Verbraucherzentrale Hamburg

# umgedreht & draufgeschaut: Rama Cremefine

Stand: 21.12.2015

Unilever verkauft unter der Marke „Rama Cremefine“ verschiedene Produkte als „leichte Alternative zu Sahne, Crème fraîche und Co.“ Einen zweistelligen Millionenbetrag investierte der Konzern vor 10 Jahren, als er die neue Produktlinie auf den Markt brachte, die sich seither gut zu verkaufen scheint. Wir fragen uns warum und haben die Zutatenliste der Schlagsahne-Variation etwas genauer studiert. Das Ergebnis ist ernüchternd …

© Verbraucherzentrale Hamburg

## Weniger Fett, aber mehr Zusatzstoffe, Aroma und Zucker

Zwar steckt in **„Rama Cremefine zum Schlagen“** in der Tat weniger Fett als in normaler Schlagsahne – nämlich 21 Prozent statt 30 Prozent. Dafür gibt es gratis obendrauf 5 Zusatzstoffe und ein Aroma sowie gehärtete pflanzliche Fette und eine Extraportion Zucker, die in Schlagsahne nicht üblich sind. Die Firma Unilever weist nach unserer Veröffentlichung darauf hin, dass sich nur eine kleine Extraportion Zucker in Rama Cremefine befinden würde. Wie hoch der Zuckerzusatz tatsächlich ist, ist zurzeit noch

schwer erkennbar. Zucker gehört zu den Kohlenhydraten, wird also unter diesem Oberbegriff aufgelistet.

Zusatzstoff Nummer 1 sind die **Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren (E 471)**. Diese Glyceridverbindungen könnten tierischen Ursprungs sein. Leider müssen die Hersteller nicht deklarieren, ob sie hierfür beispielsweise Schweinefett oder Rindertalg nutzen, so dass Vegetarier nie ganz sicher sein können, ob ein Produkt zu ihrer Ernährungsweise passt oder nicht. Unilever teilte uns im Nachgang zu unserer Veröffentlichung mit, dass für die Glyceridverbindungen in „Rama Cremefine zum Schlagen“ ausschließlich pflanzliche Fette als Grundlage verwendet werden. Das freut uns – und Vegetarier sicher auch.

Zusatzstoffe 2, 3 und 4 sind sogenannte **Stabilisatoren**, von denen Unilever gleich drei in seiner speziellen Schlagsahne unterbringt. Sie sollen helfen, das im Produkt enthaltene Wasser und Fett zusammenzuhalten. **Guarkernmehl (E 412)** und **Johannisbrotkernmehl (E 410)** sind Gelier- und Verdickungsmittel aus den Samen der Guarpflanze bzw. aus den Früchten des Johannisbrotbaumes. Sie sind an sich unbedenklich, aber für Kinder nicht zu empfehlen. Das ebenfalls enthaltene **Carageen (E 407)** – ein Gelier- und Verdickungsmittel aus Rotalgen – hingegen ist umstritten und sollte nicht zu oft gegessen werden. Aber Achtung, Carageen ist mittlerweile auch in vielen herkömmlichen Schlagsahnebechern zu finden. Doch Schlagsahne mit Bio-Siegel, die preislich mit Rama Cremefine vergleichbar ist, verzichtet meist auf den Zusatz von Carageen.

Dazu kommt in Form von **Carotin (E 160A)** noch etwas oranger Farbstoff, der auch gentechnisch hergestellt sein könnte, und ein nicht genauer definiertes geheimnisvolles Aroma, wohl damit die „Lifestyle-Sahne“ überhaupt nach etwas schmeckt.

Die wichtigsten Zutaten dieses Produkts, das übrigens genauso viel kostet wie ein Becher hochpreisige Schlagsahne oder Bio-Sahne, sind billiges Wasser und günstige Magermilch. Mit 12 Prozent ebenfalls gut vertreten sind gehärtete pflanzliche Fette, von denen Ernährungsexperten eher abraten. Wieviel davon tatsächlich in „Rama Cremefine zum Schlagen“ steckt, verschweigt Unilever bei den Nährwertangaben.

Und zu allem Überdruss wird der Sahne-Ersatz auch noch in einer sehr stabilen Plastikflasche verkauft. Hätte nicht auch ein einfacher Becher mit Pappbanderole gereicht?

## UNSER FAZIT

Nicht jedes Produkt, das sich als die bessere Variante zum Original verkauft, ist wirklich besser. Wer weniger Fett essen will, sollte sich statt teurer „Rama Cremefine zum Schlagen“ lieber eine kleinere Portion von der guten alten Schlagsahne auf seinen Kuchen tun.

© Verbraucherzentrale Hamburg e. V.

https://www.vzhh.de/themen/lebensmittel-ernaehrung/zusatzstoffe-e-nummern/umgedreht-draufgeschaut-rama-cremefine