

# FAQ: Brauchen wir Palmöl in unserem Essen?

**Palmöl ist das meist angebaute Pflanzenöl der Welt. Auch in Deutschland findet es sich in vielen gängigen Supermarkt-Produkten. Angebaut in Monokultur, ist es u.a. verbunden mit Umweltzerstörung, hohen Pestizideinsätzen, Landvertreibung, prekären Arbeitsbedingungen. Auch für das nach Deutschland importierte Palmöl gibt es keine Garantie, dass bei seiner Erzeugung Umweltschutz- wie auch Menschenrechtsstandards eingehalten wurden. Für Slow Food Deutschland ist klar: Palmöl ist für die Herstellung von Lebensmitteln hierzulande überflüssig und nicht vertretbar. Das FAQ fasst wichtige Aspekte zusammen.**

**2/2024**

# Palmöl

## FAQ

### Was ist Palmöl?

Man unterscheidet zwischen *Palmöl* im eigentlichen Sinne und *Palmkernöl*: Palmöl wird aus dem Fruchtfleisch der Ölpalme gewonnen (über 90 Prozent der Palmölproduktion). Aus den Fruchtkernen wird Palmkernöl hergestellt (unter 10 Prozent der Palmölproduktion). Palmfrüchte wachsen in 15-25 kg schweren Fruchtbündeln bestehend aus 1.000-4.000 eiförmigen, 3-5 cm langen Früchten. Diese haben einen Ölgehalt von 45-50 Prozent im Fruchtfleisch. Eine Ölpalme erzeugt 5-15 Fruchtbündel pro Jahr. Eine ganzjährige Ernte ist möglich. Für die Herstellung von Palmöl werden die Früchte sterilisiert und gepresst, dabei entsteht das rohe Palmöl: Früchte und Öl haben wegen ihres hohen Carotingehalts eine orangegelbe bis braunrote Färbung, die bei der anschließenden Raffination, Bleichung und Desodorierung entfernt wird. Palmkernöl (genauer: Palmkernfett) wird aus den Kernen der Ölfrüchte gewonnen. Diese werden getrocknet, gemahlen und dann gepresst. Die Zusammensetzung des Palmkernfetts unterscheidet sich deutlich vom Palmöl. Das rohe Öl ist hell- bis orange-gelb. Nach der Raffination erhält man ein fast weißes bis leicht gelbliches Fett. Da beide Öle regelmäßig als „Palmöl“ bezeichnet werden (z.B. bei der Deklarationspflicht), ist im Folgenden auch nur einheitlich von diesem Begriff die Rede.

### Warum steigt die Erzeugung von Palmöl weltweit an?

*„Raffiniertes, gebleichtes und desodoriertes Palmöl ist zu einem Grundnahrungsmittel für Milliarden von Menschen auf der ganzen Welt geworden, insbesondere für arme Menschen.“ (Haiven: Palm Oil – the Grease of Empire)*

Mit 36 Prozent Marktanteil ist Palmöl vor Sojaöl das meist angebaute Pflanzenöl der Welt: Die Weltproduktion stieg von 2010 bis 2020 um über 60 Prozent. Im Jahr 2020 wurden weltweit 75,9 Millionen Tonnen Palmöl produziert, 2000 waren es nur 22,2 Millionen Tonnen. Der Hauptgrund für die wachsende Erzeugung: Palmöl erzielt Höchstserträge von 30 Tonnen (t) Fruchtständen pro Hektar (ha), woraus 7 t Palmöl gewonnen werden können. Der Durchschnitt liegt bei 6-12 t/ha Fruchtständen und einem Ölertrag von 3,4 t. Zum Vergleich: Raps hat einen durchschnittlichen Ertrag von nur 0,68 t/ha, Soja gar von nur 0,36 t/ha. Ein weiterer Grund für die Beliebtheit sind seine einzigartigen Eigenschaften: Es kann der Oxidation besser widerstehen als andere Öle, auch in wärmeren Klimazonen.

Seite 2/7



Slow Food®  
Deutschland

Das erlaubt eine längere Lagerung von Lebensmitteln. Es lässt sich hoch erhitzen, ohne an Qualität zu verlieren und ist deshalb gut als Bratöl geeignet. In Seife, Lippenstiften und vielen anderen Kosmetikartikeln und Pharmazeutika werden aus Palmöl gewonnene Fettsäuren verwendet. Einen Boom erlebt das Öl als Biotreibstoff als vermeintlich umweltfreundliche Alternative zu Benzin und Diesel.

### **Wie wird Palmöl erzeugt?**

Der Anbau geschieht in Plantagenwirtschaft (Monokultur) in einer Dichte von 130-150 Palmen pro Hektar. Die erste Ernte ist nach 4 bis 5 Jahren möglich. Ihre Hauptertragszeit erlebt die Ölpalme zwischen dem 10. und 20. Jahr. Die Fällung der Palmen erfolgt meist nach 25 bis 30 Jahren mit Neuanpflanzung, weil dann die Ernte aufgrund der Baumhöhe (20-30 m) und des Ertragsrückgangs zu schwierig und unrentabel wird. Sterilisierung und Pressung (bzw. Trocknung und Vermahlung bei Palmkernöl), sowie die anschließende Raffination geschieht vor Ort in Palmölraffinerien, weil die Ölfrüchte sehr schnell verarbeitet werden müssen.

### **Wofür wird Palmöl weltweit verwendet?**

Der weltweite Konsum von Palmöl verdoppelte sich seit dem Jahr 2000 auf jährlich 7,7 Kilogramm pro Person. Indien ist vor der Europäischen Union, China und Pakistan das wichtigste Abnehmerland. Vor allem in China und Indien nahm die Nutzung als Lebensmittel in den letzten Jahrzehnten sehr stark zu. Palmöl findet fast ausschließlich industrielle Verwendung: 2020 wurde das weltweit produzierte Palm- und Palmkernöl etwa zu 68 Prozent für industrielle Nahrungsmittel (z. B. Margarine, Salat- und Bratöl), etwa 27 Prozent für andere industrielle Zwecke (z. B. Reinigungsmittel, Kosmetik, Kerzen) und 5 Prozent für die Energiegewinnung verwendet. Palmöl findet sich in Pizzateig, Schokoriegeln, Seife, Lippenstiften und vielen anderen Kosmetikartikeln sowie Pharmazeutika. So hat beispielsweise der italienische Hersteller Ferrero bestätigt, dass Palmöl die zweitwichtigste Zutat in „Nutella“ ist – nach Zucker.

### **Wofür wird Palmöl in Deutschland verwendet?**

Das meistverbrauchte Pflanzenöl in Deutschland ist Rapsöl – mit 59 Prozent Anteil am Gesamtverbrauch. Auf dem zweiten Platz mit 16 Prozent folgt Palmöl: 2019 mit ca. 1,26 Mio. Tonnen. Davon werden allein 46 Prozent für Biodieselherstellung verwendet und ca. 6 Prozent für sonstige Energiegewinnung. Unterdurchschnittlich im globalen Vergleich ist hierzulande die Verwendung bei der Lebensmittelherstellung mit rund 20 Prozent u.a. für Margarine, Brotaufstriche, Back- und Süßwaren, Schokoriegel, Tiefkühlpizza, Tütensuppen und Puddingpulver. Dennoch: Laut Greenpeace und WWF steckt Palmöl heute in etwa jedem zweiten Produkt, das

in deutschen Supermärkten zu kaufen ist: beispielsweise in „Rama“-Margarine. Darüber hinaus ist es zu ca. 11 Prozent in Futtermitteln enthalten; der Rest wird für Waschmittel, Kosmetika, chemische Produkte eingesetzt. Reines Palmöl wird in Deutschland vor allem in Asia-Märkten verkauft.

## **Welche Folgen hat die Produktion von Palmöl für Natur und Mensch?**

Die wichtigsten Anbauländer für Ölpalmen sind Indonesien und Malaysia mit 84 Prozent der Weltproduktion. Die Anbauflächen dort haben sich seit 1990 versechsfacht, Tendenz steigend. Damit lag der Weltmarktanteil 2020 von Indonesien bei 59 Prozent und von Malaysia bei 25 Prozent. Weitere Anbauländer wie Thailand (3,5 Prozent), Kolumbien (2,1 Prozent) und Nigeria (1,7 Prozent) spielen nur eine untergeordnete Rolle. Seit langem ist der Anbau von Palmölplantagen verbunden mit der fortschreitenden Entwaldung und Zerstörung von Regenwäldern und dem Verlust der biologischen Vielfalt. Trotz klarer Verbote werden in den Regenwäldern Südostasiens jedes Jahr Tausende Hektar Land illegal abgeholzt. Bevorzugt werden auch Torflandschaften entwaldet und dadurch wichtige CO<sup>2</sup>-Speicher vernichtet.

Eine Ölpalme benötigt pro Tag 15 Liter Wasser. Dadurch hat sich vielerorts der Grundwasserspiegel gesenkt. Viele Dörfer müssen deshalb heute aus dem Tanklaster mit Trinkwasser versorgt werden. Brandrodungen bergen weitere Gefahren: 2015 lagen Teile Malaysias, Indonesiens und Singapurs wochenlang unter einer Rauchdecke. Die Rodungsfeuer sollen den vorzeitigen Tod von mehr als 100.000 Menschen verursacht haben. Der Einsatz von schädlichen Ackergiften ist in Palmölplantagen an der Tagesordnung: Das Pestizid Paraquat ist u.a. dafür bekannt, dass es zur Vergiftung Tausender von Plantagenarbeiterinnen und Kleinbauern beiträgt; in der Europäischen Union und anderen Ländern ist das Mittel aus gesundheitlichen Gründen verboten. Weitere Probleme im Umfeld von Palmölplantagen sind Landvertreibungen, prekäre Arbeitsbedingungen und Kinderarbeit.

## **Welche gesundheitlichen Folgen hat der Konsum von Palmöl?**

Naturbelassenes kalt gepresstes Palmöl ist gesundheitlich unbedenklich. Problematisch ist dessen Verarbeitung. Es besteht der Verdacht, dass raffiniertes Palmöl an der Entstehung von Diabetes, Gefäßerkrankungen und Krebs beteiligt ist. Wenn Palmöl zu stark erhitzt wird, bildet sich u.a. Glycidol-Fettsäureester, den das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) als krebserregend einstuft. Nach Angaben einer Risikostudie der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) enthält Palmöl/Palmfett im Mittelwert 3955 µg/kg (Mikrogramm pro

Kilogramm) Glycidol, hingegen Sonnenblumenöl nur 269 µg/kg, Rapsöl 166 µg/kg und Olivenöl 15 µg/kg. Konventionell erzeugtes Palmöl ist zudem mit chemischen Düngemitteln und Pestiziden belastet.

## **Kann Palmöl nachhaltig erzeugt werden?**

Die geschilderten Probleme bei der Herstellung von Palmöl haben den Ruf nach einer Zertifizierung laut werden lassen: Der zertifizierte Anteil des nach Deutschland importierten Palmöls beträgt inzwischen ca. 90 Prozent – größtenteils mit dem von WWF und der Palmölindustrie favorisierten RSPO-Standard (Round Table on Sustainable Palm Oil).

Slow Food lehnt Palmöl mit dem RSPO-Label ab. Zwar verpflichten sich die Mitglieder auf freiwilliger Basis, Verantwortung gegenüber der Umwelt zu übernehmen, ressourcenschonend zu wirtschaften und die Vielfalt in Tier- und Pflanzenwelt zu schützen. Wegen des Übergewichts der Palmölindustrie unter den Mitgliedern des Standards dürfen beim Anbau allerdings große Mengen an schädlichen Ackergiften eingesetzt werden. Hinzu kommt, dass der Anbau auch in wichtigen Ökosystemen wie Torfgebieten gestattet ist. Die Bundesregierung hat 2016 festgestellt, dass es auch auf RSPO-zertifizierten Plantagen zu Vertreibungen und schwerwiegenden Menschenrechtsverletzungen kommt.

Das im Jahr 2014 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft zusammen mit dem WWF ins Leben gerufene „Forum Nachhaltiges Palmöl“ (FONAP), in dem vor allem die größten Lebensmittelhersteller und Handelsketten vertreten sind, verpflichtet seine Mitglieder nicht zu weitergehenden Maßnahmen, sondern akzeptiert u.a. das RSPO-Label als ausreichende Zertifizierung. Ein Schritt in die richtige Richtung ist die am 3. Mai 2023 vom Rat der Europäischen Union in Brüssel erlassene Verordnung PE-CONS 82/22, wonach Erzeugnisse wie Kaffee, Kakao, Soja und auch Palmöl künftig nicht mehr in der EU verkauft werden dürfen, wenn dafür nach Dezember 2020 Wälder gerodet wurden.

Es gibt Palmöl, das im Slow-Food-Sinne gut, sauber und fair ist. Mit einem Presidio-Projekt (einem lokalen Netzwerk von nachhaltigen Produzent\*innen) schützt Slow Food traditionelle, handwerkliche Erzeugnisse, die vom Aussterben bedroht sind. So fördert Slow Food im westafrikanischen Land Guinea-Bissau die Herstellung von wildem Palmöl in Form eines Nachhaltigkeitsnetzwerks (Wild Palm Oil Presidio). Dieses dient der Versorgung lokaler Gemeinschaften und ist ressourcenschonend. Weitere Leuchtturm-Projekte gibt es beispielsweise in Ghana und Ecuador, wo Palmöl von kleinbäuerlichen Betrieben zum Teil in Bioqualität, Mischkultur und unter Einhaltung sozialer Standards angebaut wird. Solange

jedoch die örtliche Versorgung mit einheimischen Ölen und Fetten nicht nachhaltig gesichert ist, stellt der Export dieser Produkte für die lokalen Erzeuger keine Option dar.

## Wie steht Slow Food Deutschland zur Verwendung von Palmöl?

Nach Deutschland importiertes Palmöl stammt ausnahmslos aus industrieller Herstellung. Bisher gibt es, so wiederkehrende Meldungen, keine Garantie dafür, dass dieses Palmöl nachhaltig ist und Umweltschutz- wie auch Menschenrechtsstandards eingehalten werden: Slow Food Deutschland ist daher der Überzeugung, dass Palmöl für die Herstellung von Lebensmitteln hierzulande überflüssig ist. Stattdessen setzen wir uns für die Förderung einheimischer Speiseöle und so auch für die Unterstützung regionaler Ölproduzent\*innen einheimischer Ölpflanzen und Saaten ein, insbesondere wenn es um klimafreundliche und transparente Herstellungswege geht. Da Palmöl in Deutschland fast ausschließlich in der Ernährungsindustrie zum Einsatz kommt, stellen die gesundheitlichen Folgen beim Verzehr hoch verarbeiteter Lebensmittel einen zusätzlichen Risikofaktor dar. Aus diesem Grund setzt Slow Food Deutschland auf handwerklich erzeugte „saubere“, frisch und saisonal hergestellte Speisen. Auch die Verwendung von Palmöl als Rohstoff für Biodieselherstellung sollte beendet werden, denn immer knapper werdende Ackerböden müssen vorrangig der Nahrungsmittelversorgung dienen.

### Literatur / Links:

Wikipedia: Stichwort „Palmöl“ <https://de.wikipedia.org/wiki/Palm%C3%B6l> (abgerufen: 31.07.2023)

Hannah Ritchie / Max Roser: Palm Oil; in: <https://ourworldindata.org/palm-oil>

Palmöl: Der kontroverse Rohstoff aus dem Regenwald, OroVerde 2022 (m.w.N.)

Urs Wälterlin: Palmen, die töten; in: [www.taz.de](http://www.taz.de) vom 02.01.2018

Alexander Freund: Palmöl fördert die Ausbreitung von Krebs. Wissen & Umwelt; in: [www.dw.com](http://www.dw.com). Deutsche Welle vom 11.11.2021

Pro Wildlife e.V.: Palmöl, das grüne Gift; in:

[https://www.prowildlife.de/sites/default/files/FS\\_Palmoel.pdf](https://www.prowildlife.de/sites/default/files/FS_Palmoel.pdf) (Abruf 31.07.2023)

Max Haiven: Palm Oil – the Grease of Empire; Pluto Press London 2022

Erklärung von Bern: Stop Paraquat! In:

<https://archive.ph/20140314145122/http://www.evb.ch/p25020890.html>

Codecheck 2018: Bio-Palmöl – eine echte Alternative? In:

<https://www.codecheck.info/news/Bio-Palmoel-eine-echte-Alternative-307225> (Abruf 31.07.2023)

EU-Verordnung vom 03.05.2023 PE-CONS 82/22; in:

<https://data.consilium.europa.eu/doc/document/PE-82-2022-INIT/en/pdf>

Forum Nachhaltiges Palmöl (FONAP); in: <https://www.forumpalmoel.org/das-fonap> (Abruf 31.07.2023)



Süddeutsche Zeitung vom 21.11.2023, S.14: Auf der Palme. Deutsche Konzerne versprechen ihren Konsumenten nachhaltiges Palmöl. Doch für Beiersdorf wurde Regenwald für den Rohstoff abgeholzt, URL <https://www.sueddeutsche.de/wirtschaft/abholzung-palmoel-beiersdorf-borneo-nachhaltig-regenwald-1.6305192> (abgerufen am 4.12.2023)

## Kontakt

- Qualitätskommission: [qualitaetskommission@slowfood.de](mailto:qualitaetskommission@slowfood.de)
- Öffentlichkeitsarbeit: [presse@slowfood.de](mailto:presse@slowfood.de), Tel: 030 20004750

Stand: 2/2024

Autor\*innen: Qualitätskommission Slow Food Deutschland

Slow Food hat sich zum Ziel gesetzt, eine Welt zu schaffen, in der Ernährung auf fairen Beziehungen basiert, die biologische Vielfalt, das Klima und die Gesundheit fördert und es allen Menschen ermöglicht, ein Leben in Würde und Freude zu führen. Als globales Netzwerk mit Millionen von Menschen setzt sich Slow Food für gutes, sauberes und faires Essen für alle ein. Slow Food Deutschland wurde 1992 gegründet und ist mit vielfältigen Projekten, Kampagnen und Veranstaltungen auf lokaler, nationaler sowie europäischer Ebene aktiv. Mit handlungsorientierter Bildungsarbeit stellen wir Ernährungskompetenz auf sichere Beine. Ziel unseres politischen Engagements ist ein sozial und ökologisch verantwortungsvolles Lebensmittelsystem, das Mensch und Tier, Umwelt und Klima schützt. [www.slowfood.de](http://www.slowfood.de) • V. i. S. d. P.: Dr. Nina Wolff