

CHECKLISTE LEBENSMITTELVERPACKUNG



Auf fertig verpackten Lebensmitteln müssen die Zutaten, die in einem Lebensmittel enthalten sind, aufgeführt werden. Manche sind schwer verständlich oder es ist unklar, warum sie in einem Lebensmittel verarbeitet werden. Doch nicht alle Stoffe, die **vorher** bei der Herstellung von Lebensmitteln verwendet werden, müssen auf der Verpackung aufgedruckt werden.

Wenn Sie etwas auf einer Lebensmittelverpackung nicht verstehen, können Sie in der Verbraucherzentrale nachfragen.

ZUTATENVERZEICHNIS

Viele fertige Lebensmittel bestehen aus verschiedenen Bestandteilen. Diese Bestandteile werden auf der Verpackung aufgedruckt. Die Zutat mit der größten Menge steht an erster und die mit der kleinsten Menge an letzter Stelle. **Manchmal wird der genaue Anteil einer Zutat genannt, zum Beispiel: 10 % Schokolade.**

EMULGATOREN

Lebensmittel enthalten oft Fette und Wasser. Damit sie sich verbinden, werden Emulgatoren zugesetzt. Manche werden aus tierischen Stoffen hergestellt, auch aus Schwein. **Das steht aber nicht auf der Verpackung.**

Emulgatoren können auch mit einer E-Nummer auf der Verpackung stehen. Wenn Sie kein Schweinefleisch essen, dann verzichten Sie besonders auf die **E-Nummern 470 bis 473.**

GELIERMITTEL

Geliermittel machen flüssige oder weiche Lebensmittel fester, zum Beispiel Gelee.

Ein bekanntes Geliermittel ist Gelatine. Es wird aus tierischen Produkten hergestellt, auch aus Schwein. Es gibt aber auch viele **Geliermittel aus Pflanzen**, wie Agar-Agar aus Algen.

Mit Geliermitteln werden aber auch Fruchtsäfte behandelt, damit sie klar aussehen. **Das steht nicht auf der Verpackung.**



CHECKLISTE LEBENSMITTELVERPACKUNG



ALKOHOL

Es gibt sehr viele verschiedene alkoholische Getränke. Für deutsche Verbraucher sind sie leicht am Namen zu erkennen. Fragen Sie bitte im Geschäft nach, wenn Sie unsicher sind.

Viele Lebensmittel enthalten **Aromastoffe**, damit das Lebensmittel besser duftet und schmeckt. Diese Aromastoffe werden oft zusammen mit Alkohol hergestellt. **Das steht aber nicht auf der Verpackung.**



CHYMOsin

Chymosin ist eine Substanz, die bei der Herstellung von Käse gebraucht wird. Traditionell wird sie aus dem Magen von Kälbern gewonnen. Doch immer mehr Menschen möchten nichts essen, was von einem Schlacht tier stammt. Deshalb wird Chymosin auch häufig mit Hilfe von Mikroorganismen hergestellt.

Auf der Verpackung von Käse muss nicht erklärt werden, wie der Käse hergestellt wurde.



MINDESTHALTBARKEITSDATUM

Auf Verpackungen ist ein **Datum** aufgedruckt. Es bedeutet, dass das Lebensmittel mindestens bis zu diesem Datum gegessen werden kann. Aber oft ist es noch länger haltbar. Riechen Sie am Lebensmittel und probieren Sie eine kleine Menge. Wenn es noch gut riecht und schmeckt, können Sie es auch essen. Bei Hackfleisch und frischem Geflügel müssen Sie die Lebensmittel bis zum genannten Datum aufessen. **Danach könnten Sie sonst krank werden.**



WERBUNG

Viele Verpackungen sehen schön aus, so enthalten sie sehr oft **bunte Bilder**. Sie sollen den Kunden zum Beispiel sagen, dass das Lebensmittel lecker schmeckt oder dass es gesund ist. Doch diese Bilder sagen leider nicht immer die Wahrheit. **Denn viele Lebensmittel haben trotz der schönen Bilder viel Fett oder viel Zucker.**



VERBRAUCHERZENTRALEN

Die Verbraucherzentralen in Deutschland mit ihren vielen Beratungsstellen helfen auch bei Fragen zum Thema Lebensmittel und Ernährung. Über die Website **www.verbraucherzentrale.de** finden Sie die nächste Verbraucherzentrale oder Beratungsstelle in Ihrer Nähe. Sie können Ihre Fragen auch per Mail an eine Verbraucherzentrale schicken.

Gefördert durch:



Bundesministerium
der Justiz und
für Verbraucherschutz

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

verbraucherzentrale