

Kostenfalle Fertiglebensmittel

Hausgemacht ist preiswerter und besser

Lebensmittel in der Tabelle nach Höhe des prozentualen Kostenunterschieds sortiert.

1. Melone, frisch			
Hausgemacht		Fertigprodukt Melone, fertig geschnitten und verpackt	
			
Kosten für Zutaten: 1000 g Melone0,60 € Gesamtkosten für 330 g0,33 €		Kosten für Zutaten: 330 g Melone (4,52 €/kg)1,49 € Gesamtkosten für 330 g1,49 €	
Kosten pro 100 g:0,06 €		Kosten pro 100 g:0,45 €	
			
Bewertung aus Sicht der Verbraucherzentrale: • Preisvergleich: Die fertig geschnittene und verpackte Melone ist siebeneinhalbmal so teuer wie die selbst geschnittene Melone. • Produktvergleich: Bei geschnittener Melone ist unbekannt, wie lange diese schon im Laden liegt. Lange Lagerzeiten und Lichteinwirkung führen zu Vitaminverlusten. Erhöhte Keimbelastung nach langer Lagerzeit möglich (abhängig von der Hygiene beim Aufschneiden).			

2. Karotten, geschnitten

Hausgemacht		Fertigprodukt Erlenhof, Karottini Gartenfrisch Jung GmbH	
			
Kosten für Zutaten: 1000 g Karotten0,99 € Gesamtkosten für 250 g0,25 €		Kosten für Zutaten: 250 g Karotten1,29 € Gesamtkosten für 250 g1,29 €	
Kosten pro 100 g:0,10 €		Kosten pro 100 g:0,52 €	
			
Bewertung aus Sicht der Verbraucherzentrale: • Preisvergleich: Die fertig geschnittenen Möhren von <i>Erlenhof</i> sind mehr als fünfmal so teuer wie die selbst geschälten und geschnittenen Karotten. • Produktvergleich: Bei geschnittenen Möhren ist unbekannt, wie lange diese schon im Laden liegen. Lange Lagerzeiten und Lichteinwirkung führen zu Vitaminverlusten. Erhöhte Keimbelastung nach langer Lagerzeit möglich (abhängig von der Hygiene beim Schälen und Verpacken).			

3. Kaffeegetränk

Hausgemacht		Fertigprodukt Starbucks Coffee, Seattle Latte Arla Foods Amba	
			
Kosten für Zutaten: 200 ml Biomilch 0,18 € 8 g Bio Espresso FAIRTRADE 0,16 € Energiekosten <u>0,01 €</u> Gesamtkosten für ca. 200 ml 0,35 €		Kosten für Zutaten: 220 ml Kaffeegetränk 1,69 € Gesamtkosten für 220 ml 1,69 €	
Kosten pro 100 ml: 0,18 €		Kosten pro 100 g: 0,77 €	
			
Bewertung aus Sicht der Verbraucherzentrale: • Preisvergleich: Fertigkaffee ist mehr als viermal so teuer wie das selbst gemachte Kaffeegetränk. • Produktvergleich: Kaffee von <i>Starbucks Coffee</i> enthält Zucker (5 %), normalerweise im Milchkaffee nicht üblich. Zusätzlich vier Zusatzstoffe: E 501 (Kaliumcarbonat), E 407 (Carragen), E 412 (Guarkernmehl) sowie E 471 (Mono- und Diglyceride von pflanzlichen Speisefettsäuren) und zusätzliches Kaffeearoma (allerdings aus der Kaffeebohne).			

4. Marmorkuchen

Hausgemacht	Halbfertigprodukt Marmorkuchen Dr. August Oetker Nahrungsmittel KG	Fertigprodukt Marmorkuchen Dr. August Oetker Nahrungsmittel KG
		
Kosten für Zutaten: 250 g Margarine 0,38 € 270 g Zucker 0,18 € 240 g Freilandeier (4 Eier) 0,64 € 500 g Mehl 0,12 € 1 Päckchen Backpulver 0,04 € 125 ml Biomilch 0,11 € 30 g Kakao 0,18 € Energiekosten <u>0,38 €</u> Gesamtkosten für 1430 g 2,03 €	Kosten für Zutaten: 400 g Backmischung 2,19 € 150 g Margarine 0,23 € 180 g Freilandeier (3 Eier) 0,48 € 100 ml Biomilch 0,09 € Energiekosten <u>0,32 €</u> Gesamtkosten für 830 g 3,31 €	Kosten für Zutaten: 350 g Kuchen 1,99 € Gesamtkosten für 350 g 1,99 €
Kosten pro 100 g: 0,14 €	Kosten pro 100 g: 0,40 €	Kosten pro 100 g: 0,57 €
		

Bewertung aus Sicht der Verbraucherzentrale:

- **Preisvergleich:** Fertiger Marmorkuchen von *Dr. Oetker* ist **viermal so teuer** wie der selbst gebackene Marmorkuchen. Für den Kuchen aus der Backmischung zahlt man fast den **dreifachen Preis**.
- **Produktvergleich:** Backmischung und Fertigmarmorkuchen enthalten **Aroma** und **Zusatzstoffe**, z.B. Emulgator E 471 (Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren). Verzehrsfertiger Marmorkuchen enthält mehr Zucker als Mehl, was bei einem normalen Rührteig nicht üblich ist und ebenfalls **Aromen**. Haltungsform der Hühner bei den Eiern nicht erkennbar.

5. Tomatensauce

Hausgemacht	Halbfertigprodukt Knorr Spaghetti Napoli Unilever Deutschland	Fertigprodukt Oro di Parma Pasta Sauce Rich. Hengstenberg
		
Kosten für Zutaten: 450 g Tomaten 0,69 € 50 g Tomatenmark 0,10 € 70 g Zwiebeln 0,07 € 5 g Kräuter/Gewürze 0,07 € Energiekosten <u>0,09 €</u> Gesamtkosten für 575 g 1,02 €	Kosten für Zutaten: 44 g Fertigprodukt 0,79 € 1 EL Öl (ca. 14 g) 0,02 € 250 ml Wasser 0,00 € Energiekosten <u>0,02 €</u> Gesamtkosten für ca. 308 g 0,83 €	Kosten für Zutaten: 320 g Pasta Sauce 1,79 € Energiekosten <u>0,01 €</u> Gesamtkosten für 320 g 1,80 €
Kosten pro 100 g: 0,18 €	Kosten pro 100 g: 0,27 €	Kosten pro 100 g: 0,56 €
		

Bewertung aus Sicht der Verbraucherzentrale:

- **Preisvergleich:** Halbfertigprodukt von Knorr ist **50 % teurer**, Fertigprodukt von Rich. Hengstenberg ist **mehr als dreimal so teuer** wie die selbst gemachte Tomatensauce.
- **Produktvergleich:** Halbfertigprodukt besteht nur zu 47 % aus Tomatenpulver, 41 % des Nährstoffgehalts ist Zucker, keine Aromen enthalten. Die Fertigsauce besteht zu 93 % aus Tomaten (80 % Tomaten und 13 % Tomatenmark), enthält allerdings **Aromen**.

6. Schlagsahne

Hausgemacht	Fertigprodukt Sprühsahne Meggle	Fertigprodukt Glücksklee Schlagsahne Allgäuer Alpenmilch GmbH
		
Kosten für Zutaten: 200 g Schlagsahne 0,43 € 1 EL Zucker 0,01 € Energiekosten 0,01 € Gesamtkosten für 220 g 0,45 €	Kosten für Zutaten: 257 g Sprühsahne 1,49 € Gesamtkosten für 257 g 1,49 €	Kosten für Zutaten: 160 g Schlagsahne 0,99 € Gesamtkosten für 160 g 0,99 €
Kosten pro 100 g: 0,20 €	Kosten pro 100 g: 0,58 €	Kosten pro 100 g: 0,62 €
		

Bewertung aus Sicht der Verbraucherzentrale:

- **Preisvergleich:** Die fertige Schlagsahne von *Glücksklee* ist **mehr als dreimal so teuer** wie selbst geschlagene Sahne, die Sprühsahne von *Meggle* ist **knapp dreimal so teuer**.
- **Produktvergleich:** Die fertige Schlagsahne enthält Gelatine und ist somit nicht für Vegetarier geeignet.
Die Sprühsahne enthält nur 70 % Sahne; Verbrauchererwartung an den Sahnegehalt wird durch Phantasienamen nicht erfüllt. Mit Magermilchpulver und Glukosesirup gestreckt, außerdem fünf **Zusatzstoffe** (E-Nummern): E 471 (Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren), E 472a (Verestertes Mono- und Diglycerid), E 339 (Natriumphosphat), E 407 (Carrageen) und E 942 (Distickstoffmonoxid). Beide Fertigprodukte enthalten auch noch zugesetztes **Aroma**.

7. Pfannkuchen

Hausgemacht	Halbfertigprodukt Mondamin Pfannkuchen Teig-Mix Unilever	Fertigprodukt Panny Pfannkuchen Pan-bake Holland b.v.
		
Kosten für Zutaten: 250 g Mehl 0,06 € 240 g Freiland Eier (4 Eier) 0,64 € 300 ml Biomilch 0,27 € Mineralwasser 0,10 € 4 EL Zucker 0,05 € Energiekosten <u>0,16 €</u> Gesamtkosten für 1040 g 1,28 €	Kosten für Zutaten: 198 g Pulver 1,59 € 400 ml Biomilch 0,36 € Energiekosten <u>0,12 €</u> Gesamtkosten für 598 g 2,07 €	Kosten für Zutaten: 300 g Fertig-Pfannkuchen 0,99 € Energiekosten <u>0,01 €</u> Gesamtkosten für 300 g 1,00 €
Kosten pro 100 g: 0,12 €	Kosten pro 100 g: 0,35 €	Kosten pro 100 g: 0,33 €
		

Bewertung aus Sicht der Verbraucherzentrale:

- **Preisvergleich:** Sowohl das Halbfertigprodukt von *Mondamin* als auch das Fertigprodukt von *Panny* sind **fast dreimal so teuer** wie der selbstgemachte Pfannkuchen.
- **Produktvergleich:** Halbfertigprodukt enthält stark verarbeitete Bestandteile, z.B. getrocknetes Eipulver statt Eier, Haltungsform der Hühner nicht erkennbar. Weder Zusatzstoffe noch Aroma. Viel Verpackungsmüll durch Einweg-Schüttelflasche beim Halbfertigprodukt. Fertigprodukt enthält vier **Zusatzstoffe** inklusive des Konservierungsstoffes E202 (Sorbinsäure).

8. Salatdressing

Hausgemacht	Halbfertigprodukt Knorr Salatkrönung 7-Kräuter Unilever	Fertigprodukt Dressing Petersilie und Dill Kraft Foods Deutschland
		
Kosten für Zutaten: 2 g Tiefkühlkräuter 0,05 € 100 ml Sonnenblumenöl 0,15 € 50 ml Kräuter-Essig 0,07 € Gesamtkosten für 150 ml 0,27 €	Kosten für Zutaten: 10 g Salatkrönung 0,24 € 45 ml Sonnenblumenöl 0,07 € 45 ml Wasser 0,00 € Gesamtkosten ca. 90 ml 0,31 €	Kosten für Zutaten: 400 ml Dressing 1,99 € Gesamtkosten für 400 ml 1,99 €
Kosten pro 100 ml: 0,18 €	Kosten pro 100 ml: 0,34 €	Kosten pro 100 ml: 0,50 €
		

Bewertung aus Sicht der Verbraucherzentrale:

- **Preisvergleich:** Kräuter Dressing von Kraft ist **fast dreimal so teuer** wie das selbst hergestellte Dressing. Das Halbfertigprodukt von Knorr kostet **fast doppelt** soviel.
- **Produktvergleich:** Halbfertigprodukt besteht zu großen Teilen aus Zucker, Speisesalz und Maltodextrin, enthält nur 9 % Kräuter. Hefeextrakt wirkt geschmacksverstärkend, zusätzlich auch noch verschiedene **Zusatzstoffe** und **Aroma** enthalten. Fertigdressing sieht wie ein Essig-Öl-Dressing aus, enthält aber hauptsächlich Wasser, Essig und Zucker. **Zusatzstoffe** - zwei Verdickungsmitteln E 415 (Xanthan) und E 410 (Johannisbrotkernmehl) - und **Aromen** enthalten.

9. Ofengratin

Hausgemacht



Kosten für Zutaten:	
250 g Babykarotten (TK)	0,74 €
250 g Gemüse (TK)	1,10 €
120 g Freilandeier (2 Eier)	0,32 €
500 ml Biomilch	0,45 €
50 g Tomatenmark	0,10 €
200 g Käse	1,19 €
250 g Penne	0,20 €
Energiekosten	<u>0,24 €</u>
Gesamtkosten für 1620 g	4,34 €

Kosten pro 100 g: 0,27 €



Halbfertigprodukt Maggi Ofengratin Nudeln mit Gemüse Nestlé



Kosten für Zutaten:	
115 g Maggi Ofengratin	1,99 €
30 g Käse	0,18 €
225 ml Wasser	0,00 €
Energiekosten	<u>0,16 €</u>

Gesamtkosten für 370 g 2,33 €

Kosten pro 100 g: 0,63 €



Bewertung aus Sicht der Verbraucherzentrale:

- **Preisvergleich:** Das Ofengratin von Maggi ist **mehr als doppelt so teuer** wie das selbst gemachte Ofengratin.
- **Produktvergleich:** Fertiges Ofengratin enthält Gemüse in mikroskopischen kleinen Mengen (3 %), deutliche Abweichung vom Bild auf der Schauseite. Hefeextrakt wird als Geschmacksverstärker trotz Auslobung „ohne den Zusatzstoff Geschmacksverstärker“ eingesetzt. Hinzu kommen weitere **Zusatzstoffe**, z.B. E 1404 -1422 (Modifizierte Stärke), E 339 (Natriumphosphat) und E 331 (Natriumcitrat) und E 322 (Lecithin) sowie **Aromen**.

10. Pizza Salami

Hausgemacht	Halbfertigprodukt Knack & Back, Pizza-Kit General Mills GmbH	Fertigprodukt Wagner, Steinofen Pizza Salami Wagner Tiefkühlprodukte GmbH																																		
																																				
Kosten für Zutaten: <table><tr><td>500 g Mehl</td><td>0,13 €</td></tr><tr><td>80 g Salami</td><td>1,15 €</td></tr><tr><td>5 g Hefe</td><td>0,33 €</td></tr><tr><td>200 g Käse</td><td>1,49 €</td></tr><tr><td>450 g Tomaten</td><td>0,69 €</td></tr><tr><td>10 g Kräuter</td><td>0,17 €</td></tr><tr><td>Energiekosten</td><td><u>0,24 €</u></td></tr><tr><td>Gesamtkosten für 1245 g</td><td>4,20 €</td></tr></table>	500 g Mehl	0,13 €	80 g Salami	1,15 €	5 g Hefe	0,33 €	200 g Käse	1,49 €	450 g Tomaten	0,69 €	10 g Kräuter	0,17 €	Energiekosten	<u>0,24 €</u>	Gesamtkosten für 1245 g	4,20 €	Kosten für Zutaten: <table><tr><td>Pizza-Kit</td><td>1,79 €</td></tr><tr><td>(200 g Sauce & 400 g Teig)</td><td></td></tr><tr><td>80 g Salami</td><td>1,15 €</td></tr><tr><td>200 g Käse</td><td>1,49 €</td></tr><tr><td>Energiekosten</td><td><u>0,20 €</u></td></tr><tr><td>Gesamtkosten für 880 g</td><td>4,63 €</td></tr></table>	Pizza-Kit	1,79 €	(200 g Sauce & 400 g Teig)		80 g Salami	1,15 €	200 g Käse	1,49 €	Energiekosten	<u>0,20 €</u>	Gesamtkosten für 880 g	4,63 €	Kosten für Zutaten: <table><tr><td>320 g Pizza</td><td>2,39 €</td></tr><tr><td>Energiekosten</td><td><u>0,12 €</u></td></tr><tr><td>Gesamtkosten für 320 g</td><td>2,51 €</td></tr></table>	320 g Pizza	2,39 €	Energiekosten	<u>0,12 €</u>	Gesamtkosten für 320 g	2,51 €
500 g Mehl	0,13 €																																			
80 g Salami	1,15 €																																			
5 g Hefe	0,33 €																																			
200 g Käse	1,49 €																																			
450 g Tomaten	0,69 €																																			
10 g Kräuter	0,17 €																																			
Energiekosten	<u>0,24 €</u>																																			
Gesamtkosten für 1245 g	4,20 €																																			
Pizza-Kit	1,79 €																																			
(200 g Sauce & 400 g Teig)																																				
80 g Salami	1,15 €																																			
200 g Käse	1,49 €																																			
Energiekosten	<u>0,20 €</u>																																			
Gesamtkosten für 880 g	4,63 €																																			
320 g Pizza	2,39 €																																			
Energiekosten	<u>0,12 €</u>																																			
Gesamtkosten für 320 g	2,51 €																																			
Kosten pro 100 g: 0,34 €	Kosten pro 100 g: 0,53 €	Kosten pro 100 g: 0,78 €																																		
																																				
Bewertung aus Sicht der Verbraucherzentrale: • Preisvergleich: Das Halbfertigprodukt ist 56 % teurer als die selbstgemachte Pizza. Die Fertigpizza von Wagner ist mehr als doppelt so teuer wie die selbstgemachte Pizza. • Produktvergleich: Zuckerzusatz bei beiden Industrieprodukten, was bei einer Pizza nicht erwartet wird. Zusätzlich Zusatzstoffe wie etwa der Stabilisator E 415 (Xanthan) beim Halbfertigprodukt und bei der Tiefkühlpizza, z.B. Antioxidationsmittel.																																				

11. Grillkartoffel

Hausgemacht		Fertigprodukt Grill- & Pfannen-Kartoffel Meggle	
			
Kosten für Zutaten: 400 g Kartoffeln 0,40 € 15 g Kräuter & Gewürze 0,30 € 40 g Butter 0,20 € Energiekosten <u>0,24 €</u> Gesamtkosten für 450 g 1,14 €		Kosten für Zutaten: 400 g Grill- & Pfannen-Kartoffel 1,99 € Energiekosten <u>0,22 €</u> Gesamtkosten für 400 g 2,21 €	
Kosten pro 100 g: 0,25 €		Kosten pro 100 g: 0,55 €	
			
Bewertung aus Sicht der Verbraucherzentrale: • Preisvergleich: Grill- & Pfannenkartoffel von <i>Meggle</i> sind mehr als doppelt so teuer wie die hausgemachten Grillkartoffeln. • Produktvergleich: Der Hinweis „ohne künstliche Aromen“ täuscht darüber hinweg, dass ein natürliches Aroma zugesetzt wurde, das nicht aus der Kartoffel, sondern auch aus anderen Rohstoffen stammen kann.			

12. Überbackenes Baguette mit Champignons

Hausgemacht



Kosten für Zutaten:

400 g Baguette	0,99 €
200 g Tomaten	0,30 €
200 g Champignons	0,80 €
140 g Zwiebeln	0,14 €
200 g Crème Fraîche	0,49 €
5 g Kräuter	0,07 €
Energiekosten	<u>0,18 €</u>
Gesamtkosten für 1145 g	2,97 €

Kosten pro 100 g: 0,26 €



Fertigprodukt

Bistro Baguette Champignon
Dr. August Oetker Nahrungsmittel KG



Kosten für Zutaten:

250 g Bistro Baguette Champignon	1,25 €
Energiekosten	<u>0,14 €</u>

Gesamtkosten für 250 g 1,39 €

Kosten pro 100 g: 0,56 €



Bewertung aus Sicht der Verbraucherzentrale:

- **Preisvergleich:** Bistro Baguette von Dr. Oetker ist **mehr als doppelt so teuer** wie das selbst überbackene Baguette.
- **Produktvergleich:** Im Fertigbaguette ist **Aroma** und der **Zusatzstoff** „modifizierte Stärke“ enthalten. Überdies einige stark verarbeitete Zutaten wie aufgeschlossenes Sojaweiß sowie süßende Geschmackskomponenten wie Glukosesirup, Karamell oder Lactose.

13. Schokoladenpudding

Hausgemacht	Halbfertigprodukt Pudding aus Raspeln Dr. August Oetker	Fertigprodukt Optiwell Schoko Pudding FrieslandCampina
		
Kosten für Zutaten: 100 g Schokolade 0,69 € 40 g Stärke 0,05 € 500 ml Biomilch 0,45 € 2 Freilandeigelb 0,32 € 4 EL Zucker 0,05 € Energiekosten 0,02 € Gesamtkosten für 840 g 1,58 €	Kosten für Zutaten: 127 g Puddingpulver 1,59 € 500 ml Biomilch 0,45 € Energiekosten 0,02 € Gesamtkosten für ca. 627 g 2,06 €	Kosten für Zutaten: 150 g Pudding 0,49 € Gesamtkosten für 150 g 0,33 €
Kosten pro 100 g: 0,19 €	Kosten pro 100 g: 0,33 €	Kosten pro 100 g: 0,33 €
		
Bewertung aus Sicht der Verbraucherzentrale: Preisvergleich: Schokopudding von <i>Optiwell</i> und Pudding aus dem <i>Dr. Oetker Pulver</i> sind beide fast doppelt so teuer wie der selbst gemachte Schokoladenpudding. Produktvergleich: Schokoladenanteile im Fertigprodukt sind sehr unterschiedlich: Der selbstgemachte Pudding enthält ca. 12 % Schokolade, im Halbfertigprodukt von Dr. Oetker sind noch erfreuliche ca. 8 %. Zusätzlich Aroma und Zusatzstoffe wie etwa Verdickungsmittel Carrageen. Der Optiwell Schoko Pudding enthält nur 0,8 % Schokoladenpulver, dazu Zusatzstoffe wie Süßstoffe und Verdickungsmittel Carageen.		

14. Kartoffelpüree

Hausgemacht		Halbfertigprodukt Pfanni, Kartoffel Püree Unilever	
			
Kosten für Zutaten: 500 g Kartoffeln 0,49 € 150 ml Biomilch 0,13 € 15 g Butter 0,07 € Energiekosten <u>0,22 €</u> Gesamtkosten für 675 g 0,91 €		Kosten für Zutaten: 100 g Pürepulver 1,09 € 500 ml Trinkwasser 0,00 € Energiekosten <u>0,05 €</u> Gesamtkosten für 600 g 1,14 €	
Kosten pro 100 g: 0,13 €		Kosten pro 100 g: 0,19 €	
			
Bewertung aus Sicht der Verbraucherzentrale: • Preisvergleich: Das Kartoffelpüree von <i>Pfanni</i> ist 46 % teurer als das selbst hergestellte Kartoffelpüree. • Produktvergleich: Dem Fertigpüree ist Aroma zugesetzt und enthält zusätzlich als Zusatzstoffe die beiden E-Nummern E 304 (Ascorbylpalmitat) und E 471 (Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren).			