

#### „Geständnisse einer Schachtel“

Können sich ernährungsbewusste Verbraucher auf die Verpackungsangaben der Hersteller verlassen?

**1. Lebensmittel ohne** künstliche Aromen, Farbstoffe oder Konservierungsmittel etc. versprechen uns eine bessere Qualität. Diese Angaben sind mit Vorsicht zu genießen, denn das Produkt darf z.B. trotzdem „natürliche Aromen“ enthalten, die auch aus dem Labor stammen und wenig natürlich sind.



Die Umfrage zeigt, dass viele Konsumenten ohne Unverträglichkeit kaufen.

Nur ca. 2% der deutschen Bevölkerung leiden unter einer Glutenunverträglichkeit

#### 2. „Frei von...“

Häufig finden sich die Angaben „laktosefrei“ und „glutenfrei“ auf der Verpackung. Die große Produktauswahl und auffällige Werbung erweckt auch bei Verbrauchern, die keine Unverträglichkeit haben den Eindruck, es handle sich um besonders gesunde Lebensmittel. Gluten bzw. Weizen ist nicht zuletzt durch provokante Buchtitel in Verruf geraten. Für 98% der Konsumenten (s. Grafik) hat der Verzehr von diätetischen Lebensmitteln jedoch **keinerlei**

**Vorteil**, im Gegenteil: Diätetische Produkte wie

z.B. glutenfreies Brot und Gebäck sind oft stark verarbeitet, enthalten viele Zusatzstoffe, mehr Kalorien bzw. Fett und haben außerdem einen deutlich höheren Preis als herkömmliche Backwaren. Für Allergiker und Menschen mit Lebensmittelunverträglichkeiten ist es wichtig, für sie unbedenkliche Lebensmittel auszuwählen. Es ist gesetzlich vorgeschrieben, die 14 häufigsten Allergene in der Zutatenliste hervorzuheben. Diese können auch erst bei der Herstellung in das Produkt gelangen. Zur Absicherung macht der Hersteller dann häufig die zusätzliche Angabe „**Kann Spuren von ... enthalten**“ auf der Verpackung.

**3. Das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD)** steht seit Jahren in der Kritik und wird dafür verantwortlich gemacht, dass zu viele Lebensmittel im Müll landen. Es gibt den Zeitraum an, in dem der Hersteller garantiert, dass das ungeöffnete Lebensmittel bei richtiger Lagerung seine spezifischen Eigenschaften, wie Geruch, Geschmack und Nährstoffe behält. Viele Konsumenten setzen das MHD jedoch mit dem **Verbrauchsdatum** gleich, was Anbieter und Haushalte dazu verleitet, Produkte schneller wegzuworfen. Häufig sind Lebensmittel aber noch weit nach Ablauf des MHDs genießbar: Wir sollten (wieder) lernen mit unseren Sinnen zu erkennen, ob ein Lebensmittel verzehrbar ist oder nicht, idealerweise schon im Kindesalter.

Eine Faustregel: **Je kürzer die Zutatenliste, desto besser!** Unverarbeitete Lebensmittel enthalten keine ungesunden Zutaten wie Geschmacksverstärker, Konservierungsstoffe, Zucker oder Süßstoffe. Wer natürliche Lebensmittel bevorzugt, möglichst vielseitig, abwechslungsreich sowie saisonal isst und sich „auf seine Sinne verlässt“ bleibt gesund und fühlt sich wohl.

Ob die Ampel zur Kennzeichnung von Nährwerten kommen wird (wie z.B. der Nutri-Score in Frankreich) steht noch in den Sternen...Der Bund für Lebensmittelrecht und Lebensmittelkunde e.V. befürwortet sachliche Informationen und sinnvolle Transparenz und steht deshalb einer sogenannten Lebensmittellampel oder Ampelkennzeichnung kritisch gegenüber.

**Tipps und Anregungen** erhalten Sie bei unseren ZEPKochen-Veranstaltungen und Workshops. Infos und Termine unter [www.zep-muenchen.de](http://www.zep-muenchen.de) oder auf Facebook/ ZEPMuenchen.