

RATGEBER

E-Nummern – unbedenklich oder ungesund? Zusatzstoffe in Lebensmitteln richtig einschätzen

Fast jedes Fertiglernsmittel enthält Zusatzstoffe. Diese Zutaten werden auf den Verpackungen oft mit den sogenannten E-Nummern angegeben. Die Lebensmittelindustrie verwendet sie unter anderem, um Produkte besser aussehen zu lassen, Qualitätsmängel zu überdecken oder die Herstellung billiger zu machen. Doch was verbirgt sich hinter Bezeichnungen wie E 948, und warum ist vom Verzehr von E 425 abzuraten? Der Ratgeber „Was bedeuten die E-Nummern?“ entschlüsselt und bewertet in seiner 67. aktualisierten und erweiterten Auflage die mehr als 320 europaweit zugelassenen Lebensmittelzusatzstoffe.

Farb-, Süß- und Konservierungsstoffe, Antioxidations- und Säuerungsmittel, Verdickungs- und Feuchthaltemittel sowie Geschmacksverstärker werden in dieser E-Nummern-Liste nach wissenschaftlichen Erkenntnissen kritisch beurteilt. Anschauliche Symbole zeigen zum Beispiel, in welchen Stoffen Gentechnologie steckt und welche zu Verhaltensauffälligkeiten bei Kindern führen können. Hinweise für Allergiker oder Asthmatiker fehlen ebenso wenig wie solche für Vegetarier und Veganer. Eine Liste bedenklicher E-Nummern im Scheckkartenformat dient als praktischer Begleiter für den Lebensmitteleinkauf.

Der Ratgeber kostet 5,90 Euro und ist in den örtlichen Beratungsstellen der Verbraucherzentrale NRW erhältlich. Für zuzüglich 2,50 Euro für Porto und Versand wird er auch nach Hause geliefert.

Bestellmöglichkeiten:

Online-Shop: www.vz-ratgeber.de, Telefon: 0211/3809-555,
E-Mail: ratgeber@verbraucherzentrale.nrw, Fax: 0211/3809-235, Post:
Versandservice der Verbraucherzentralen, Himmelgeister Straße 70, 40225
Düsseldorf.

Hinweis an die Redaktionen:

Rezensionsexemplare/Anfragen unter Tel. (02 11) 38 09-363
oder Fax (02 11) 38 09-235, oder E-Mail publikationen@vz-nrw.de

Druckfähiges Titelbild unter:

www.ratgeber-verbraucherzentrale.de/DE-NW/media1153756A.jpg