und,Psyche.%20Eine%20mikrobiomfreundliche%20Ern%C3%A4hrung%20k%C3%B6nnte%20vor%20Krankheiten%20sch%C3%Bctzen.](https://natuerlich.thieme.de/blog/detail/gehirn-psyche-und-mikrobiom-3634#:~:text=Die%20Forschung%20zeigt%20Zusammenh%C3%A4nge%20zwischen%20Darm-Mikrobiom%20C%20psychischen%20und,Psyche.%20Eine%20mikrobiomfreundliche%20Ern%C3%A4hrung%20k%C3%B6nnte%20vor%20Krankheiten%20sch%C3%Bctzen.)
- <sup>23</sup> DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG (DGE) (2025). AUSGEWÄHLTE FRAGEN UND ANTWORTEN ZU BALLASTSTOFFEN. [dge.de/gesunde-ernaehrung/faq/ausgewaehlte-fragen-und-antworten-zu-ballaststoffen/](https://dge.de/gesunde-ernaehrung/faq/ausgewaehlte-fragen-und-antworten-zu-ballaststoffen/)
- <sup>24</sup> BUNDESMINISTERIUM FÜR ARBEIT, SOZIALES, GESUNDHEIT, PFLEGE UND KONSUMENTENSCHUTZ (2025). KOHLENHYDRATE & BALLASTSTOFFE. GESUNDHEITSPORTAL. [gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/info/kohlenhydrate.html](https://gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/info/kohlenhydrate.html)
- <sup>25</sup> RUST, P., HASENEGGER, V., & KÖNIG, J. (HRSG.). (2017). ÖSTERREICHISCHER ERNÄHRUNGSBERICHT 2017. UNIVERSITÄT WIEN, DEPARTMENT FÜR ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTEN; IM AUFTRAG DES BUNDESMINISTERIUMS FÜR GESUNDHEIT UND FRAUEN. ISBN 978 3 903099 32 6. [broschuerenservice.sozialministerium.gv.at/Home/Download?publicationId=528](https://broschuerenservice.sozialministerium.gv.at/Home/Download?publicationId=528)
- <sup>26</sup> DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG (DGE) (2025). AUSGEWÄHLTE FRAGEN UND ANTWORTEN ZU BALLASTSTOFFEN. [dge.de/gesunde-ernaehrung/faq/ausgewaehlte-fragen-und-antworten-zu-ballaststoffen/](https://dge.de/gesunde-ernaehrung/faq/ausgewaehlte-fragen-und-antworten-zu-ballaststoffen/)
- <sup>27</sup> SPEKTRUM DER WISSENSCHAFT (2020). FERMENTIEREN FÜR DIE DARMGESUNDHEIT? SPEKTRUM.DE. [spektrum.de/news/fermentieren-fuer-die-darmgesundheit/1796621](https://spektrum.de/news/fermentieren-fuer-die-darmgesundheit/1796621)
- <sup>28</sup> AGES – ÖSTERREICHISCHE AGENTUR FÜR GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNGSSICHERHEIT. (2024, 26. AUGUST). ZUSATZSTOFFE. [ages.at/mensch/ernaehrung-lebensmittel/lebensmittelinformationen/zusatzstoffe](https://ages.at/mensch/ernaehrung-lebensmittel/lebensmittelinformationen/zusatzstoffe)



# IMPRESSUM

## HERAUSGEBER

HOFER KG  
Hofer Straße 1, 4642 Sattledt  
Stand: Mai 2026

## COPYRIGHT FOTOS:

© VEGAN.AT Dani Deml (Seite 18)  
© Nikolett Kustos@Das Rund (Seite 21)



Da bin ich mir sicher.

