

Verbraucher konkret

• Themenheft der VERBRAUCHER INITIATIVE e. V.

LEBENSMITTELEINKAUF



Informieren.
Motivieren.
Gestalten.

Bundesverband
Die Verbraucher
Initiative e.V.

VERSTEHEN: ZUTATENLISTE, NÄHRWERTTABELLE & CO. | WISSEN: HERKUNFT,
IMITATE & CO. | ANWENDEN: BEWUSST AUSWÄHLEN & REKLAMIEREN

ab 4,17 Euro/Monat

Unterstützer werden

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. ist der 1985 gegründete Bundesverband kritischer Verbraucherinnen und Verbraucher. Schwerpunkt ist die ökologische, gesundheitliche und soziale Verbraucherarbeit. Sie können unsere Arbeit als Mitglied unterstützen und unsere vielfältigen Leistungen nutzen. Dafür bieten wir verschiedene Mitgliedschaften an.

Die **Vollmitgliedschaft** umfasst u. a. die Beratung durch Referenten und Rechtsanwälte, den Bezug unseres Mitgliederzeitungsmagazins, den kostenlosen einmaligen Bezug von derzeit rund 100 Broschüren und kostenfreie Downloads verbandseigener Publikationen sowie Preisvorteile bei der mehrmaligen Bestellung unserer Ratgeber.

Bei der **Fördermitgliedschaft (online)** läuft der Kontakt nur online. Sie erhalten eine Beratung per E-Mail und regelmäßig unsere Mitgliederzeitung. Sie können einmalig rund 100 Broschüren als pdf-Datei abrufen.

Details zum Verband und den Mitgliedschaften unter www.verbraucher.org.

Ich habe mich für folgende Unterstützung der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. entschieden:

- Vollmitgliedschaft**
mindestens 80,00 Euro/Jahr, erm. 60,00 Euro/Jahr
- Fördermitgliedschaft (online)**
mindestens 50,00 Euro/Jahr

Die Beiträge für die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. sind steuerlich absetzbar, da wir als gemeinnützig anerkannt sind.

Mein Beitrag beträgt Euro im Jahr.

Vorname/Name

Straße

PLZ/Ort

E-Mail

Datum/Unterschrift

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.
Elsenstr. 106, 12435 Berlin
Tel.: 030/53 60 73 3, Fax: 53 60 73 45
mail@verbraucher.org

Bundesverband
Die Verbraucher Initiative e.V.

Informieren.
Motivieren.
Gestalten.



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

ob im Supermarkt oder auf dem Wochenmarkt – auf Verpackungen und Schildern begegnen Ihnen zahlreiche Angaben. Sie beruhen auf verschiedenen Kennzeichnungsvorschriften, die zusammen mit weiteren Regelungen gewährleisten sollen, dass Sie ausreichend informiert werden und sichere Lebensmittel kaufen können.

Was die Informationen auf den Verpackungen und Schildern bedeuten, erfahren Sie in dieser Broschüre. So haben Sie es leichter, Produkte zu wählen, die Ihren Wünschen und Prioritäten entsprechen. Denn in vielen Geschäften ist fachkundiges Personal oft rar gesät. Die Kennzeichnung der Produkte ist die einzige und wichtigste Entscheidungshilfe. Welche Entscheidung Sie treffen, bestimmt auch über Produktionsverfahren und Arbeitsbedingungen. Denn die Erzeuger richten die Herstellung und Qualität ihrer Erzeugnisse an der Nachfrage aus. Beispiele sind Bio-Produkte oder fair gehandelte Lebensmittel mit wachsenden Umsatzraten. Wenn Sie Lebensmittel erwischen, die nicht in Ordnung sind, müssen Sie das nicht hinnehmen. Hier gibt es verschiedene Möglichkeiten, wie Sie Ihre Rechte wahrnehmen können.

Eine informative Lektüre wünscht Ihnen

*Ihre Alexandra Borchard-Becker
Ernährungswissenschaftlerin
Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.*

IMPRESSUM | Verbraucher konkret, April 2016 | ISSN 1435-3547 | „Lebensmitteleinkauf“ – Themenheft der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. • **Redaktionsanschrift:** Elsenstr. 106, 12435 Berlin, Tel. 030/53 60 73-3, Fax 030/53 60 73-45, mail@verbraucher.org, www.verbraucher.org | **Konzept & Text:** Georg Abel (V.i.S.d.P.), Alexandra Borchard-Becker | **Fotos:** S. 11 (oben): Photocase/suze, alle anderen: iStockPhoto | **Papier:** Diese Broschüre wurde auf Circle matt white gedruckt und erfüllt die Kriterien des Blauen Engels. **Hinweis:** Wenn im Text z. B. vom „Verbraucher“ die Rede ist, ist dies ein Zugeständnis an die Flüssigkeit der Sprache, gemeint sind natürlich alle Verbraucherinnen und Verbraucher. | Nachdruck und Vervielfältigungen, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Herausgebers und Quellenangabe. | Die einmalige Anforderung der Themenhefte ist im Mitgliedsbeitrag der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. (80,00 Euro/Jahr, ermäßigt 60,00 Euro/Jahr, online 50,00 Euro/Jahr) enthalten. Einzelverkaufspreis für Nichtmitglieder: 2,00 Euro zzgl. Versand (abhängig vom Umfang der Bestellung).

ZUTATENLISTE, NÄHRWERTTABELLE & CO



Wer die Qualität von Lebensmitteln eigenständig beurteilen und bewusst einkaufen möchte, braucht Informationen. Sie sind vor allem auf der Verpackung, aber auch auf Schildern an der Ware zu finden. Wenn man diese Angaben verstehen und für sich nutzen kann, hat man es leichter, tatsächlich das zu kaufen, was man möchte.

Die Kennzeichnung von Lebensmitteln ist in der Lebensmittel-Informationsverordnung (Verordnung (EU) Nr. 1169/2011) geregelt, die seit Dezember 2014 in der Europäischen Union gilt. Doch nicht für jeden sind alle Informationen gleichermaßen interessant. Verbrauchern sind beim Einkauf unterschiedliche Eigenschaften von Lebensmitteln wichtig. Je nach persönlichen Präferenzen legen sie besonderen Wert auf den Geschmack, den Kalorien- und Nährstoffgehalt, den Gesundheitswert,

den Preis, die Herkunft, die Art der Erzeugung oder andere Aspekte. Nehmen Sie sich die Zeit, das Kleingedruckte zu lesen und es in Ihrem Sinne zu interpretieren, um Ihre Wahl zu treffen.

INFORMATION

Auf jeder Verpackung müssen folgende Angaben stehen:

- Bezeichnung des Lebensmittels
- Füllmenge
- Name und Adresse des Herstellers
- Mindesthaltbarkeits- oder Verbrauchsdatum
- Verzeichnis aller Zutaten und hierbei Nennung von
 - Inhaltsstoffen, die Allergien oder Unverträglichkeiten auslösen können
 - Lebensmittel-Zusatzstoffen
 - gentechnisch veränderten Zutaten
 - eingesetzten Nanomaterialien
- Nährwerttabelle (wird ab Dezember 2016 Pflicht)

Außerdem müssen der Verkaufspreis ebenso wie der Grundpreis auf der Verpackung oder in der Nähe der Ware, z. B. am Regal oder auf einem Schild angegeben sein. Der Grundpreis bezieht sich auf Grundeinheiten wie ein Kilogramm, 100 Gramm oder einen Liter. Bei unterschiedlich großen Füllmengen erleichtert er den Preisvergleich von Produkten.

Festgelegt ist auch die Größe der Schrift, die diese Angaben mindestens haben müssen. Sie darf 1,2 Millimeter, bezogen auf das kleine „x“ nicht unterschreiten. Bei kleineren Verpackungen, z. B. Schokoriegeln sind auch noch 0,9 Millimeter erlaubt. Für viele Verbraucher sind diese wichtigen Informationen trotzdem noch zu klein gedruckt und oft nur mit Mühe oder gar nicht zu lesen.

HINWEISE

Die Bezeichnung ist der Name des Erzeugnisses. Er muss eindeutig sein und sagt aus, um welche Art von Produkt es sich handelt, z. B. „Alaska-Seelachsfilet mit Blattspinat“, „Fruchtsaftgetränk Apfel-Maracuja“ oder „Müsliriegel Haselnuss“. Wie das Lebensmittel bezeichnet werden darf, ist in den zugehörigen Verordnungen geregelt oder im Deutschen Lebensmittelbuch angegeben. Es ist eine Sammlung von Leitsätzen, in denen die Bezeichnung von Lebensmitteln, ihre Merkmale, Zusammensetzung und Herstellung als allgemeine Verkehrsauffassung beschrieben werden. Ergänzend zum rechtlich korrekten Namen dürfen Herstelleramen, Handelsmarken oder Phantasienamen wie „Schlemmerfilet“, „Abenteuer-Drink“ oder „Corny Nussig“ auf der Verpackung stehen.

Die Füllmenge gibt an, wie viel von dem Produkt in der Packung enthalten ist, z. B. das Gewicht in Gramm (g) oder Kilogramm (kg), das Volumen in Liter (l) oder Milliliter (ml).

Name und Adresse des Herstellers erleichtern Ihnen die Kontaktaufnahme im Falle einer Beschwerde oder Frage. Ersatzweise kann der Verpacker oder der Verkäufer angegeben werden. Die Adresse muss in jedem Fall innerhalb der EU liegen, bei Lebensmitteln aus Drittstaaten wird ergänzend oder ersatzweise der Importeur angegeben. Außerdem müssen die Produkte eine Los- oder Chargennummer tragen, um sie im Falle von Beanstandungen leichter zurückverfolgen und eindeutig erkennen zu können, wann und unter welchen Bedingungen sie hergestellt wurden. Wenn das Mindesthaltbarkeitsdatum mit Tag, Monat und Jahr angegeben ist, kann die Los- oder Chargennummer weggelassen werden.

HALTBARKEIT

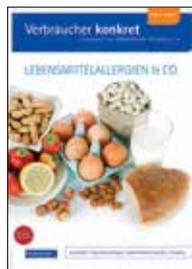
Das **MINDESTHALTBARKEITSDATUM** (MHD, „mindestens haltbar bis...“) wird vom Hersteller festgelegt. Er garantiert damit, dass das Lebensmittel bis dahin die produkttypischen Eigenschaften wie Konsistenz, Aussehen, Frische und Nährwert bei der angegebenen Lagertemperatur behält.

Händler dürfen Waren, deren MHD in Kürze abläuft oder schon erreicht ist mit einem reduzierten Preis anbieten. Ist das MHD überschritten, sind allerdings die Händler dafür verantwortlich, dass die Ware in Ordnung ist und nicht mehr die Hersteller. Das bedeutet, dass Sie Anspruch auf Umtausch oder die Erstattung des Kaufpreises haben, wenn Sie z. B. einen preisreduzierten Joghurt mit abgelaufenem Mindesthaltbarkeitsdatum gekauft haben und zu Hause feststellen, dass er doch verdorben ist.

Das **VERBRAUCHSDATUM** gilt für sensible, leicht verderbliche Lebensmittel wie Hackfleisch, Geflügelfleisch, andere Produkte aus frischem Fleisch, geräucherten Fisch, Feinkostsalate und Rohmilch. Es ist an der Formulierung „zu verbrauchen bis...“ zu erkennen. Nach Ablauf dieses Datums darf das Produkt nicht mehr verkauft werden. Es sollte nicht mehr verzehrt, sondern entsorgt werden.

Das **EINFRIERDATUM** „eingefroren am...“ muss auf tiefgefrorenem Fleisch, Fleischzubereitungen und un- verarbeiteten Fisch stehen.

TIPP: Endet das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD), bedeutet das nicht, dass die Produkte verdorben sind. Oft sind sie noch einige Zeit länger in einwandfreiem Zustand. Prüfen Sie daher immer, ob die Lebensmittel noch genießbar sind, bevor Sie sie wegwerfen.



Die Themenhefte „Verbraucherrechte beim Einkauf“ und „Lebensmittelallergien & Co.“ (je 16 Seiten) erhalten Mitglieder kostenlos in der Geschäftsstelle abrufbar. Nichtmitglieder zahlen pro Heft als Download oder als Printexemplar je 2,00 Euro plus Versand unter www.verbraucher.com.



VERZEICHNIS DER ZUTATEN

An erster Stelle steht die Zutat, die mengenmäßig am meisten enthalten ist und am Ende diejenige mit dem geringsten Anteil. Außerdem gibt sie Auskunft über allergieauslösende Stoffe, Zusatzstoffe und die Anwendungen von Gentechnik.

An der Reihenfolge der Zutaten können Sie demnach erkennen, welchen Anteil sie im fertigen Lebensmittel haben. Auch bei zusammengesetzten Zutaten müssen die einzelnen Bestandteile ebenfalls in absteigender Reihenfolge aufgelistet werden. Sind z.B. in einem Müsli oder Keksen Schokoladenstückchen enthalten, muss angegeben werden, woraus die Schokolade besteht.

Eine Ausnahme sind Kräuter- und Gewürzmischungen. Hier müssen die Einzelzutaten nur aufgelistet werden, wenn sie mehr als zwei Prozent des Produktes ausmachen. Nur Sellerie und Senf müssen als Auslöser von Allergien immer angegeben werden, auch wenn es nur kleinste Mengen sind. Wenn die Bezeichnung des Lebensmittels oder Abbildungen auf der Verpackung Zutaten besonders hervorheben, z.B. „Gemüsesuppe mit Nudeln und Zucchini“ oder abgebildete Himbeeren auf einem Fruchtjoghurt, dann muss in der Zutatenliste zusätzlich stehen, wie groß der Anteil dieser Zutaten am Gesamtprodukt in Prozent (%) ist. Das bedeutet: Nudeln 15 % und Zucchini 6 % oder Himbeeren 7,5 %. Mit einem Blick auf die Zutatenliste können Sie erkennen, ob das Produkt Ihren Erwartungen entspricht.

BEISPIEL

ZUTATENLISTE APRIKOSEN-RIEGEL MIT HONIG (fiktiv)

Zutaten: Honig (26 %), Rosinen, Aprikosen getrocknet (18 %), **Haselnüsse**, **Weizenvollkornflocken**, Orangensaftkonzentrat, ungehärtetes Kokosfett, Oblaten (**Dinkelmehl**, **Weizenstärke**, Sonnenblumenöl)



ALLERGENE ZUTATEN

Besondere Bedeutung hat die Zutatenliste für Menschen, die auf bestimmte Lebensmittel allergisch reagieren oder sie nicht vertragen. 14 Lebensmittel oder Stoffe, die bekanntermaßen häufig Allergien oder Unverträglichkeiten hervorrufen können, müssen daher angegeben werden. Diese „allergenen Vierzehn“ sind:

- Glutenthaltige Getreide (Weizen, Roggen, Hafer, Dinkel, Kamut)
- Milch und Laktose (Milchzucker)
- Eier
- Erdnüsse
- Soja
- Lupinen
- Schalenfrüchte (Hasel-, Wal-, Cashew-, Pecan-, Para-, Macadamia- und Queenslandnüsse sowie Mandeln und Pistazien)
- Sesamsamen
- Fisch
- Krebstiere
- Weichtiere
- Sellerie
- Senf
- Schwefeldioxid und Sulfite (mehr als 10 Milligramm pro Liter oder Kilogramm)

Die Kennzeichnungspflicht betrifft auch alle Zutaten, die aus diesen Lebensmitteln hergestellt wurden, sofern sie noch ein allergenes Potenzial haben, z.B. Stärke aus Weizen oder Pflanzenöl aus Walnüssen. Dies gilt ebenfalls für Lebensmittelzusatzstoffe.

Um sie gut sichtbar zu machen, sind die allergieauslösenden Zutaten im Zutatenverzeichnis besonders hervorzuheben. Sie können z.B. fettgedruckt, unterstrichen oder in Großbuchstaben aufgelistet werden. Ist keine Zutatenliste vorgeschrieben, muss durch einen entsprechenden Hinweis auf Allergene aufmerksam gemacht werden, z.B. „enthält Sulfite“ bei Wein.

BEISPIEL

KENNZEICHNUNG VON ALLERGENEN UND ZUSATZSTOFFEN BEI QUARKCREME (fiktiv)

Zutaten: 65 % Speisequark mit 20 % Fett, VOLLMILCH, Sonnenblumenöl, Weißweinessig, Zucker, **Eigelb**, Emulgator **Sojalecithin**, Verdickungsmittel Carrageen, Stabilisator E 410, Kräuter, **SENF-SAAT**, Gewürze. Kann Spuren von Sellerie enthalten.

HINWEIS AUF SPUREN

Das ist eine freiwillige Kennzeichnung und bisher nicht verbindlich geregelt. Hintergrund ist, dass die Allergene in sehr kleinen Mengen unbeabsichtigt bei Produktion, Transport, Lagerung oder Verpackung in die Lebensmittel gelangen können. Viele Hersteller weisen vorsorglich auf Spuren hin, damit sie nicht haftbar gemacht werden können – selbst dann, wenn das Risiko für diese Verunreinigungen sehr gering ist. Fehlt die Angabe, bedeutet das aber nicht, dass keine Spuren in dem Produkt zu finden sind. Sie werden bei Untersuchungen der Überwachungsämter immer wieder nachgewiesen. Allergiker können sich beim Hersteller erkundigen, wie wahrscheinlich eine Belastung mit Spuren ist. Die Kennzeichnung von Allergenen, insbesondere der Spuren, weiter zu verbessern, ist wünschenswert und noch immer Gegenstand der fachlichen Diskussion.

TIPP: Die Zutatenliste ist die wichtigste Entscheidungshilfe beim Einkauf. Nutzen Sie die Informationen für Ihre Auswahl und lassen Sie sich von der kleinen Schrift nicht abschrecken.

LEBENSMITTELZUSATZSTOFFE

Sie werden gezielt eingesetzt, um Lebensmitteln bestimmte Eigenschaften zu verleihen, z. B. sie haltbarer, streichfähiger, bunter, cremiger, fester oder süßer zu machen. Vorher müssen sie, anders als andere Zutaten, zugelassen werden. Dabei wird geprüft, ob sie gesundheitlich unbedenklich sind. Sie dürfen nur verwendet werden, wenn sie aus lebensmitteltechnologischen Gründen notwendig sind und wenn damit keine Mängel überdeckt werden. Zurzeit sind mehr als 300 Stoffe im Einsatz.

In den meisten Fällen stehen Zusatzstoffe in der Zutatenliste ganz hinten, da die benötigten Mengen gering sind. Die Funktionsklasse des Stoffes gibt an, was er im Lebensmittel bewirken soll, z. B. Verdickungsmittel, Stabilisator oder Konservierungsstoff. Der Name oder die E-Nummer nennen den Stoff selbst, z. B. Xanthan, Johannisbrotkernmehl, Sorbinsäure oder E 415, E 410, E 200. Das E steht für Europäische Union, bedeutet aber auch „essbar“.

Bei einigen Farbstoffen muss der vorsorgliche Warnhinweis „kann Aktivität und Aufmerksamkeit bei Kindern beeinträchtigen“ stehen. Das gilt für Tartrazin (E 102), Chinolingelb

(E 104), Gelborange S (E 110), Azorubin (E 122), Cochenillerot A (E 124) und Allurarot AC (E 129).

Zusatzstoffe wie Nitrite, Nitrate und einige Süßstoffe geraten immer wieder in die Kritik. Diskutiert wird, ob sie Krebserkrankungen hervorrufen oder fördern können. Abschließende Aussagen hierzu stehen noch aus. Fest steht dagegen, dass Zusatzstoffe bei empfindlichen Personen allergieähnliche Reaktionen, sogenannte Pseudo-Allergien, auslösen können. Insbesondere Farbstoffe, Konservierungsstoffe, Geschmacksverstärker und Geliermittel wurden als Auslöser identifiziert.

AUSNAHMEN

Die Kennzeichnungspflicht entfällt für Zusatzstoffe und Enzyme, wenn sie als Bestandteile von Zutaten in das Lebensmittel gelangen, aber dort keine technologische Wirkung mehr ausüben. Diese Übertragung wird als „Carry over“ bezeichnet und ist gesetzlich geregelt. Auch wenn sie als technische Hilfsstoffe eingesetzt, aber wieder entfernt wurden, müssen sie nicht angegeben werden. Gleiches gilt für Trägerstoffe in unbedingt notwendigen Mengen.

NANOMATERIALIEN

Hinter diesen Zutaten muss die Bezeichnung („Nano“) stehen, wenn der Stoff eine bestimmte Abmessung hat und „technisch hergestellt“, d. h. gezielt erzeugt und zugefügt wurde. Neue „Nano-Zutaten“ müssen in der Europäischen Union (EU) als „neuartige Lebensmittel“ zugelassen werden. Zutaten, die schon länger auf dem Markt sind, werden überprüft, ob sie als Nanomaterialien betrachtet werden müssen. Das gilt derzeit nur für einige Zusatzstoffe.

Der Hinweis „NANO“ ist bisher nicht auf Verpackungen zu finden, weil es noch keine zugelassenen neuartigen Nano-Zutaten gibt. Bei den bekannten Zusatzstoffen läuft die Prüfung noch. Sie fallen möglicherweise nicht unter die Definition für Nanomaterialien, über die derzeit auf EU-Ebene heftig diskutiert wird. Auch für nanogroße Micellen, Vesikel und Liposome, die für die Verkapselung von Aromen, Nährstoffen oder Farbstoffen verwendet werden, passt die Definition nicht. Daher müssen sie nicht deklariert werden.

Werden bei Lebensmittelverpackungen zugelassene Nanopartikel eingesetzt, z. B. um Schutz vor UV-Strahlung oder Luftdurchlässigkeit zu gewährleisten, ist das für den Verbraucher nicht zu erkennen. Verbraucher- und Umweltverbände kritisieren die vorhandenen Lücken in der Kennzeichnung. Mögliche Auswirkungen von Nanomaterialien in Lebensmitteln und Verpackungen auf Gesundheit und Umwelt sind außerdem Gegenstand der fachlichen Diskussion.

TIPPS

- Schauen Sie genau hin, wenn Sie aus gesundheitlichen Gründen bestimmte Zusatzstoffe meiden möchten oder müssen.
- Bevorzugen Sie frische und gering verarbeitete Lebensmittel. So nehmen Sie weniger Zusatzstoffe auf.
- Empfehlenswert ist eine vollwertige und ausgewogene Ernährung mit einem geringen Anteil an Fertigprodukten und anderen stark verarbeiteten Lebensmitteln.



GENTECHNIK

Genetisch veränderte Zutaten müssen in der Zutatenliste mit den Formulierungen „genetisch verändert“ oder „enthält genetisch veränderte...“ kenntlich gemacht werden. Der Hinweis kann direkt hinter der Zutat in Klammern oder in einer Fußnote stehen.

Warum Sie tatsächlich aber kaum Lebensmittel mit diesen Angaben in den Regalen finden, hat mehrere Gründe. Zum einen müssen einige Anwendungen der Gentechnik überhaupt nicht gekennzeichnet werden. Zum anderen haben die Hersteller ihre Rezepturen geändert, sodass sie keine gentechnisch veränderten Zutaten mehr einsetzen müssen. Außerdem nehmen die Händler Produkte mit gentechnisch veränderten Zutaten kaum ins Sortiment auf. Beide Seiten befürchten Image- und Umsatzverluste, weil die Verbraucher Lebensmittel mit Gentechnik vehement ablehnen.

Durch Ausnahmen bieten die Kennzeichnungsregeln bisher leider nicht die umfassende Information, die wünschenswert wäre. Sie lauten:

KENNZEICHNUNG

Gekennzeichnet werden müssen Lebensmittel und Zutaten, wenn:

- sie selbst ein gentechnisch veränderter Organismus (GVO) sind, z. B. gentechnisch verändertes Gemüse und Obst,
- sie gentechnisch veränderte (gv) Organismen enthalten, z. B. Lebensmittel mit gv-Milchsäurebakterien, gv-Hefen oder gv-Schimmelpilzen,
- sie unmittelbar aus gentechnisch veränderten Organismen hergestellt wurden, z. B. Getreideprodukte, Öle oder Stärke aus gv-Mais, gv-Soja oder gv-Raps.

Nicht kennzeichnungspflichtig sind Lebensmittel und Zutaten, die zwar mit Hilfe, aber nicht direkt aus einem gentechnisch veränderten Or-

ganismus (GVO) gewonnen wurden. Das betrifft Milch, Eier und Fleisch von Tieren, deren Futter GVO enthalten hat sowie Zusatzstoffe, Vitamine und Aromen, die mit Hilfe gentechnisch veränderter Organismen gewonnen wurden. Technische Hilfsstoffe und Enzyme müssen generell nicht in der Zutatenliste aufgeführt werden – ob sie gentechnisch verändert wurden, erfährt der Verbraucher also nicht. Bei Zutaten ist ein GVO-Anteil unter 0,9 Prozent von der Kennzeichnung ausgenommen, wenn er nachgewiesenermaßen zufällig, unbeabsichtigt und technisch nicht vermeidbar in das Produkt gelangt ist.

„OHNE GENTECHNIK“

Das grüne Zeichen des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft gibt es seit August 2009. Die belabelten Lebensmittel sind frei von gentechnisch veränderten Organismen und wurden auch nicht aus solchen hergestellt. Sie enthalten keine Zusatzstoffe, Hilfsstoffe, Aromen, Vitamine, Eiweißbausteine oder Enzyme, die mithilfe gentechnisch veränderter Mikroorganismen produziert wurden. Nachweisbare zufällige oder technisch unvermeidbare GVO-Anteile werden nicht toleriert.

Bei Milch, Fleisch und Eiern gilt, dass für einen festgelegten Zeitraum vor der Gewinnung des Lebensmittels keine gentechnisch veränderten Futtermittel verwendet werden dürfen. Futtermittelzusätze wie Vitamine, die mithilfe von gentechnisch veränderten Organismen hergestellt wurden, sind erlaubt. Verunreinigungen mit gentechnisch veränderten Futterpflanzen dürfen bis zu 0,9 Prozent enthalten sein, wenn sie zufällig oder unvermeidbar sind.



WAS GILT BEI UNVERPACKTER WARE?

An der Theke, am Selbstbedienungs- und Marktstand, auf Speisekarten im Restaurant, in der Kantine oder am Imbiss müssen Lebensmittel längst nicht so ausführlich gekennzeichnet werden wie verpackte Produkte. Kunden können sich bei Fragen an das Verkaufspersonal wenden, lautet die Begründung des Gesetzgebers. Folgende Regelungen gelten:

- Ob Sie Gemüse, Käse, Backwaren oder Fleisch kaufen, der Name, Endpreis oder Grundpreis müssen auf einem Schild in unmittelbarer Nähe der Ware stehen.
- Über allergene Zutaten muss ein Schild am Lebensmittel, ein ausliegendes Informationsblatt bzw. -heft oder ein Zutatenverzeichnis informieren. Wie und wo Sie die Informationen zu den Allergenen erhalten, muss deutlich erkennbar sein.
- Gleiches gilt für Zusatzstoffe. Ausliegende schriftliche Unterlagen müssen für Kunden einsehbar sein und die Auflistung aller verwendeten Zusatzstoffe enthalten.
- Auf dem Schild an der Ware oder auf Speisekarten müssen nicht alle Zusatzstoffe einzeln aufgeführt werden. Hier ist die Angabe von Zusatzstoffklassen und bestimmten Stoffen vorgeschrieben, die aus Verbrauchersicht wichtig sind und Unverträglichkeiten auslösen können. Häufig werden Fußnoten verwendet, um auf Zusatzstoffe hinzuweisen.
- Für gentechnisch veränderte Zutaten gelten die gleichen Kennzeichnungsregeln wie für verpackte Lebensmittel.
- Lose verkaufte Eier müssen den Erzeugercode tragen, ein zusätzliches Schild sollte die weiteren Informationen bieten, die Sie sonst auf der Verpackung finden. Ausgenommen sind Eier, die direkt ab Hof gekauft werden und nur von dort stammen.
- Was die Angabe der Herkunft betrifft, müssen Gemüse, Obst, Fleisch und Fisch die gleichen Angaben wie verpackte Ware tragen und die Informationen müssen auf Schildern in der Nähe der Ware zu finden sein.

NÄHRWERTE

Sie sind neben den Zutaten eine wichtige Information, um sich für oder gegen ein Lebensmittel zu entscheiden. Die Angaben können Sie dabei unterstützen, wenn Sie Produkte auswählen möchten, die z. B. energie- oder fettärmer sind. Zusätzlich ist die Angabe der Nährwerte pro Portion oder verzehrter Einheit hilfreich.

Viele Hersteller geben die Nährwerte schon länger freiwillig auf den Verpackungen ihrer Produkte an, ab 13. Dezember 2016 wird die Angabe in Form einer Tabelle zur Pflicht. Sie verrät, wie viele Kilokalorien (bzw. Kilojoule kcal/kJ) das Lebensmittel enthält und führt den Anteil von Fett, gesättigten Fettsäuren, Kohlenhydraten, Zucker, Eiweiß und Salz am Gesamtprodukt auf. Die Angaben gelten immer für 100 Gramm (g) oder 100 Milliliter (ml) des Lebensmittels, um die Energie- und Nährstoffgehalte verschiedener Produkte, z. B. von zwei Fruchtojoghurts, besser vergleichen zu können. Weitere Nährstoffe

wie Ballaststoffe oder ungesättigte Fettsäuren können, müssen aber nicht genannt werden.

NÄHRSTOFFE PRO PORTION

Wie in dem Beispiel können Sie ergänzend Angaben über Nährstoffgehalte pro Portion, Stück, Scheibe oder Glas vorfinden. Dann muss dabei stehen, wie groß die Portion ist bzw. welches Gewicht oder Volumen das Stück oder Glas hat und wie viele davon in der Packung enthalten sind.

Außerdem kann aufgeführt werden, welchen Beitrag in Prozent z. B. 100 g oder eine Portion des Lebensmittels zur Energie- und Nährstoffzufuhr bezogen auf die „Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (RI = reference intake)“ leistet. Die Referenzmengen sind Orientierungswerte, die auf allgemeingültigen Empfehlungen zur Aufnahme an Energie und Nährstoffen beruhen. Sie gelten für eine durchschnittliche erwachsene Frau und sind verbindlich festgelegt. Zu berücksichtigen ist, dass der indivi-

duelle Energie- und Nährstoffbedarf abweichen kann.

Wird auf der Verpackung mit Vitaminen oder Mineralstoffen geworben, muss drauf stehen, welche Mengen davon in 100 g oder 100 ml enthalten sind und wie viel Prozent der empfohlenen Zufuhrmenge damit erreicht werden. Sie wird als „Nährstoffbezugswert (NRV = nutrient reference values)“ angegeben. Auch hier liegen Referenzmengen zugrunde, die auf durchschnittlichen Nährstoffempfehlungen beruhen.

TIPPS

- Bedenken Sie, in welchen Mengen Sie das Produkt üblicherweise essen, wenn Sie die Nährwerte betrachten. Sind es nur wenige Teelöffel am Tag oder mehrere Scheiben oder Gläser?
- Berücksichtigen Sie außerdem, welche Nährstoffe sonst noch in dem Lebensmittel sind. Schauen Sie auch auf Fett- und Zuckergehalte.

BEISPIEL			
NÄHRWERTTABELLE FÜR EIN KAKAOGETRÄNK (fiktiv)			
	Nährwerte Ø 100 ml	Ø/Glas 200 ml	% RI oder RM
Energie	409 kJ/98 kcal	818 kJ/196 kcal	9,8 %
Fett	5 g	10 g	14,3 %
davon gesättigte Fettsäuren	1,5 g	3 g	15 %
Kohlenhydrate	15 g	30 g	11,5 %
davon Zucker	13 g	26 g	28,9 %
Eiweiß	4 g	8 g	16 %
Salz	0,2 g	0,4 g	6,7 %
RI (reference intake) = Referenzmenge (RM) für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal)			

BEISPIEL		
ANGABE VON VITAMINEN BEI ACE-FRUCHTSAFT (fiktiv)		
Vitamine	Ø 100 ml	% NRV
Vitamin A (Beta Carotin)	350 µg (Mikrogramm)	44 %
Vitamin E	5 mg (Milligramm)	42 %
Vitamin C	30 mg	37,5 %
NRV (nutrient reference values) = Nährstoffbezugswert für die tägliche Zufuhr		

INFORMATIONEN

- | Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft, www.bmel.de > gesunde Ernährung, sichere Lebensmittel > Lebensmittel-Kennzeichnung > Kennzeichnungsregeln auf einen Blick
- | aid Infodienst für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz, www.aid.de > Lebensmittel > Einkauf und Kennzeichnung > Kennzeichnung
- | Die VERBRAUCHER INITIATIVE e. V., Zusatzstoff-Datenbank www.zusatzstoffe-online.de
- | Forum Bio- und Gentechnologie e. V., www.transgen.de > Recht > Kennzeichnung
- | Ministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg, Portal „Nanotechnologien im Alltag“, www.nanoportal-bw.de > Anwendung > Lebensmittel und Verpackungen
- | Die VERBRAUCHER INITIATIVE e. V., www.verbraucher.com > Essen + Trinken > Themenhefte > „Lebensmittelzusatzstoffe, Aromen & Enzyme“ „Lebensmittelallergien & Co.“, „Genießen statt wegwerfen“; > Weitere Themen > Themenhefte > „Nanotechnologien im Alltag“

HERKUNFT, IMITATE & CO.



Ob Fleisch, Fisch, Eier, Gemüse oder Obst – Verbraucher wollen wissen, woher ihre Lebensmittel kommen. Angaben zur Herkunft sind für einige Produkte vorgeschrieben. Doch es gibt eine Reihe von Lücken. Wir sagen, welche und geben einen Überblick über weitere Kennzeichnungsregeln.

Bei verpacktem frischem und tiefgefrorenem Rindfleisch erfahren Sie, in welchem Land die Tiere geboren, aufgewachsen, geschlachtet und zerlegt wurden. Bei Schweine-, Geflügel-, Schaf- und Ziegenfleisch

müssen Sie zumindest über den Ort der Aufzucht und der Schlachtung informiert werden.

Bei Hackfleisch muss erkennbar sein, ob es aus Rind-, Schweine- oder Geflügelfleisch hergestellt wurde oder eine Mischung aus verschiedenen Fleischsorten ist. Besteht es zu mehr als 50 Prozent aus Rindfleisch, müssen die oben genannten Herkunftsangaben gemacht werden. Ansonsten ist nur die Angabe „aufgezogen und geschlachtet in der EU bzw. außerhalb der EU“ notwendig. Hackfleisch darf nur am Tag der Herstellung frisch verkauft werden.

ABER: Wird abgepacktes Fleisch mariniert, gewürzt oder anderweitig vorbereitet angeboten, muss das Herkunftsland bisher nicht angegeben werden. Das gilt auch, wenn es als Zutat in Wurst oder Fertiggerichten verwendet wird. Diese Regelungen sind für Verbraucher noch immer unbefriedigend, die sich mehrheitlich ausführlichere Angaben zur Herkunft ihrer Lebensmittel wünschen. Obwohl von Verbraucherverbänden nachdrücklich gefordert, hat der europäische Gesetzgeber hier bisher keine Änderungen vorgesehen.



FISCH

Bei frischen, gefrorenen, geräucherten oder gesalzene Fischen aus Meeren, Seen und Flüssen sowie bei Meeresfrüchten und Süßwassertieren muss angegeben werden, woher sie stammen. Zusätzlich können Sie nachlesen, ob sie wild gefangen oder gezüchtet wurden. Als Bezeichnungen sind zu finden:

- „gefangen“ + Fanggebiet (FAO-Gebiet) + Fangmethode,
- „aus Binnenfischerei“ + Land, aus dem der Fisch stammt oder
- „aus Aquakultur“ bzw. „gezüchtet in...“ + Land, in dem bzw. in denen die eigentliche Aufzucht, d. h. die letzte Entwicklungsstufe, stattgefunden hat.

Die riesigen Fanggebiete der Weltmeere wurden von der FAO (Welternährungsorganisation, Food and Agriculture Organisation of the United Nations) festgelegt. Ein Großteil dieser Gebiete ist wiederum in kleinere Teilgebiete unterteilt, die die Hersteller zusätzlich angeben können, aber bisher nicht müssen. Beispiele für FAO-Fanggebiete und Unterfanggebiete sind Nordostatlantik (FAO 27) und Nördliche Ostsee (Nr. 22). Aus beiden Nummern ergibt sich zusammen mit dem Fangjahr ein Code, z. B. 27-22-14.

ABER: Ist der Fisch verarbeitet, muss wie beim Fleisch die Herkunft nicht gekennzeichnet werden. Bei paniertem oder eingelegtem Fischfilet oder Salaten mit Fisch erfährt der Verbraucher nicht, woher der Fisch stammt.

TIPPS

- Nutzen Sie den Fanggebiete-Code, um zu erfahren, woher der Fisch genau stammt. Sofern vorhanden, können Sie nähere Informationen per Smartphone über den QR-Code abrufen. Oder Sie nutzen die Übersicht des Bundesverbandes der Deutschen Fischindustrie.
- Um welchen Fisch es sich genau handelt, können Sie bei Seefisch am lateinischen Namen erkennen, der zusätzlich angegeben werden muss.
- Eine Orientierung für den umweltverträglichen Fischkauf bieten Fischratgeber von Umweltorganisationen, z. B. vom WWF (World Wide Fund for Nature) und von Greenpeace.

EIER

Zu unterscheiden sind Angaben auf der Verpackung und der Erzeuger-Code auf dem Ei selbst. Sie erfahren, wie die Legehennen gehalten wurden, wie lange die Eier mindestens haltbar sind und bei welcher Temperatur sie gelagert werden sollten. Aus dem Mindesthaltbarkeitsdatum lassen sich Rückschlüsse über die Frische ziehen, denn es wird ausgehend vom Legedatum festgelegt, zu dem eine Zeitspanne von höchstens 28 Tagen hinzugerechnet werden darf. Die Verpackung gibt außerdem Auskunft über die Handelsklasse (in der Regel A) und die Gewichtsklasse, angegeben als Buchstaben S (small = klein), M (medium = mittel), L (large = groß) und XL (extra-large = sehr groß). Überwiegend sind Eier der Klassen M (53 bis unter 63 g) oder L (63 bis unter 73 g) im Handel. Die Kennnummer des Verpackungsbetriebes sagt, wo das Ei sortiert, gekennzeichnet und abgepackt wurde. Dieser Ort muss nicht mit der Herkunft identisch sein, kann also auch in einem anderen Land liegen.

Der Code auf dem Ei gibt die Haltungsform, die Herkunft und die Identifizierungsnummer des Betriebs an. Die Zahlen für die Haltungsform bedeuten 0 = ökologische Haltung, 1 = Freilandhaltung, 2 = Bodenhaltung und 3 = Kleingruppen-/Käfighaltung. Länderkürzel verraten das Herkunftsland, z. B. steht „DE“ für Deutschland. Dann folgen zwei Ziffern für das Bundesland und fünf weitere für die Betriebs- und Stallnummer. Wie Sie diesen Code entschlüsseln, erfahren Sie meist in der Eierschachtel oder am Verkaufsregal. Informationen über die Zahlenkürzel der Bundesländer hält z. B. das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft bereit. Die Betriebs- und Stallnummern sind jedoch nicht als Information für Verbraucher, sondern ausschließlich für die Kontrollbehörden gedacht. Die zuständigen Landesämter für Lebensmittelüberwachung dürfen Verbrauchern Name und Anschrift des entsprechenden Betriebes auf Nachfrage nicht nennen.

TIPP: Unter www.was-steht-auf-dem-ei.de können Sie den Erzeuger-Code eingeben und sehen, von welchem Betrieb die Eier stammen - sofern die Betriebe dem Kontrollsystem des Vereins für kontrollierte alternative Tierhaltungsformen e.V. (KAT) angehören. Alternativ können Sie bei dem Unternehmen nachfragen, das auf der Verpackung angegeben ist. Eine Verpflichtung zur Offenlegung besteht aber nicht.

FRISCHES OBST UND GEMÜSE

Hier erfahren Sie neben der Sorte in den meisten Fällen auch das Ursprungsland. Es kann, aber muss nicht angegeben werden u. a. bei Kartoffeln, Bananen, Oliven und Mais. Bei verarbeitetem Obst, z. B. als Konfitüre, Kompott, Mus oder Grütze muss die Herkunft nicht erkennbar sein.

Für alle Gemüse- und Obstsorten gilt, dass sie unbeschädigt, gesund, frisch, sauber, vollständig entwickelt und ausreichend reif sowie frei von fremdem Geruch, Geschmack und Schädlingen sein müssen. Verdorbene Ware darf nicht angeboten werden. Güteklassen (Klasse Extra, I und II) beurteilen die Ware nach äußeren Eigenschaften. Sie gelten für Äpfel, Birnen, Erdbeeren, Kiwis, Pfirsiche, Nektarinen, Tafeltrauben, Zitrusfrüchte, Gemüsepaprika, Salate und Tomaten.

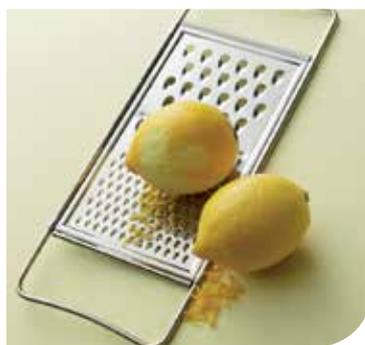
Bei Zitrusfrüchten können Sie an den Vermerken „gewachst“ oder „unbehandelt“ erkennen, ob und wie die Schale behandelt wurde. Wurden Oberflächenbehandlungsmittel eingesetzt, finden Sie die Namen der betreffenden Chemikalien auf dem Etikett oder dem Schild. Das Wort „unbehandelt“ führt leider oft in die Irre. Es bedeutet lediglich, dass nach der Ernte keine Oberflächenbehandlungsmittel zum Schutz gegen Schimmel und Verderb auf die Frucht aufgetragen wurden. Die Frucht kann aber während des Wachstums mit Pflanzenschutzmitteln behandelt worden sein, Rückstände davon sammeln sich auch in der Schale.

TIPP: Greifen Sie zu Bio-Früchten, wenn Sie ein Gericht oder Gebäck mit abgeriebener Zitronen- oder Orangenschale verfeinern möchten. Sie hatten keinen Kontakt mit Pestiziden und Oberflächenbehandlungsmitteln.

PFLANZLICHE ÖLE UND FETTE

Bei der Angabe muss deutlich werden, von welchen Pflanzen sie stammen, z. B. „Sojaöl“, „Palmöl“ oder „pflanzliches Fett (Kokos)“. Steht in der Zutatenliste „pflanzliche Fette“ oder „pflanzliche Öle“, muss ein Zusatz, z. B. „(Sesamöl, Sonnenblumenöl, Palmfett)“ darüber informieren, welche Öle und Fette verwendet wurden. Ob gehärtete Fette oder Öle enthalten sind, können Sie an dem Zusatz „ganz gehärtet“ oder „teilweise gehärtet“ erkennen.

Gehärtete Öle oder Fette enthalten überwiegend gesättigte Fettsäuren und sogenannte trans-Fettsäuren, die vor allem bei der teilweisen Härtung entstehen. Beide Fettsäure-Arten beeinflussen den Cholesterinspiegel im Blut negativ. Größere Mengen an trans-Fettsäuren sind häufig in industriell hergestellten Back- und Süßwaren, Knabberartikeln, Fertigprodukten und Pommes frites zu finden. Außerdem entstehen sie, wenn Öle und Fette stark erhitzt werden.



TIPPS

- Durch die Kennzeichnung können Sie erkennen, in welchen Lebensmitteln das aus ökologischen und sozialen Gründen stark umstrittene Palmöl enthalten ist. Verschiedene Nachhaltigkeitsinitiativen von Produzenten, Händlern, Umweltverbänden und anderen Nicht-Regierungsorganisationen arbeiten daran, die Produktionsbedingungen schrittweise zu verbessern. Außerdem setzen sich Hersteller von Bioprodukten und Fair-Handelsorganisationen für faireres Palmöl ein.
- Der Gehalt an den unerwünschten trans-Fettsäuren muss bisher nicht angegeben werden. Doch über den Hinweis „teilweise gehärtet“ können Sie auf vorhandene trans-Fettsäuren im Öl oder Fett schließen und Ihre Wahl treffen. Erleichternd kommt hinzu, dass trans-Fettsäuren besonders in den Lebensmitteln vorkommen, bei denen ohnehin Zurückhaltung empfohlen wird.

IDENTITÄTSKENNZEICHEN

Dieses ovale Zeichen ist auf Fleisch, Fleischwaren, Fisch, Milch und Milchprodukten wie Joghurt, Käse, Sahne oder Butter zu finden. An den Kürzeln wie DE oder NL können Sie erkennen, in welchem Land der Europäischen Union und in welcher Region bzw. welchem Bundesland das Lebensmittel zuletzt verarbeitet oder verpackt wurde, z. B. BY für Bayern oder MV für Mecklenburg-Vorpommern. Hinter den zusätzlich angegebenen Zahlen verbirgt sich die Zulassungsnummer des zuständigen Betriebes.

Der Code dient den Überwachungsbehörden dazu, die Lebensmittel bis zum Produzenten zurückverfolgen zu können. Aus welchem Land die Rohstoffe tatsächlich stammen, erfahren Sie aber nicht. Bei verarbeitetem Fleisch und Fisch muss bisher die Herkunft nicht angegeben werden, ebenso bei Milch und Milchprodukten.

IMITATE UND FORMFLEISCH

Beispiele für Lebensmittelimitate sind Käse-, Schinken- und Meeresfrüchte-Imitate. Käse-Imitate, auch Analogkäse oder Kunstkäse genannt, bestehen gar nicht oder nur zu einem sehr geringen Teil aus Milch, sondern aus Pflanzenfett, Wasser, Eiweißpulver und Aromen. Schinkenimitate enthalten oft nur 50 bis 65 Prozent Fleisch, zugesetzt werden Bindemittel, Gelier- und Verdickungsmittel oder Eiweißverbindungen. Und Garnelen-, Langusten-, Krebsfleisch- oder Tintenfischimitate bestehen aus Surimi. So wird eine Masse aus zerkleinertem Fischfleisch bezeichnet, das mit Hühnereiweiß, Stärke, Zucker, Würzmitteln, Aromen, Geschmacksverstärkern und Farbstoffen vermischt und in die gewünschte Form gebracht wird.

Um den Verbraucher vor Täuschung zu schützen, muss der ersatzweise verwendete Stoff in unmittelbarer Nähe des Produktnamens in ausreichender Schriftgröße angegeben werden. Sie muss mindestens 75 Prozent der Größe des Produktnamens ausmachen. Bei „Käse“ oder „Schinken“ darf die Bezeichnung des Original-Lebensmittels nicht verwendet werden, auch nicht in Kombination mit Begriffen wie „Imitat“ oder „Ersatz“. Stattdessen müssen andere Produktnamen gefunden werden.

Sogenanntes **Formfleisch** besteht nicht aus einem Stück und muss mit der Bezeichnung „aus Fleischstücken zusammengefügt“ kenntlich gemacht werden. Formfleisch kann z. B. bei Schinken vorkommen. Der Anteil an Fleisch beträgt hier ca. 95 Prozent, das Produkt hat eine ähnliche Zusammensetzung wie das Original, die Qualität ist aber nicht vergleichbar. Das gleiche gilt für Formfischprodukte, die aus mehreren Fischstücken bestehen.

TIPPS

- Käse-Imitat können Sie z. B. an Beschreibungen wie „Belag mit Pflanzenfett“ oder „Mix mit Pflanzenfett und Magermilch“ erkennen. Angaben wie „gepökeltes und geformtes Schulterfleisch, fein zerkleinert“ deuten auf Schinkenimitate hin. Nachgemachte Meeresfrüchte werden z. B. als „Surimi, Krebsfleischimitat aus Fischmuskeleiweiß geformt“ bezeichnet. Auch in der Zutatenliste finden Sie den jeweiligen Ersatzstoff und seine Zutaten.
- Halten Sie die Augen offen, denn bei Formfleisch und -fisch ist nicht genau geregelt, an welcher Stelle der Hinweis stehen und wie groß die Schrift sein muss.



NÄHRWERT- UND GESUNDHEITSBEZOGENE ANGABEN

Angaben wie „fettreduziert“ oder „zuckerarm“ stellen Besonderheiten beim Nährwert heraus. Gesundheitsbezogene Angaben heben die gesundheitliche Wirkung eines Lebensmittelbestandteils hervor, z. B. „Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei“. Solche freiwilligen Angaben der Hersteller sind immer häufiger zu finden. Sie müssen die Regelungen der Verordnung (EG) Nr. 1924/2006 über nährwert- und gesundheitsbezogene Angaben über Lebensmittel erfüllen. Die sogenannte „Health-Claims-Verordnung“ gilt seit Sommer 2007.

Welche Aussagen auf der Verpackung stehen dürfen, ist im Falle der nährwertbezogenen Angaben festgelegt und genau definiert. Gesundheitsbezogene Angaben müssen bewertet und zugelassen werden, bevor sie verwendet werden dürfen. Dann werden sie in eine Positiv-Liste aufgenommen.

Zulässig sind nur Aussagen zum Nähr- oder Gesundheitswert, die wissenschaftlich abgesichert sind und den Verbraucher nicht irreführen. Werden nährwert- und gesundheitsbezogene Aussagen gemacht, muss eine Nährwertkennzeichnung (Nährwerttabelle) erfolgen. Bei gesundheitsbezogenen Angaben dürfen zusätzliche Informationen wie Verzehrsempfehlungen und verschiedene Warnhinweise nicht fehlen.

ABER: Neben den bereits zugelassenen gesundheitsbezogenen Angaben gibt es eine Reihe von Aussagen, bei denen die wissenschaftliche Prüfung noch nicht abgeschlossen ist. Trotzdem dürfen sie verwendet werden. Außerdem gibt es bisher noch keine Kriterien, welche Lebensmittel gesundheitsbezogene Aussagen tragen dürfen. Geplant ist, Nährwertprofile festzulegen. Hier soll definiert werden, bei welchen Nährstoffgehalten nährwert- und gesundheitsbezogene Angaben nicht eingesetzt werden dürfen.

TIPP: Schauen Sie bei nährwert- und gesundheitsbezogenen Angaben genau hin. Nutzen Sie die Zutatenliste und die Nährwerttabelle, um das Lebensmittel einzuschätzen.

INFORMATIONEN

- | Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen, www.verbraucherzentrale.nrw > Themen > Lebensmittel + Ernährung > Lebensmittelrecht > Kennzeichnung von Lebensmitteln; > Lebensmittelproduktion > Nachgemachte Lebensmittel: Von Garnelen- bis Schinkenfälschungen
- | Bundesverband der deutschen Fischindustrie und des Fischgroßhandels e. V., www.fischverband.de > Fanggebietskennzeichnung
- | World Wide Fund for Nature, www.wwf.de > Themen & Projekte > Meere & Küsten > WWF-Einkaufsratgeber Fische & Meeresfrüchte
- | Greenpeace e. V., www.greenpeace.de > Themen > Meere > Fischerei > Einkaufsratgeber Fisch
- | Die VERBRAUCHER INITIATIVE e. V., www.oeko-fair.de > Clever konsumieren > Essen & Trinken > Palmöl

BEWUSST AUSWÄHLEN & REKLAMIEREN



Immer mehr Verbraucher beurteilen die Qualität von Lebensmitteln danach, wie und wo sie erzeugt werden. Ökologische und soziale Aspekte spielen eine große Rolle. Und wenn die Qualität der Waren einmal nicht in Ordnung ist, gibt es verschiedene Beschwerdemöglichkeiten.

Welche Lebensmittel wir einkaufen und essen, hat nicht nur einen Einfluss auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit. Mit unserem Einkauf können wir uns darüberhinaus für eine umweltgerechte, sozialverträgliche Produktion einsetzen, die Umwelt vor Ort zu schonen und heimische Erzeuger stärken. Dafür gibt es verschiedene Ansatzpunkte:

- Bevorzugen Sie möglichst biologisch erzeugte Lebensmittel. So unterstützen Sie den ökologischen Landbau, tragen so zur Verbesserung der Umweltbedingungen und der Qualität Ihrer Nahrung bei. Bio-Lebensmittel erkennen Sie an dem grünen EU-Bio-Logo, das auf den EU-Rechtsvorschriften für ökologische Landwirtschaft basiert. Zusätzlich können Sie auf den Produkten die Siegel der ökologischen Anbauverbände finden, z.B. Demeter, Naturland oder Bioland. Ihre Richtlinien sind strenger als die EU-Vorschriften. Außerdem darf die Codenummer der zuständigen Öko-Kontrollstelle nicht fehlen.

Bio-Produkte erhalten Sie z. B. in Supermärkten, Naturkostläden, Reformhäusern, Hofläden oder auf Wochenmärkten.

- Wählen Sie bei Kaffee, Tee, Kakao und Co. Produkte aus Fairem Handel und tragen Sie dazu bei, die Lebens- und Arbeitsbedingungen der Menschen in den Staaten Asiens, Afrikas und Lateinamerikas zu verbessern. Sie sind z. B. an verschiedenen Siegeln zu erkennen, das bekannteste ist das Fairtrade-Zeichen. Erhältlich sind sie in Weltläden, Supermärkten oder Bio-Läden. Auch Fair-Handelsunternehmen, die nach anerkannten Richtlinien des Fairen Handels arbeiten, bieten diese Produkte an.

- Greifen Sie zu saisonalem und regionalem Gemüse und Obst. Es hat keine langen Transportwege hinter sich, wurde reif geerntet, ist frisch und schmeckt aromatisch. Auch bei anderen Lebensmitteln gibt es örtliche Produkte, die neben dem blauen „Regionalfenster“ an Regional-Siegeln zu erkennen sind.
- Nicht nur Vereine oder Produzenten setzen sich für ökologische und faire Lebensmittel ein. Der Handel unterstützt ebenfalls eine nachhaltigere Produktion mit verschiedenen Initiativen, z. B. Pro Planet oder Permakultur.
- Kaufen Sie umweltbewusst ein, indem Sie z. B. auf Mehrwegverpackungen setzen, lose Ware oder gering verpackte Produkte wählen und wenig verarbeitete und einheimische Lebensmittel bevorzugen. Achten Sie auf kurze Wege und lassen Sie das Auto stehen.

ONLINE EINKAUFEN

Noch kaufen Verbraucher die Waren des täglichen Bedarfs lieber selbst im Supermarkt und anderen Geschäften ein. Der Online-Anteil am Umsatz ist verschwindend gering. Doch Experten glauben daran, dass der Internet-Kauf den klassischen Einkauf im Supermarkt künftig dauerhaft ergänzen wird. Was die Kennzeichnung der Lebensmittel auf den Verpackungen betrifft, so müssen die Betreiber der Shops die gleichen Informationen wie im Laden bereitstellen. Eine Ausnahme stellen Angaben zur Haltbarkeit dar. Sonst gelten die allgemeinen Regeln wie bei anderen Internet-Käufen auch, nur beim Widerrufsrecht gibt es Einschränkungen: Frische Lebensmittel mit kurzer Haltbarkeit können nicht zurückgegeben werden. Verschiedene Siegel, z. B. „Trusted Shops“ oder „TÜV Süd“ weisen auf seriöse Shops hin und sind ein Zeichen dafür, dass



INTERNET-KAUF Beim Widerrufsrecht gibt es Einschränkungen: Frische Lebensmittel mit kurzer Haltbarkeit können nicht zurückgegeben werden.

die Anbieter bei der Lebensmittelüberwachung angemeldet sind.

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. hat 2014 mehrere Lebensmittel-Online-Shops getestet und kam zu diesem Ergebnis: Dass jemand anderes den Einkauf besorgt und transportiert, ist eine echte Erleichterung. Doch diese Bequemlichkeit kostet Zeit vor dem Computer und Geld, denn durch die Liefergebühren verteuert sich der Einkauf. Nur wenn Suchfunktion und Kennzeichnung überzeugend sind und die Auswahl groß und die Lieferung schnell und günstig, scheint der Mehraufwand gerechtfertigt. Vor allem an den ersten beiden Punkten können die Händler jedoch noch arbeiten.

REKLAMIEREN

Trotz aller Vorsichtsmaßnahmen und Kontrollen kann es immer vorkommen, dass sich der gestern im Supermarkt gekaufte Käse beim Öffnen der Verpackung als schimmelig herausstellt oder Sie Fremdkörper in der Marmelade finden. Scheuen Sie sich nicht, solche Fälle zu reklamieren. Sie haben dabei mehrere Anlaufstellen:

HÄNDLER: Er muss dafür sorgen, dass die von ihm vertriebene Ware einwandfrei ist. Daher ist er verpflichtet, verdorbene oder beschädigte Ware zurückzunehmen und Ersatz zu leisten. Dafür muss der Kunde z. B. mit dem Kassenschein nachweisen, dass die beanstandete Ware tatsächlich dort gekauft wurde.

Schwieriger wird es, wenn Sie Ware vom Wochenmarkt reklamieren möchten. Hier ist in der Regel kein Kassenschein vorhanden. Außerdem findet der Markt nicht täglich statt, sodass Beschwerden beim Händler nicht umgehend vorgebracht werden können. Sie müssen aber trotzdem nicht völlig vergeblich sein. Oftmals vertrauen die Verkäufer ihren Kunden, entschuldigen sich und

geben Ersatz. Bleibt der Verkäufer hartnäckig uneinsichtig, kann ein lautes Gespräch, das von vielen umstehenden Kunden gehört wird, zum Erfolg führen.

HERSTELLER: Nutzen Sie für Ihre Beschwerde die Kontaktdaten auf der Verpackung. Oder schicken Sie die Originalpackung mitsamt der Beschwerde und der Angabe des Kaufortes an die Firma. In den meisten Fällen erhalten Sie einwandfreien Ersatz.

LEBENSMITTELÜBERWACHUNG: Stellen Sie zu Hause fest, dass gefährliche Fremdkörper im Lebensmittel zu finden sind oder Sie leiden nach einem Restaurantbesuch an Übelkeit, Durchfall oder Erbrechen, ist das ein Fall für die örtliche Lebensmittelüberwachung. In solchen Fällen muss davon ausgegangen werden, dass auch andere Menschen gefährdet sind. Sie können sich auch an jede Polizeidienststelle wenden, die Ihre Beschwerden entgegennimmt und an die Lebensmittelüberwachung weiterleitet. Damit Ihrem Hinweis schnell und gezielt nachgegangen werden kann, braucht die Überwachungsbehörde möglichst genaue Angaben:

- Um was für ein Lebensmittel handelt es sich? Wie war es verpackt und gekennzeichnet? (Mindesthaltbarkeitsdatum, Handelsklasse, Menge, Loskennzeichnung/Chargennummer)
- Wenn es lose Ware war, wie war sie gekennzeichnet?
- Name des Herstellers oder Importeurs
- Wo wurde es wann gekauft? Unter welchen Bedingungen wurde das Lebensmittel angeboten bzw. gelagert (Selbstbedienung, Kühlregal)?
- Wann wurde der Mangel nach dem Kauf festgestellt? Und welcher Mangel wurde festgestellt?



■ Wie wurde das Lebensmittel zu Hause gelagert? Wie viel Zeit lag zwischen Kauf und Verzehr?

■ Wie viel Zeit verging zwischen Verzehr und den körperlichen Beschwerden? Wurde ein Arzt hinzugezogen?

Rechtsvorschriften nutzen ohne Kontrollen wenig. Damit die Regeln bei der Herstellung und beim Handel mit Lebensmitteln eingehalten und ihre Sicherheit gewährleistet wird, gibt es die Lebensmittelüberwachung. Sie ist Aufgabe der Bundesländer und wird durch die örtlich zuständigen Lebensmittelüberwachungsbehörden wahrgenommen, die meist beim Ordnungsamt, Gesundheits- oder Veterinäramt zu finden sind. Speziell ausgebildete Lebensmittelkontrolleure überprüfen auf allen Stufen der Lebensmittelproduktion und in allen Betrieben, ob die gesetzlichen Vorschriften zum Umgang mit Lebensmitteln eingehalten werden und ob die vorgeschriebenen Eigenkontrollsysteme wirksam arbeiten. Betriebe werden auch beim Verdacht auf Verstöße gegen die Vorschriften zum Umgang mit Lebensmitteln untersucht, der von Verbrauchern gemeldet wurde. Und Verbraucher können sich im Rahmen des Verbraucherinformationsgesetzes z. B. erkundigen, ob alle Vorschriften eingehalten werden oder ob gesundheitliche Gefahren von Produkten ausgehen.

INFORMATIONEN

- | Die VERBRAUCHER INITIATIVE e. V., Portal zum öko-fairen Handel(n), www.oeko-fair.de, Portal mit Informationen und Bewertungen zu Labeln in Deutschland, www.label-online.de
- | Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen, www.verbraucherzentrale.nrw > Themen > Lebensmittel + Ernährung > Lebensmittelrecht > Lebensmittel-Einkauf im Internet
- | Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit, www.bvl.bund.de > Lebensmittel > Aufgaben im Bereich Lebensmittel > Amtliche Lebensmittelüberwachung; > G@ZIELT: Sicher im Internet einkaufen; > Übersicht Presse- und Hintergrundinformationen > Für Verbraucher > Informationen des BVL zum neuen Verbraucherinformationsgesetz
- | VERBRAUCHER INITIATIVE e. V., www.vebraucher.com > Umwelt + Nachhaltigkeit > Themenhefte „Label & Gütezeichen“, „Permakultur“; > Weitere Themen > Themenhefte „Fairer Handel“, „Lebensstile & Labels“; > Essen + Trinken > Themenheft „Klimafreundlich essen“

Broschürenübersicht

Themenhefte der VERBRAUCHER INITIATIVE e. V.

Essen & Trinken

Alternative Ernährungsformen (2006) | Basiswissen Kochen (2015) | Clever preiswert kochen (2009, 24 S.)
 Clever preiswert kochen 2 (2014, 24 S.) | Clever saisonal kochen (2010, 24 S.) | Clever saisonal kochen 2
 (2011, 24 S.) | Clever saisonal kochen 3 (2011, 24 S.) | Diäten (2016) | Essen macht Laune (2012)
 Fleisch genießen! (2009, 24 S.) | Fisch & Co. (2010, 24 S.) | Genießen statt wegwerfen (2011) | Gesund essen
 (2006, 24 S.) | Getränke (2005, 24 S.) | Klimafreundlich essen (2010) | Küchenkräuter (2009, 8 S.)
 Lebensmittelallergien & Co. (2015) | Lebensmitteleinkauf (2016) | Lebensmittelvorräte (2005, 24 S.)
 Lebensmittelzusatzstoffe, Aromen & Enzyme (2013, 24 S.) | Pflanzenöle (2011) | Pflanzlich genießen
 (2006, 24 S.) | Saisonkalender für Obst und Gemüse (2004, 8 S.) | Süßigkeiten (2013, 24 S.) | Vegetarisch
 essen (2014, 24 S.) | Vegetarisch genießen (2014) | Vitamine & Co. (2011) | Wasser & Co. (2009) | Wie Oma
 backen (2014) | Wie Oma kochen (2011, 24 S.) | Wie Oma naschen (2012) | Wild & Wildpflanzen (2007, 24 S.)

Gesundheit & Haushalt

Allergien (2008, 24 S.) | Alltagsmythen (2014, 24 S.) | Babykost & -pflege (2006, 24 S.) | Clever haushalten 1
 (2012, 24 S.) | Clever selbst machen! (2010, 24 S.) | Erkältung (2007) | Familienratgeber: Ernährung
 & Bewegung (2012, 24 S.) | Familienratgeber: Sitzender Lebensstil (2013, 20 S.) | Fitness & Gesundheit (2005, 24 S.)
 Frauen & Gesundheit (2011, 24 S.) | Für immer jung (2008, 20 S.) | Gesund älter werden (2010, 24 S.)
 Gesund im Büro (2015) | Gesund schlafen (2008) | Haushaltspflege (2015, 24 S.) | Homöopathie (2005, 24 S.)
 Kindersicherheit (2015) | Kinder & Gesundheit (2012, 24 S.) | Kinder & Übergewicht (2015) | Klein- und
 Schulkinder (2008, 24 S.) | Kosmetik (2013, 32 S.) | Männer & Gesundheit (2010, 24 S.) | Naturheilverfahren
 (2016) | Omas Hausmittel (2010, 24 S.) | Patientenrechte (2013, 24 S.) | Patientenrechte 2 (2014, 24 S.)
 Pflege (2013, 32 S.) | Prävention & Erste Hilfe (2010, 24 S.) | Rad fahren (2009, 24 S.) | Rückengesundheit
 (2010, 28 S.) | Sehen und Hören (2007, 24 S.) | Selbstmedikation (2007, 24 S.) | Teppich (2006) | Textilien (2007)
 Yoga (2015, 32 S.) | Zähne pflegen (2014, 24 S.)

Umwelt & Nachhaltigkeit

Abfall vermeiden & entsorgen (2013, 24 S.) | Alternative Kraftstoffe (2009) | Blauer Engel (2008)
 Elektrosmog (2016) | Energie sparen (2014) | Energiesparende Haushaltsgeräte (2014) | Furnier (2007)
 Gas-Fahrzeuge (2007) | Gesund Wohnen (2005, 24 S.) | Green IT (2009, 24 S.) | Grüne Geldanlagen (2009)
 Holz & Holzprodukte (2011) | Klimafreundlich einkaufen (2012, 24 S.) | Konsum im Wandel (2015)
 Label & Gütezeichen (2014, 24 S.) | Leihen, teilen, gebraucht kaufen (2012, 24 S.) | Papier & Papierprodukte
 (2013) | Permakultur (2015) | Nachhaltig einkaufen (2011, 24 S.) | Nachhaltige Mobilität (2012, 24 S.)
 Nachhaltiger Handel(n) (2014) | Nachhaltige Unternehmen (2008) | Nachhaltig leben (2012, 24 S.)
 Nachhaltig reisen (2012, 24 S.) | Strom sparen (2007) | Wie Oma gärtnern (2012, 24 S.)

Weitere Themen

Digital fotografieren (2007, 24 S.) | Fairer Handel (2012, 24 S.) | Freiwillig engagieren (2014) | Ihr gutes Recht:
 Erben & Vererben (2011, 24 S.) | Internet (2013, 24 S.) | Lebensstile & Labels (2014) | Nanotechnologien im
 Alltag (2015) | Ratgeber Eltern (2010, 24 S.) | Richtig helfen (2013, 20 S.) | Ruhestand gestalten (2011, 24 S.)
 Studium finanzieren (2010) | Tiergerecht leben (2015) | Verbraucherrechte beim Einkauf (2015)
 Verbraucherweiser (2014, 24 S.)

Umfang: 16 Seiten (soweit nicht anders angegeben), Einzelpreis: 2,00 Euro zzgl. Versand.

Allgemeine Geschäftsbedingungen und Versandkosten unter www.verbraucher.com

EINFACH BESTELLEN

| SEITE KOPIEREN | THEMENHEFTE MARKIEREN |
 PER BRIEF, MAIL ODER FAX ABSCHICKEN

Weitere Angebote sowie Downloads unter www.verbraucher.com.