

# Vorgeschriebene Kennzeichnungen

Zum Schutze der Verbrauchergesundheit gibt es diverse Verpflichtungen zur Information über Inhalt und Herstellung eines Lebensmittels, deren Wirksamkeit jedoch öfters durch geschickte Auslegung, Graubereiche oder nahezu unverständliche Bezeichnungen verwässert ist.

Bei der gesetzlich vorgeschriebenen Kennzeichnung von Lebensmitteln wird zwischen verpackten und unverpackten Waren unterschieden.

Für verpackte Waren gilt:

**Bezeichnung des Lebensmittels** – hier sind oft wichtige Produktinformationen versteckt, z.B. ein Hinweis auf Benutzung von Aroma anstelle des nachgeahmten Lebensmittels.

**Inhaltsstoffe in der Nährwerttabelle:** Auf der Verpackung muss der Kaloriengehalt und die Menge der folgenden sechs Nährstoffe, bezogen auf 100 Gramm oder 100 Milliliter, angegeben werden:

- Fett
- gesättigte Fettsäuren
- Kohlenhydrate
- Zucker
- Eiweiß
- Salz

Das sind für die Gesundheit **richtig wichtige und eindeutige Informationen**, zumeist in einer Tabelle aufgeführt, die unbedingt gelesen werden sollen.

**Die Zutaten**, darunter auch Zusatzstoffe wie Zucker und Aromen, müssen angegeben werden und zwar **in absteigender Reihenfolge ihres Gewichtsanteils**. Dasselbe gilt weitgehend auch für Zutaten aus verschiedenen Einzelbestandteilen, wie z.B. Salami bei einer Fertipizza. Über zugesetzte Zucker hast du ja bereits in der Kurseinheit 3 viele Informationen erhalten. Als Faustregel gilt: Je länger die Liste der Zutaten ist, desto unübersichtlicher ist sie jedenfalls, und wohl auch umso weniger vertrauenerweckend, dass eine schonende Herstellung die Vitamine und gesunde sekundäre Pflanzenstoffe erhalten hat.

**Zusatzstoffe müssen mit ihrem Klassennamen, wie Farbstoff oder Konservierungsmittel, genannt werden, sowie mit der E-Nummer oder ihrer speziellen Bezeichnung. Hier gilt auf jeden Fall: Je mehr chemische Zusatzstoffe enthalten sind, desto entfernter ist das Produkt von Natürlichkeit.**

**Allergene müssen besonders hervorgehoben werden.**

**Zusätzliche Pflichtangaben** gibt es bei einzelnen Waren z.B. als Lagerungshinweise, die du natürlich beachten sollst, das Einfrierdatum, botanische Herkunft bei pflanzlichen Ölen, Alkoholgehalt, u.s.w.

**Verpackungen unterliegen ebenfalls verschiedenen Vorschriften zum Schutze des Verbrauchers.**

**Für unverpackte Waren gilt:**

Auf einem Schild neben der Ware muss der **Preis** angegeben werden und das aktuelle **Gewicht**, evtl. auch der Preis pro kg. Entsprechend der Lebensmittelgruppe gibt es weitere Angaben zu Bezeichnung, Ursprungsland, Güteklasse, Behandlungsverfahren, Zusatzstoffen und Allergenen.