

Petra Lehner

AK-ERHEBUNG

# ESSENSLIEFERUNGEN IM CORONA LOCKDOWN IN WIEN (April 2021)

Bewertung von Ernährungs- und Produktqualität der  
gelieferten Speisen und der Lieferdienstleistung

August 2021



GERECHTIGKEIT MUSS SEIN



August 2021

## AK-Erhebung: Essenslieferungen im Corona Lockdown in Wien (April 2021)

### **Bewertung von Ernährungs- und Produktqualität der gelieferten Speisen und der Lieferdienstleistung**

Petra Lehner

Noch nie wurde so viel Essen ausgeliefert wie im letzten Jahr. Corona hat den Trend zum Genuss per Click noch weiter gepusht. Aber nicht nur Lieferdienste haben zugelegt, auch die KonsumentInnen haben mehr an Körpergewicht zugenommen als in Nicht-Corona-Zeiten.

In wie weit gelieferte Speisen hier eine Rolle spielen können, sollte dieser Test aufzeigen. Es wurden 15 eher als „gesünder“ geltende Speisen bestellt (asiatische/indische Fleisch-Reis- bzw Nudelgerichte und vegetarische Speisen) und folgende Parameter verglichen:

- Nährwerte (Fett-, Salz- und Zuckergehalt)
- Sättigung
- Geschmack
- Lieferqualität
- Informationen zu den Speisen

Ein weiteres Produkt, ein Fertigprodukt zum selbst Zubereiten aus dem Supermarkt, wurde in die Bewertung der Ernährungs- und Produktqualität mit aufgenommen.

# Die wichtigsten Ergebnisse

## Produktqualität

- **Viel rot bei der Ernährungsampel**  
Als gesunde Mahlzeit ist keine der bestellten Speisen geeignet. Das liegt vor allem an hohen Fett- und/oder Salzgehalten und den (über)großen Portionen. Das Produkt aus dem Supermarkt war das einzige ohne eine rote Bewertung.
- **Hohes Überziehungsrisiko des täglichen Fett- und Salzkontos**  
In mehr als der Hälfte der Gerichte war zu viel Fett und Salz für eine Hauptmahlzeit. Einige liefern bereits die tägliche empfohlene Maximalmenge an Fett und/oder Salz, einige sogar deutlich mehr. Zwei Gerichte enthalten doppelt so viel Salz wie man täglich essen soll.
- **Gelieferte Kilos - auch die Waage sah rot**  
Die Testerin hat im Erhebungsmonat eine Hauptmahlzeit durch die bestellten Gerichte ersetzt und in dieser Zeit zwei Kilo zugenommen. Sie konsumierte an 16 Tagen im April das bestellte Gericht und änderte sonst ihre Ernährung und ihr Bewegungsverhalten nicht.
- **Üppige Portionen –100% Sattmacher**  
In nur drei Fällen passte die Portion. Alle anderen Mahlzeiten sind zu üppig, oft reicht die Portion für zwei. Beim Fertigprodukt ist die Portion zu klein. Auf der Packung steht „zwei Portionen“, tatsächlich ist zum Sattwerden die ganze Packung nötig.
- **Geschmack, Geruch, Aussehen mehrheitlich ok**  
Aussehen, Geruch und Geschmack wurden nach Schulnoten bewertet. Mehr als die Hälfte waren sehr gut oder gut. Ungenießbar war keines, eines bekam ein genügend.
- **Bio, Vegetarisch, Vegan schmeckt besser**  
Alle drei Bio-Gerichte waren bei den sehr guten oder guten Gerichten. Bei den mit sehr gut und gut bewerteten Gerichten waren zwei Drittel fleischlos. Von den fleischlosen Gerichten wurden 86 Prozent mit zumindest gut bewertet, von jenen mit Fleisch nur 22 Prozent. Die geschmacklichen Sieger sind zwei vegetarische Mahlzeiten und eine mit Fleisch.
- **Geschmackssieger im mittleren Preissegment**  
Verglichen wurden die Gesamtkosten für zwei Mahlzeiten. Durchschnittlich zahlt man 21 Euro (14,90 bis 27 Euro). Die drei besten und die schlechteste Mahlzeit lagen preislich um den Mittelwert, die teuerste schmeckte mittel, die billigste gut. Das Fertigprodukt schnitt im Geschmackstest mit „mittel“ ab und kostet 1,45 Euro.
- **Preise schwer vergleichbar, oft positiv überraschende Gesamtkosten**  
In 40 Prozent waren die Gesamtkosten niedriger als aufgrund der Angaben beim Produkt erwartbar, weil Rabatte verrechnet werden. Manchmal kommen Lieferkosten dazu, manchmal braucht's einen Mindestbestellwert. Die Kosten sieht man erst im Warenkorb. Preisvergleiche zwischen Anbietern sind daher schwer möglich.
- **Temperatur - Achillesferse Reis**  
Bei mehr als der Hälfte war die Temperatur in Ordnung, bei einem Drittel grenzwertig und in zwei Fällen (15 Prozent) ungenügend. Auffällig waren signifikant niedrigere Reistemperaturen. Niedrigere Temperaturen haben nicht nur geschmackliche, sondern auch sicherheitsrelevante Auswirkungen. Die Bewertung „ungenügend“ betrifft Mahlzeiten mit Reis.

## Lieferqualität

- **Lotterie Lieferzeit, durchschnittlich 43 Minuten**  
Angegebene und tatsächliche Lieferzeit stimmten in nur 17 Prozent in etwa überein (+/- fünf Minuten). Mehr als die Hälfte kam schneller (15-30 Minuten), ein Viertel kam deutlich später (19-35 Minuten) als angegeben. Die durchschnittliche tatsächliche Lieferzeit lag bei 43 Minuten. Die schnellste Lieferung kam nach 19 Minuten, die langsamste nach einer Stunde und acht Minuten. Gut ein Drittel kam in weniger als 30 Minuten, ein weiteres knappes Drittel erst nach über einer Stunde.
- **Ein Drittel der Übergaben nicht Corona-konforme**  
Das Tragen einer FFP2 Maske, Abstand bei Übergabe und kurze Kontaktzeiten bei Barzahlung flossen in die Bewertung ein. Ein Drittel der Übergaben war nicht Corona-konform.
- **Einmal Falschlieferrung – gutes Troubleshooting**  
Einmal wurden falsche Speisen geliefert. Der Irrtum wurde vom Restaurant kurz nach Abgabe telefonisch korrigiert, eine umgehende Lieferung der richtigen Speisen zugesagt. Die Falschlieferrung konnte behalten werden. Mjam, über dessen Seite bestellt wurde, bot einen Fünf-Euro-Gutschein. Die richtige Lieferung kam gut eine Stunde nach Bestellung.

## Informationsqualität

- **Meist nur gesetzlich notwendige Informationen**  
Fast überall gingen die Informationen zu den Gerichten auf der Website/im Folder über die gesetzlichen Mindestvorgaben nicht hinaus (Allergenhinweise, Preisangaben). Das verpackte Produkt aus dem Supermarkt erfüllte alle Kennzeichnungsbestimmungen und liefert, da bei verpackten Produkten deutlich mehr Informationen gesetzlich verpflichtend sind, die besten Konsumenteninformationen.
- **Allergeninformationen fast durchwegs ok**  
Allergeninformationen waren überall vorhanden, einmal allerdings unvollständig, einmal nur schwer lesbar.
- **Nährwertinformationen und Zutatenlisten sucht man fast immer vergeblich**  
Nährwerttabellen oder Zutatenlisten, wie sie bei verpackten Lebensmitteln gesetzlich vorgeschrieben sind, bot nur ein Anbieter (Rita bringt's). Das ist auch der einzige Anbieter, der Angaben zur Portionsmenge macht. Ein weiterer bot eingeschränkte Nährwertinformationen (Energie, Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate, Salz). Bei Essensbestellungen erfahren KonsumentInnen somit meist weder wie kalorien-, fett-, salz- oder zuckerreich ein Gericht ist, noch was in den Speisen alles drinnen ist.
- **Bilder** der Speisen waren bei einem Viertel der Bestellungen vorhanden. Das erleichtert KonsumentInnen die Auswahl.
- **Herkunftsangaben** zu Zutaten gab es bei keinem Produkt, es wurde aber auch in keinem Fall mit einer österreichischen Herkunft geworben.
- „**Green Claims**“ im weitesten Sinne wie Bio, Frische, CO2-Angaben, vegetarisch oder vegan gab es bei der Hälfte der Bestellungen.

## Tipps für KonsumentInnen

- Weniger ist mehr – Bestellen Sie für drei Personen nur zwei Mahlzeiten oder wenn Sie zu zweit sind, eine gemeinsame Mahlzeit und eine Vor- oder Nachspeise. Die Portionen sind meist mehr als üppig. Auch ein Teilen der Speisen und Einfrieren eines Teils der Lieferung ist eine Möglichkeit, Lebensmittelabfälle oder ein Überessen zu vermeiden. Die meisten Gerichte eignen sich gut zum Einfrieren.
- Die Gerichte sind vor allem sehr fett- und salzreich – beachten Sie das beim restlichen Speiseplan an diesem Tag bzw in den folgenden Tagen.
- Machen Sie Reis selbst, das geht sich in der Lieferzeit locker aus, dann ist er frisch und die Temperatur passt.
- Bei einem Ihnen bereits bekannten Restaurants zu bestellen lohnt sich ebenso wie vegetarisch oder bio zu bestellen - schmeckt meist besser. Viele Restaurants aber auch die Lieferdienste bieten Rabatte bei häufigeren Bestellungen.
- Achten sie auf Mindestbestellwerte, die manchmal erreicht werden müssen, um eine Gratis-Lieferung zu bekommen.
- Verlassen Sie sich nicht auf angegebene Lieferzeiten, planen Sie jedenfalls einen Puffer von 15 Minuten (in beide Richtungen) ein.
- In Corona-Zeiten ist eine Bezahlung vorab (zB mit Kreditkarte oder Direktüberweisung) zur Kontaktminimierung bei Übergabe empfehlenswert. Falls Sie Barzahlung bevorzugen, halten Sie den Betrag exakt bereit, auch das verkürzt die Kontaktzeit.

# Die Erhebung im Detail

## Einleitung

### Corona und Gewicht

Laut einem Bericht in der Zeitung der Standard vom 4. Juli 2021 hat in Österreich seit Beginn der Corona-Pandemie jede dritte Person bis zu sechs Kilogramm zugelegt, auch bei Kindern konnte eine Gewichtszunahme von bis zu 4,5 Kilogramm innerhalb von sechs Monaten beobachtet werden. Fehlende Bewegung und gesteigerter Appetit sind die Ursachen für die Gewichtszunahme. Zu viel vom Falschen wurde und wird gegessen. Das wiederum befeuert eine andere Pandemie – die Adipositas-Pandemie. Menschen, die schon vor der Pandemie übergewichtig waren, sind doppelt betroffen. Sie haben in der Pandemie mehr zugenommen als Normalgewichtige und Übergewicht sorgt neben allen schon bekannten gesundheitlichen Beeinträchtigungen auch für ein höheres Risiko für schwere Erkrankungsverläufe.

### Pandemiegewinner Essenslieferdienste

Essenslieferdienste gehören zu den Pandemiegebern. Die Gastronomie und viele Großküchen (Schulen, Betriebe, Unis) waren über Monate geschlossen. Essen mussten die Menschen trotzdem. Nicht nur selber Kochen boomte, auch To-Go-Verkäufe und Essenszustellungen. Letzteres passiert in Städten häufig durch Kooperation mit Lieferdiensten. In Wien sind dies derzeit zwei Dienste (Lieferando<sup>1</sup>/Takeaway.com, Mjam/Delivery Hero), die andere verdrängt (zB Uber Eats hat in Wien aufgegeben) oder übernommen haben (Foodora ist jetzt Mjam). Die Erlöse des Berliner Unternehmens Delivery Hero schossen 2020 um 95 Prozent nach oben, die Zahl der Bestellungen hat sich verdoppelt<sup>2</sup>. Seit Sommer 2020 ist Delivery Hero im deutschen Leitindex DAX gelistet. Die Lieferdienste übernehmen die Darstellung der Restaurants und deren Angebote auf ihrer Homepage, die Zahlungsabwicklung und häufig auch die Auslieferung. Der Vorteil für die Restaurants ist eine Erhöhung der Sichtbarkeit und damit eine Erweiterung ihrer potentiellen Kundschaft. Die Vorteile für KonsumentInnen sind die Übersichtlichkeit, eine einfache Suche nach diversen Kriterien (zB Art der Küche, Lieferzeit), mehr Auswahl bei den Zahlungsmöglichkeiten und oft auch Rabatte bei häufigerer Nutzung der Homepage oder App. Auch Zeitersparnis ist ein Argument, denn nach der ersten Bestellung geht jede weitere rasch und einfach mit ein paar Clicks.

In diversen Umfragen gaben immer mindestens 20 Prozent an, dass sie seit Beginn der Corona-Pandemie häufiger Essenslieferdienste nutzen.

### Exkurs Essenslieferungen, Klima und Lebensmittelverschwendung

Auch wenn Lieferdienste mit Klimaneutralität werben (zB Mjam „Deine Bestellung inklusive Verpackung ist 100% Klimaneutral“), verursachen die in vielen Fällen deutlich zu großen Portionen einen unnötigen CO<sub>2</sub>-Ausstoß (Anbau, Ernte, Lagerung, Verarbeitung), der durch eine Zustellung per Fahrrad und/oder nachhaltige Verpackungen nicht aufgewogen wird. Wird nicht per Fahrrad zugestellt, kommt das Essen einzeln mit dem Auto.

Die AK hat sich daher die Ernährungs- und Produktqualität von geliefertem Essen und die Lieferdienstleistung genauer angesehen.

---

<sup>1</sup> ehemals [lieferservice.at](http://lieferservice.at)

<sup>2</sup> [www.trustami.com/sind-sie-gewinner-oder-verlierer-im-e-commerce-tipps-fuer-einen-herausragenden-auftritt/](https://www.trustami.com/sind-sie-gewinner-oder-verlierer-im-e-commerce-tipps-fuer-einen-herausragenden-auftritt/), abgerufen am 31.7.2021

## **Eckdaten der Erhebung**

Mitten im Corona-Lockdown im April 2021 wurden insgesamt 16 Gerichte eingekauft und getestet. Ausgewählt wurden Gerichte aus dem Komplex „asiatisch, indisch, japanisch, chinesisches“ bzw vergleichbar, mit Fleisch oder vegetarisch, mit Soße und Reis oder Gerichte auf Nudelbasis mit und ohne Fleisch. Diese Gerichte kommen nach Pizza beim Essenbestellen am häufigsten vor, auch schon vor der Pandemie, sind für die vorgesehenen Analysen passender als Pizza und werden gemeinhin auch als „gesünder“ wahrgenommen. Bewusst wurde auch bei Bio-Anbietern bestellt.

Insgesamt wurden 14 Gerichte online und eines telefonisch bestellt. Die telefonische Bestellung ging auf Folder zurück, den die Testerin im Testzeitraum an ihrer Haustüre vorfand. Dazu kam ein weiteres Gericht aus dem Supermarkt, ein „asiatisches“ Fertiggericht (Trockenprodukt), das nach Anleitung auf der Verpackung zubereitet wurde.

Bewertet wurden bei den gelieferten Speisen die Temperatur bei Anlieferung, die Lieferzeit und wie diese mit der bei Bestellung angegebenen Lieferzeit harmoniert, ob „Corona-konform“ übergeben wurde und Geruch, Geschmack und Augenschein der Gerichte orientiert an der Beschreibung der Produkte auf der Homepage. Geruch, Geschmack und Augenschein wurden auch beim Fertigprodukt bewertet und bei allen Gerichten wurden von der AGES der Gehalt an Fett, Salz und Zucker analysiert. Auch die Produktinformationen zum Gericht auf der Homepage, im Folder oder auf der Verpackung wurden bewertet.

Die Gerichte wurden doppelt bestellt. Eines wurde gemessen, gewogen und verspeist, das andere ging originalverpackt an die AGES zur Analyse.

Ein Preisvergleich rundet die Erhebung ab.

### **Allgemeine Anmerkung**

Die Suche im Internet gestaltete sich durchaus herausfordernd, wenn man nicht nach einem bestimmten Restaurant sucht. In der Regel landet man bei einer der zwei Plattformen Mjam oder Lieferando. Bewusst wurde in diesem Test versucht das zu umgehen, indem mit einem Zeitaufwand von bis zu einer halben Stunde explizit nach Homepages von Restaurants, die liefern und im Wohnbezirk oder im erweiterten Umkreis liegen, gesucht wurde. Aber in mehr als der Hälfte der Fälle war letztlich eine der beiden Lieferdienste die Bestellseite.

In einer zweiten Auswertung wurden die Suche, Bestellvorgänge, Zahlungsmöglichkeiten, Transparenz zum Vertragspartner und zum Geschäft und andere konsumentenrechtlich relevante Aspekte im Fernabsatz bzw online-Handel bewertet. Diese Ergebnisse werden gesondert publiziert.

## **Gesetzliche Vorgaben für Essens-Lieferungen**

Essen, das andere zubereiten und (möglicherweise wieder andere) nach Hause oder in Büros liefern, ist beschleunigt durch die Pandemie zum fixen Bestandteil der Ernährung von vielen KonsumentInnen geworden. Anhand der Infos auf Homepages, in Apps oder Foldern wird online oder telefonisch bestellt und die Speisen kommen (meist) essfertig kurz darauf dorthin, wo man sie essen will. Die Grundsätze des Lebensmittelrechts gelten auch für gelieferte Speisen (Gesundheits- und Täuschungsschutz, Genusstauglichkeit).

### **Sicherheit und Qualität**

Es dürfen nur verkehrstaugliche Lebensmittel verarbeitet werden, die Speisen müssen sicher und genießbar sein. Wertminderungen wie beispielsweise ein (teilweiser) Ersatz erwarteter Zutaten durch Imitate oder erhöhte Keimwerte (Verdorbenheit) sind Verstöße gegen das Lebensmittelrecht. Gelieferte Speisen sollen aus Sicherheitsgründen bei der Ankunft bei VerbraucherInnen eine Temperatur von mindestens 70 Grad Celsius aufweisen.

### **Lebensmittelkennzeichnung und Preisauszeichnung**

Anders als bei Lebensmitteln, die verpackt verkauft werden, gelten für unverpackt abgegebene Lebensmittel und/oder Speisen außer der Pflicht zur Preisauszeichnung (Bruttopreis beim Produkt) und zur Information über enthaltene Allergene keine weiteren Pflichtinformationen. Außerdem ist eine ausreichend konkrete Beschreibung der Speise notwendig. Eine Pflicht zur Information über alle Zutaten inklusive Zusatzstoffe („Zutatenliste“) oder über Nährwerte besteht im Unterschied zu verpackten Produkten nicht. Ebenso müssen weder die Gesamtmenge („Füllmenge“) noch die Menge wertbestimmender oder ausgelobter Zutaten („Quidregelung“) angegeben werden. Obwohl für Essenslieferungen die Speisen verpackt werden, zählen sie kennzeichnungsrechtlich zur unverpackten Ware.

### **Freiwillige Angaben**

Wenn freiwillig Angaben gemacht werden, sei es zum Ursprung von Zutaten (zB österreichisches Rindfleisch), zum Herstellungsprozess (zB vegetarisch, bio) oder anderen Eigenschaften (zB palmölfrei) gilt das Irreführungsverbot. Freiwillige Angaben müssen wahr sein und dürfen VerbraucherInnen nicht täuschen. Bei einer Bio-Auslobung muss ein aufrechter Kontrollvertrag mit einer akkreditierten Bio-Kontrollstelle vorliegen.

### **Corona-Regeln im Testzeitraum**

Bestellung und Lieferung erfolgten im April 2021. Zu dieser Zeit war die Gastronomie behördlich geschlossen. Abholung und Lieferung von Speisen waren unter bestimmten Voraussetzungen erlaubt (FFP2-Maskenpflicht, Abstand, kurzer Kontakt).

### **Zusatzregeln E-Commerce (Online-Essens-Bestellungen)**

Bevor eine Bestellung abgeschickt werden kann, muss eine Übersicht der Bestellung und aller Kosten inklusive Lieferkosten und Rabatte erfolgen und es gilt die „Buttonpflicht“ dh ein eigener Click „jetzt zahlungspflichtig bestellen“ ist notwendig. Im Zuge der Bestellung sind Name, Lieferadresse, Email-Adresse und meist auch eine Telefonnummer anzugeben. Der Datennutzung muss aktiv zugestimmt werden. Nach der Bestellung muss eine Bestellbestätigung mit den wesentlichen Informationen per Email versandt werden. Ein aussagekräftiges Impressum muss vorhanden sein, ebenso wie allgemeine Geschäftsbedingungen und Informationen zum Datenschutz. Auch eine Service-Telefonnummer, die keine Mehrwertnummer sein darf, ist notwendig. Diese Vorgaben werden in einem zweiten Teil zu dieser Erhebung ausgewertet und publiziert.



## Ernährungsrichtwerte

### Empfehlungen für die Zufuhr von Fett, Salz und Zucker

Bei allen drei Nährstoffen gilt eine „Obergrenze“ pro Tag, die man dauerhaft nicht überschreiten soll. Bei Fett und Zucker ist die empfohlene maximale tägliche Verzehrmenge abhängig vom jeweiligen Energiebedarf und somit vom Geschlecht, Alter und Aktivität. Die österreichische Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, dass maximal zehn Prozent der täglichen Energie aus Mono- und Disacchariden (Zucker) und maximal 30 Prozent der täglichen Energie aus verschiedenen Fetten kommen sollen, mit Fokus auf eine gute Fettqualität (zB Nüsse, Olivenöl, Rapsöl, hochwertige andere pflanzliche Öle). Für Salz liegt die Empfehlung bei maximal sechs Gramm pro Tag. Je mehr die maximale Tagesempfehlung bereits mit einer Mahlzeit ausgeschöpft wird, umso schwieriger ist es, die „Tagesobergrenzen“ einzuhalten.

Idealerweise verteilt man die Energie- und Nährstoffzufuhr auf vier bis fünf Mahlzeiten am Tag – Frühstück, Mittag- und Abendessen und eine oder zwei Zwischenmahlzeiten (Vormittags- und Nachmittagsjause). Das verhindert Heißhunger-Attacken und verhindert Leistungstiefs. Hauptmahlzeiten sollten daher nicht mehr als 40 Prozent des täglichen Energiebedarfs und der „kritischen“ Nährstoffe Fett, Zucker und Salz liefern, damit auch für die anderen Mahlzeiten ausreichend Spielraum besteht und die Ernährung als Ganzes im Lot bleibt. Es muss aber nicht täglich exakt passen, über eine Woche betrachtet ein adäquates Verhältnis der Energie- und Nährstoffzufuhr ist ausreichend.

### Ernährungsampel

Um den Fett-, Salz- und Zuckergehalt rasch einzuschätzen und Speisen untereinander zu vergleichen, eignen sich die Kriterien der britischen Food Standards Agency für die „Ampelkennzeichnung“. Die britische Ernährungsampel hat vier „Lichter“ (je eins für Fett, gesättigte Fette, Zucker, Salz), die je nach Menge des kritischen Nährstoffes in 100 Gramm Lebensmittel gelb, orange oder rot gefärbt sind. Bei Produkten, die als Portion verkauft werden (also auch Speisen), wird bei „rot“ die Portionsgröße berücksichtigt.

Abbildung 2: Kriterien der FSA für feste Lebensmittel

	GRÜN	GELB je 100g/ml	ROT	ROT je Portion
Fett	<3g	3-17,5g	>17,5g	>21g
Zucker	<5g	5-22,5g	>22,5g	>27g
Salz	<0,3g	0,3-1,5g	>1,5g	>1,8g

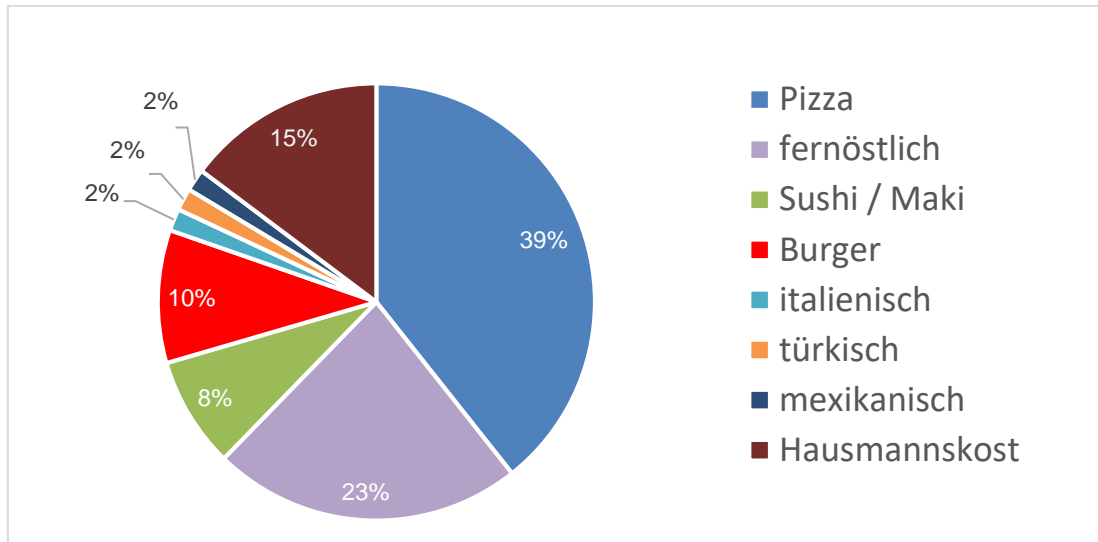
Ein anderes System zur Charakterisierung und zum Vergleich des Ernährungswerts von Lebensmitteln ist der „Nutriscore“, der auch mit Farben arbeitet, aber nur ein „Licht“ darstellt. Die Farben (dunkelgrün, hellgrün, gelb, orange, rot) sind mit Buchstaben A-E verknüpft, das System ist so auch für Menschen mit Farbsehschwäche geeignet. Der Nutriscore berücksichtigt neben den „negativen“ Stoffen Fett, gesättigte Fette, Zucker und Salz auch positive Parameter wie Protein, Ballaststoffe oder Gemüseanteil. Für die Berechnung ist die Rezeptur bzw eine Nährwerttabelle und eine Zutatenliste nötig. Beides liegt für die Produkte dieser Erhebung nicht vor. Daher wurde mit den britischen Ampelkriterien für Fett, Zucker und Salz gearbeitet.

## Methodik

### Auswahl der zu bestellenden Speisen

In einem Pretest wurden 21 KollegInnen zu ihren letzten drei Essensbestellungen befragt. Klar am häufigsten wurde Pizza genannt. Dann folgte „Fernöstliches“ (asiatisch, chinesisches, thailändisch, indisch, japanisch), dahinter mit Abstand Hausmannskost, Burger und Sushi. Da sich Pizza für die geplanten Tests schlecht eignet (Temperaturmessung, Transport ins Labor zur Analytik, ein Monat lang Pizza essen), wurde der Komplex „fernöstlich“ gewählt.

Abbildung 1: Befragung Essenslieferungen / 21 KollegInnen (61 Nennungen), Februar 2021



### Restaurantsuche

Mit verschiedenen Schlagwort-Kombinationen wie „Essen liefern“, „Essen bestellen“ oder „Lieferservice Essen“ und „asiatisch“ oder „indisch“ oder „vegetarisch“ und Wohngegend (Bezirk und angrenzende Bezirke) wurden Restaurants gesucht. Oft landet man auf der Mjam- oder Lieferando-Seite, wo letztlich auch mehrmals direkt bestellt wurde (Auswahl der Restaurants nach Nähe und angegebener Lieferzeit). Bewusst wurde auch nach Bio-Anbietern gesucht.

### Bestelldokumentation

Ab der zweiten Aprilwoche wurden an vier Tagen pro Woche Speisen bestellt, meist abends. Jeder Schritt wurde mittels Screenshot festgehalten. Email-Bestellbestätigungen, Impressum, AGB, Datenschutz, Zahlungsoptionen und alle Informationen, die es zur bestellten Speise zum Bestellzeitpunkt gab, wurden gesichert.

Es wurden 15 Bestellungen getätigt, 14 online und eine telefonisch aufgrund eines Folders, der im Testzeitraum an der Haustür der Testerin aufgefunden wurde. Jede Speise wurde doppelt bestellt. Eine Portion ging originalverpackt an die AGES, die andere wurde für eigene Messungen (Temperatur, Gewicht) und Bewertungen herangezogen (Geschmack, Sättigung).

### Lieferdokumentation und Corona-konforme Übergabe

Der Eintreffzeitpunkt der Bestellung wurde notiert (Übergabe an der Wohnungstür), die Situation der Übergabe dokumentiert (Maske, Abstand, Kontaktzeit bei Barzahlung). Aus Bestelldokumentation und notiertem Lieferzeitpunkt wurde die tatsächliche Lieferzeit berechnet und mit der auf der Homepage oder in der Bestellbestätigung genannten Lieferzeit verglichen.

### **Temperaturbestimmung**

Die Temperatur wurde sofort nach Ankunft in noch geschlossenem Zustand an drei Stellen gemessen (Durchstich-Thermometer) und anschließend gemittelt. Gericht und Reis waren immer extra verpackt und wurden auch extra gemessen.

### **Gewichtsbestimmung**

Zur Gewichtsbestimmung wurde eine herkömmliche elektronische Haushaltsküchenwaage verwendet. Beide Portionen wurden gewogen und der Mittelwert berechnet. Von der gegessenen Portion wurde die Verpackung gewogen, um die Netto-Menge zu berechnen, die für die Ernährungswissenschaftliche Bewertung maßgeblich sind.

### **Aussehen, Geruch, Geschmack und Sättigung**

Die Produkte wurden in der Verpackung und am Teller fotografiert und Aussehen und Geruch bewertet (subjektiv). Erkennbare Bestandteile wurden dokumentiert, mit der Beschreibung auf der Homepage verglichen und geschmacklich bewertet (subjektiv). Auffälligkeiten wurden dokumentiert. Letztlich erfolgte eine Gesamtwertung nach Schulnoten (Aussehen, Geruch, Geschmack, Auffälligkeiten, Abschlag für lauwarm). Im Zuge des Verzehrs der Mahlzeit wurde der Eintritt der Sättigung dokumentiert und anhand der Restmenge bewertet.

### **Analytik Fett, Salz, Zucker durch die AGES**

Je eines der zwei Gerichte wurde originalverpackt in der AGES abgegeben, jeweils nur das Gericht (und Sauce, wenn extra verpackt). Reis wurde nicht analysiert. Das Fertiggericht aus dem Supermarkt wurde nach Anleitung zubereitet und ebenfalls von der AGES analysiert.

Die AGES analysierte folgende Parameter:

- Fructose g/100g
- Glucose g/100g
- Saccharose g/100g
- Maltose g/100g
- Lactose g/100g
- Fett g/100g
- Salz g/100g

### **Ernährungswissenschaftliche Bewertung**

Die Mengen an Fett, Zucker und Salz je 100g wurden zum „Ampeln“ nach den Kriterien der britischen Food Standards Agency herangezogen. „Geampelt“ wurden nur die Gerichte, da auch nur diese analysiert wurden. Zur Anwendung kamen die FSA-Werte für Portionen für eine Rotfärbung. Zur Kalkulation der Portion siehe Gewichtsbestimmung.

Um den Beitrag zu bewerten, den ein Gericht zur maximal täglich empfohlenen Fett-, Salz- und Zuckeraufnahme leistet, wurden für diese Erhebung die Empfehlung für eine erwachsene Frau mit sitzender Tätigkeit und mäßiger Freizeitaktivität (2000 Kcal) herangezogen.

Das bedeutet

- Zucker: maximal 45 Gramm pro Tag
- Fett: maximal 65 Gramm pro Tag
- Salz: maximal 6 Gramm pro Tag

# Die Ergebnisse im Detail

## Ernährungswissenschaftliche Bewertung

### Ernährungsampel: Rot dominiert

Bewertet wurden alle 16 Gerichte (bei Mahlzeiten mit Reis nur das Gericht, ohne Reis). Weil es sich bei den Gerichten um Portionen für eine Person handelt, ist nach den britischen Ampel-Regeln für die Zuordnung von Rot der Gehalt von Zucker, Fett und Salz in der gesamten Portion zu berücksichtigen. Fast alle Portionen sind mengenmäßig reichlich bzw. deutlich zu viel. So ergibt sich nach Berücksichtigung der Portionsmenge aus einem anfangs gelb-grün dominierten Bild (Zuordnung der Farben bezogen auf 100 Gramm) in der Schlussbilanz ein deutlich rot dominiertes Ergebnis. Die folgende Darstellung verdeutlicht dies augenscheinlich.

Ampel vorläufig je 100g

Nr	Zucker	Fett	Salz
1	Grün	Gelb	Rot
2	Grün	Gelb	Rot
3	Grün	Gelb	Rot
4	Grün	Rot	Gelb
5	Grün	Gelb	Grün
6	Grün	Gelb	Grün
7	Grün	Gelb	Grün
8	Grün	Gelb	Grün
9	Gelb	Grün	Grün
10	Gelb	Grün	Grün
11	Grün	Gelb	Grün
12	Grün	Gelb	Grün
13	Grün	Gelb	Grün
14	Grün	Gelb	Grün
15	Grün	Gelb	Grün
16	Grün	Grün	Gelb

Ampel final

Nr	Zucker	Fett	Salz
1	Grün	Rot	Rot
2	Grün	Rot	Rot
3	Grün	Rot	Rot
4	Grün	Rot	Rot
5	Grün	Rot	Rot
6	Grün	Rot	Rot
7	Grün	Gelb	Rot
8	Grün	Rot	Rot
9	Rot	Rot	Grün
10	Rot	Gelb	Grün
11	Grün	Rot	Grün
12	Rot	Rot	Grün
13	Grün	Rot	Grün
14	Grün	Rot	Grün
15	Grün	Rot	Rot
16	Grün	Grün	Gelb

Wären die Portionen kleiner, würden etliche Gerichte besser abschneiden (weniger rot).

### Hohes Überziehungsrisiko des täglichen Fett-, Salz- und Zuckerkontos

Wer ausgewogen essen und gesund alt werden will, muss auf eine optimale Nährstoffverteilung achten. Vor allem bei den Nährstoffen die im Übermaß genossen, auf Dauer der Gesundheit schaden und von denen wir ohnedies zu viel konsumieren (Fett, Zucker, Salz), heißt es sparsam(er) sein. Mehr als die Hälfte der Gerichte fällt hier durch, einige liefern bereits die tägliche Maximalmenge an Fett und/oder Salz, einige sogar deutlich mehr. Zwei Gerichte enthalten doppelt so viel Salz wie man täglich aufnehmen soll. Überraschend war der Zuckergehalt mancher Gerichte, obwohl es sich durchwegs um pikante Gerichte handelt.

#### Zucker

- 25 Prozent liefern zu viel Zucker für eine Hauptmahlzeit (über 40 Prozent der maximalen Tagesempfehlung<sup>3</sup> - max TE)
- 19 Prozent liefern mehr als zwei Drittel der max TE, davon liefert ein Drittel bereits knapp die max TE (ein Gericht)

#### Fett

- 56 Prozent liefern zu viel Fett für eine Hauptmahlzeit (über 40 Prozent der max TE)
- 32 Prozent liefern über zwei Drittel der max TE
- 25 Prozent liefern die max TE und mehr, davon eines knapp 130 Prozent der max TE

<sup>3</sup> Referenz: erwachsene Frau, sitzende Tätigkeit, mäßige sportliche Betätigung

## Salz

- 56 Prozent liefern zu viel Salz für eine Hauptmahlzeit (über 40 Prozent der max TE)
- 38 Prozent liefern mindestens zwei Drittel der max TE
- 19 Prozent liefern die max TE und mehr
- 12 Prozent liefern bereits die doppelte Menge der täglich empfohlenen Salzzufuhr

Wenn Zufuhr und Bedarf hin und wieder nicht passen, ist das kein Problem. Ein gesunder Organismus kann viel ausgleichen. Auf Dauer Zuviel von den kritischen Nährstoffen überfordert den Körper aber, schadet der Gesundheit und verursacht Übergewicht.

## Üppige Portionen: 100% Sattmacher

Satt wird man mit allen gelieferten Gerichten. Nur beim Fertigprodukt ist die (angegebene) Portion deutlich zu gering. Auf der Packung sind zwei Portionen angegeben. Tatsächlich ist zum Sattwerden einer Person die ganze Packung nötig. Hier muss die ganze Packung als eine Portion angesehen und die Kennzeichnung hinterfragt werden. Bei den gelieferten Gerichten wurde die Bewertung der Portionsgröße so wie die Mahlzeit gegessen wird, vorgenommen, dh inklusive Reis, wo er zum Gericht gehört.

In drei Fällen passt die Portionsgröße, man erreicht eine ausreichende oder gute Sättigung (gut), in weiteren drei Fällen wird ein hoher Grad an Sättigung durch ein Aufessen der ganzen Mahlzeit erreicht (reichlich - leichte Übersättigung). In allen anderen Fällen ist die Portion deutlich zu üppig (zu viel - mindestens 1,5 Portionen), in vier Fällen reicht die Portion für jedenfalls zwei Personen (viel zu viel). Die folgende Darstellung der Menge der Mahlzeit ist an die Ernährungssampel bzw den Nutriscore angelehnt.

zu wenig	6%
gut	19%
reichlich	19%
zu viel	31%
viel zu viel	25%

## Gewichtszunahme: zwei Kilogramm im Testzeitraum

Eine Gewichtszunahme basiert auf einer Imbalance zwischen Energiezufuhr und Energiebedarf. Der Energiegehalt der Gerichte wurde zwar nicht analysiert, eine zu hohe Kalorienzufuhr war aber am Körpergewicht der Testerin real nachvollziehbar. Die Testerin hat im Testzeitraum April 2021 zwei Kilogramm zugenommen. Sie konsumierte an 16 Tagen im April das jeweils bestellte Gericht. Nicht immer wurde die gesamte Portion verzehrt, allerdings kommt bei zwei Dritteln der Gerichte noch Reis dazu, was die Kalorienzufuhr weiter erhöht – aber der üblichen Konsumation entspricht. Die Testerin war wie üblich überwiegend sitzend tätig, mäßig sportlich aktiv und hat ihre sonstigen Essgewohnheiten nicht umgestellt, sondern lediglich eine Hauptmahlzeit durch die getesteten Mahlzeiten ersetzt.

# Produktbewertung

## Temperatur

Bewertet wurden 13 gelieferte Gerichte (nicht erfasst: ein Kaltgericht, eine Kaltlieferung zum Erwärmen) und sieben gelieferte Reisportionen. In Anlehnung an die Empfehlung zu Warmhalte-Temperaturen in der Gemeinschaftsverpflegung, wurden Temperaturen über 70 Grad Celsius als gut bewertet und solche unter 65 Grad Celsius als zu kalt. Temperaturen dazwischen als grenzwertig. Temperaturen unter 60 Grad Celsius wurden als ungenügend bewertet. Niedrigere Temperaturen haben nicht nur geschmackliche, sondern auch sicherheitsrelevante Auswirkungen (Wachstum von Keimen).

Bei den Gerichten waren die Temperaturen fast durchwegs ok, wohingegen fast jeder Reis zu kalt war. Das kann einerseits daran liegen, dass der Reis schon im Restaurant warmgehalten und nicht frisch zubereitet wurde und andererseits daran, dass die Verpackung beim Reis manchmal eine andere war (dünner, kleiner, nur Alufolie). Am Schluss wurde eine Gesamtbewertung jeder Mahlzeit (Gericht und Reis) gemacht (gut, mittel, schlecht). Die Bewertung schlecht ergibt sich aufgrund zu niedriger Temperatur beim Gericht und ungenügender Temperatur beim Reis. Die folgende Ergebnisdarstellung ist angelehnt an die Ernährungsampel.

Gesamte Mahlzeit		Gericht		Reis	
Gut	54%	Gut	53%	Gut	0%
Mittel	31%	Grenzwertig	31%	Grenzwertig	12%
Schlecht	15%	Zu kalt	15%	Zu kalt	38%
		Ungenügend	0%	Ungenügend	50%

## Geschmack, Geruch, Aussehen

Bewertet wurden alle 16 Mahlzeiten. Aussehen, Geruch und Geschmack wurden (subjektiv) bewertet (Schulnoten). Auffälligkeiten wurden dokumentiert, anschließend erfolgte eine Gesamtwertung (Aussehen, Geruch, Geschmack, Auffälligkeiten, Abschlag). Kriterien waren zB die Bissfestigkeit von Gemüse, die Menge der Zutaten im Bezug zur Beschreibung auf der Website, die Konsistenz des Gerichts und der Geruch. Abschlüsse gab es für lauwarm, bei einer als unangenehm wahrgenommenen Beschaffenheit einzelner Zutaten (zB flachsiges Fleisch, pampige Panier) oder bei atypische Gerüchen. Drei Viertel der Mahlzeiten wurden mit gut oder befriedigend bewertet, drei mit sehr gut und eines mit genügend. Die folgende Ergebnisdarstellung ist angelehnt an die Ernährungsampel bzw den Nutriscore.

sehr gut	19%
gut	37,5%
befriedigend	37,5%
genügend	6%

## Bio, Vegetarisch, Vegan schmeckt besser

Alle drei Bio-Gerichte sind unter den sehr guten oder guten Gerichten und die fleischlosen Gerichte schnitten besser ab, als jene mit Fleisch. Bei den neun mit sehr gut und gut bewerteten Gerichten dominieren die vegetarischen bzw veganen Gerichte. Zwei Drittel dieser Gerichte sind fleischlos. Von den sieben vegetarischen oder veganen Gerichten waren sechs unter den mit sehr gut oder gut bewertet Produkten. Von den neun Gerichten mit Fleisch wurden nur zwei mit sehr gut oder gut bewertet.

### **Die Geschmackssieger muss man länger suchen oder das Restaurant kennen**

Drei Mahlzeiten wurde mit der Bestnote sehr gut beurteilt. Die geschmacklichen Sieger sind zwei vegetarische Mahlzeiten und eine mit Fleisch. Alle drei wurden direkt bei einem Restaurant bestellt, nach mühsamer Google-Suche, und nicht mit Hilfe der viel einfacheren Suche auf Homepage eines Lieferdienstes.

### **Guter Geschmack muss nicht mehr kosten**

Preislich liegen die drei geschmacklichen Sieger im Mittelfeld, zwei etwas unter dem Mittelwert aus allen Bestellungen (Mittelwert: 21 Euro) und eines moderat darüber. Verglichen wurde der Gesamtpreis für zwei Mahlzeiten (siehe unten Kapitel Preise). Das Preis-Geschmacksverhältnis bei den Siegern ist somit gut, die Portionen sind reichlich bis zu viel. Die teuerste Mahlzeit (27 Euro) schmeckte hingegen nur befriedigend, die billigste (14,90 Euro) gut. Die Mahlzeit mit der Bewertung „genügend“ kostete etwas mehr als der Mittelwert. Das Fertigprodukt aus dem Supermarkt schnitt im Geschmackstest mit „befriedigend“ ab und kostet nur 1,45 Euro. Diese Mahlzeit wurde bei der Berechnung des Mittelwertes der Kosten nicht berücksichtigt

## **Preise**

### **Durchschnittskosten von 21 Euro für zwei Mahlzeiten**

Zum Preisvergleich wurden die tatsächlichen Gesamtkosten für zwei komplette Mahlzeiten herangezogen, inklusive Lieferkosten, dort wo welche verlangt wurden und den Kosten für zweimal Reis, falls dieser zum Gericht gehört und im Preis nicht inkludiert war. Verrechnete Rabatte wurden ebenfalls berücksichtigt. Die Vergleichsbasis zwei Mahlzeiten wurde gewählt, da manche Restaurants einen Mindestbestellwert voraussetzen, der bei der Bestellung von nur einer Mahlzeit nicht erreicht wird. Das Produkt aus dem Supermarkt liefert laut Kennzeichnung nach Zubereitung zwei Portionen. Das Produkt kostet 1,49 Euro und ist damit mit Abstand am billigsten, selbst wenn man zwei Packungen kauft, weil die angegebenen zwei Portionen tatsächlich nur eine sind. In den Preisvergleich gingen nur die 15 bestellten Mahlzeiten ein.

- Die Kosten für zwei Mahlzeiten lagen zwischen 14,90 Euro und 27 Euro
- Im Durchschnitt kosten zwei Mahlzeiten 21 Euro.

### **Preise schwer vergleichbar, oft (positiv) überraschende Gesamtkosten**

In zwei Fällen wurden Lieferkosten verrechnet, in sechs Fällen automatisch Rabatte abgezogen. Somit war der tatsächliche Preis in 40 Prozent der Fälle letztlich niedriger als nach den Preisangaben beim Produkt zu erwarten war, in 20 Prozent höher. Rabatte und Lieferkosten waren immer erst im Warenkorb ersichtlich. Vergleiche von angegebenen Produktpreisen zwischen mehreren Anbietern für vergleichbare Gerichte sind daher nur bedingt tauglich. Bei der telefonischen Bestellung war der Preis bei der Barzahlung höher als erwartet. Hier wurde scheinbar ein älterer Folder verteilt, denn im Folder, der der Bestellung beilag, war der verlangte Preis angegeben.

In zwei Fällen fehlte in der Lieferung eine Papierrechnung. In beiden Fällen wurde die Bestellung vorab via Paypal bezahlt und es gibt einen Paypal-Beleg (Email). Die Papierrechnungen sind von unterschiedlicher Qualität und Detailliertheit. Eine Bewertung der Korrektheit erfolgte im Zuge dieser Erhebung nicht.

# Lieferqualität

## Unzuverlässige Lieferzeitenangaben

Bewertet wurden 14 Bestellungen. Das Fertigprodukt und eines der bestellten Produkte, eine Mahlzeit die gekühlt zum Aufwärmen geliefert wird und spätestens am Vortag bestellt werden muss, wurden hier nicht berücksichtigt. Lieferzeiten sind bei online Bestellungen ein wesentlicher Aspekt. Vor allem auf der Seite der Lieferdienste Mjam und Lieferando mit zahlreichen Restaurants zur Auswahl, ist die Angabe der zu erwartenden Lieferzeit ein möglicher Entscheidungsgrund für oder gegen ein Restaurant. In zwei Fällen wurde keine voraussichtliche Lieferzeit angegeben (14 Prozent). In den restlichen Fällen lagen die Angaben zur voraussichtlichen Lieferzeit zwischen 30 und 61 Minuten. Angegebene und tatsächliche Lieferzeit stimmten nur in der Minderheit der Fälle überein.

- 17 Prozent der Lieferungen waren in etwa pünktlich (+/- fünf Minuten)
- 58 Prozent der Lieferungen kamen schneller als angekündigt (15-30 Minuten früher)
- 25 Prozent der Lieferungen kamen deutlich später als angekündigt (19-35 Minuten)

Für die gekühlt gelieferte und am Vortag bestellte Mahlzeit wurden ein Lieferzeitfenster von zweieinhalb Stunden am nächsten Vormittag angegeben (zwischen 9:30-12 Uhr). Die Lieferung kam genau mittendrin.

## Durchschnittliche Lieferzeit 43 Minuten

Die durchschnittliche tatsächliche Lieferzeit lag bei 43 Minuten. Die schnellste Lieferung kam nach 19 Minuten, die längste Lieferzeit dauerte eine Stunde und 8 Minuten.

- 36 Prozent kamen in weniger als einer halben Stunde nach Bestellung an
- 29 Prozent kamen erst eine Stunde nach Bestellung an

## Einmal falsche Lieferung

Bis auf einmal wurde alles geliefert wie bestellt. Zweimal waren auch zwei Stück Glückskekse beigegepackt. In einem Fall wurde eine falsche Bestellung geliefert auch übernommen. Die Bestellung lief über Mjam, die Zahlung war via Paypal erfolgt und die Übergabe war kontaktlos. Erst beim Auspacken fiel der Irrtum auf. Kurz darauf rief das Restaurant an, entschuldigte sich und sagte eine umgehende Lieferung der Bestellung zu, die knapp eine halbe Stunde später eintraf, die gesamte Lieferzeit betrug dann allerdings über eine Stunde. Die falsche Lieferung konnte behalten werden und Mjam bot einen 5 Euro Gutschein. Der Mangel wurde somit zufriedenstellend und ohne Aufwand für die Testerin behoben.

## Mängel bei Corona-konformen Übergabe

Bewertet wurden die 15 Bestellungen. Das Tragen einer FFP2 Maske, kontaktlose Übergabe oder ausreichend Abstand bei Übergabe und kurze Kontaktzeiten bei Barzahlung flossen in die Bewertung ein. In zwei Drittel der Fälle war die Übergabe Corona-konform. Beim restlichen Drittel trug der Lieferant keine FFP2 Maske, in drei von vier Fällen mit Barzahlung (längerer Kontakt ohne Maske) oder eine falsche (mit Ventil) bei Barzahlung.

- 33 Prozent der Übergaben waren nicht Corona-konform
- 67 Prozent der Übergaben waren Corona-konform, davon 60 Prozent vorbildlich (FFP2-Maske, keine Barzahlung, „kontaktlose“ Übergabe) und 40 Prozent mit kurzem Kontakt mit FFP2 Maske und Abstand (Barzahlung)



# Informationsqualität

Informationen zu den Gerichten sollen KonsumentInnen eine informierte Wahl ermöglichen. Neben der Preisauszeichnungspflicht muss über Allergene informiert werden. Alles andere ist freiwillig. Interessant wären jedenfalls auch die Nährwerte und die Zutaten, die bei verpackten Lebensmitteln verpflichtend anzugeben sind (Nährwerttabelle, Zutatenliste). Vermehrt interessieren sich VerbraucherInnen auch für die Herstellungsart, die Zutatenherkunft oder Nachhaltigkeitsaspekte. Hilfreich bei Internet- oder Folderbestellungen sind zudem Bilder der Speisen.

Grundsätzlich gehen Informationen zu den Produkten in den meisten Fällen über die gesetzlichen Vorgaben nicht hinaus.

**Allergeninformationen** sind bei allen Produkten vorhanden, allerdings in einem Fall falsch, weil nicht alle Bestandteile der Mahlzeit umfasst sind, und in einem anderen Fall fand sich zum Zeitpunkt der Bestellung nur der Hinweis, dass das Restaurant über Allergene Auskunft gibt. Das ist mittlerweile behoben und die Allergeninformation nun vorhanden. In einem weiteren Fall sind die Angaben nur schlecht lesbar (graue Schrift auf schwarzem Hintergrund).

**Nährwertinformationen** finden sich nur bei drei Produkten, eines ist das Gericht aus dem Supermarkt, wo sie verpflichtend sind. Dieses Produkt geht daher nicht in die Bewertung ein. Bei den bestellten Speisen findet man zweimal Nährwertinformationen online, ist in nur einem Fall umfassend. KonsumentInnen erfahren also bei Bestellungen fast nie, wie kalorienreich, fett- oder salzreich ein Gericht ist oder wie viel Zucker enthalten ist.

- 87 Prozent bieten keinerlei Informationen über Nährwerte
- 13 Prozent geben Nährwerte an davon 50 Prozent umfassend (alle Nährwerte die auch bei verpackten Lebensmitteln anzugeben sind und zusätzlich Ballaststoffe), 50 Prozent verkürzt (nur Kcal, Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate, Salz)

Eine **Zutatenliste** findet sich bei nur zwei Produkten, eines ist das Gericht aus dem Supermarkt, wo sie verpflichtend ist. Dieses Produkt geht daher nicht in die Bewertung ein. Bei den bestellten Speisen gibt es nur einmal Informationen zu den Zutaten. KonsumentInnen erfahren also bei Bestellungen fast nie, was alles in den Speisen drinnen ist.

- 93 Prozent geben keine umfassenden Informationen zu den Zutaten

**Bilder** der Speisen sind in vier Fällen vorhanden. **Herkunftsangaben** gibt es bei keinem Produkt. Hier werden alle 16 Produkte bewertet.

- 25 Prozent zeigen das Produkt als Bild
- Null Prozent haben Herkunftsangaben

Andere freiwillige Angaben gibt es in acht Fällen. Dabei handelt es sich um Angaben aus dem Komplex „**Green Claims**“ (Bio, Frische, CO2-neutral, vegetarisch, vegan), manche Produkte haben mehrere Green Claims. Bei Bestellungen über Mjam wird zB angegeben „Deine Bestellung inklusive Verpackung ist CO2-neutral“. Hier wurden alle 16 Produkte bewertet.

- 50 Prozent haben zumindest einen „Green Claim“

# Anhang

## Exkurs zur Restaurantsuche im Internet

Bei der Internetsuche nach Restaurants, die Essen liefern, kommt man um die Lieferdienste Mjam und Lieferando nur schwer herum. Restaurants zu finden, die liefern, ist ohne konkrete Namen mühsam und zeitaufwendig. In drei Fällen suchte die Testerin explizit nach Namen ihr bekannter Restaurants in der Nähe, drei weitere Restaurants wurden zufällig gefunden. In der Regel zeigt das Suchresultat bereits vor allem Links auf (Sub)seiten der Homepage von Mjam oder Lieferando. Manchmal wird man auch erst beim Start des Auswahl- bzw Bestellvorgangs von der Seite eines Restaurants auf die Seite von Mjam oder Lieferando umgeleitet.

In neun Fällen wurde über Suchmaschinen Restaurants gefunden, wobei in drei Fällen von dort letztlich auf Mjam oder Lieferando umgeleitet wurde. In fünf Fällen wurden Restaurants direkt auf den Seiten der Lieferdienste ausgesucht. Das führte letztlich dazu, dass die Mehrheit der online getätigten Bestellungen, nämlich acht von 14, über einen Lieferdienst abgewickelt wurden bzw werden mussten.

- 43 Prozent der Bestellungen wurden auf einer Homepage eines Restaurants getätigt
- 58 Prozent der Bestellungen wurden auf der Homepage von Mjam oder Lieferando getätigt, davon 38% umgeleitet

## Übersicht Restaurants (online und Folder-Bestellung)

Nr	Restaurant	wo bestellt	wie bestellt
1	Asia fresh	Lieferando via Umweg	online
2	Rita bringt's*	direkt beim Restaurant	online
3	Alexis Sorbas*	direkt beim Restaurant	online
4	Nice Wok	direkt beim Restaurant	telefonisch / Folder
5	Bio Frische 18	Mjam Homepage	online
6	Tasty Asia	Mjam via Umleitung	online
7	Shenglong*	direkt beim Restaurant	online
8	Kimi **	direkt beim Restaurant	online
9	Curryindianer	Mjam Homepage	online
10	Ginger&Spice	Lieferando Homepage	online
11	Blattgold	Mjam via Umleitung	online
12	Liu's Wok Währing	Lieferando Homepage	online
13	Dhaka idisches Bistro	Mjam Homepage	online
14	Ganeshha **	direkt beim Restaurant	online
15	Eat-Bio **	direkt beim Restaurant	online

\* Restaurant bekannt

\*\* Restaurant in Suchergebnissen gefunden

## Übersicht bestellte Gerichte


Nr	Bezeichnung	bio	vegetarisch	vegan
1	Rindfleisch Chop suey			
2	Spinatlasagne	x	x	
3	Gyros Menü			
4	Hühnerfleisch süßsauer			
5	Dal Makhni vegan	x		x
6	Rock Vegetable		x	
7	gebratene Nudeln mit Gemüse		x	
8	gebratenes Gemüse mit Cashewnüssen		x	
9	Mango Limetten Chicken			
10	Teriyaki Gemüse Huhn			
11	Blattgold Bowl Avocado Dream Falafel		x	
12	Chicken Nudeln mit Sweet Chilli Sauce			
13	Huhn Palak (mildes Curry mit Hühnerfleisch)			
14	Beef Biryani mit Rind			
15	Maitar Paneer	x	x	
16	Magic Asia gebratene Nudeln mit Huhn			

**GERECHTIGKEIT #FÜRDICH**

# Gesellschaftskritische Wissenschaft: die Studien der AK Wien

Alle Studien zum Download:



 [arbeiterkammer.at/rechner](https://arbeiterkammer.at/rechner)

 [youtube.com/AKoesterreich](https://youtube.com/AKoesterreich)

 [twitter.com/arbeiterkammer](https://twitter.com/arbeiterkammer)

 [facebook.com/arbeiterkammer](https://facebook.com/arbeiterkammer)

 [@diearbeiterkammer](https://instagram.com/@diearbeiterkammer)

 [tiktok.com/@arbeiterkammer](https://tiktok.com/@arbeiterkammer)



**WIEN.ARBEITERKAMMER.AT**