

Lebensmittelkennzeichnung verstehen



POWERFRUIT
Früchte-Müsli
mit 40% Fruchtanteil

ZUTATEN

Vollkorn-Haferflocken, Rosinen, Vollkorn-Weizenflocken, Vollkorn-Hoggenflocken, getrocknete Zitrusenstücke, getrocknete Pfirsichstücke, getrocknete Bananenscheiben, getrocknete Apfelmstücke, 1,5% Mandelstücke, 1,5% Dill, Natronmilch, getrocknetes Mandelstücksaarzen, getrocknete Himbeerenstücke, Malzextrakt.

NÄHRWERTINFORMATIONEN

100 g enthalten:

Brennwert	1304 kJ
Energie	320 kcal
Kohlenhydrate	78 g
davon Zucker	60,1 g
Fett	26,3 g
davon pflanzliche Fettsäuren	5,5 g
Ballaststoffe	1,8 g
Natrium	5,7 g
	0,07 g

600g

Spitzenverband der Lebensmittelwirtschaft

BL

POWERFRUIT
Früchte-Müsli

WEITERE SORTEN

- Fruchtstückchen Müsli
- Extrakt Müsli
- Apfel-Müsli
- Tropical-Green-Müsli
- Vanille-Müsli
- Mandelstückchen Müsli
- Zitrusen-Müsli
- Schoko-Müsli
- Schoko-Banane-Müsli

600g

HERSTELLER

Milchwerke GmbH
Ludwigshafen
Deutschland

REZEPT-ID

MÜSLI-QUANT

Für das Müsli-Quant
Müsli-Quant
200 g Müsli-Quant
1 Liter 1,5 Liter
10 g Zucker
1 Liter Müsli-Quant
100 g Müsli-Quant
100 g Müsli-Quant
1 Liter Müsli-Quant
1 Liter Müsli-Quant
1 Liter Müsli-Quant

Pflichtangaben auf der Verpackung

Auf Verpackungen von Lebensmitteln informieren die Hersteller über das Produkt. Was auf einer Verpackung stehen muss, ist gesetzlich geregelt:

- Die **Verkehrsbezeichnung** muss das Produkt eindeutig und sachlich beschreiben, so dass jeder versteht, um welches Lebensmittel es sich handelt.
- Das **Zutatenverzeichnis** informiert über die enthaltenen Zutaten. Sie müssen in absteigender Reihenfolge ihres Gewichtsanteils aufgelistet werden.
- Die **Füllmenge** gibt die enthaltene Menge des Produktes nach Stückzahl, Gewicht in Gramm (g) bzw. Kilogramm (kg) oder bei Flüssigkeiten als Volumen in Milliliter (ml) bzw. Liter (l) an.
- Verpackte Lebensmittel müssen ein **Mindesthaltbarkeitsdatum** bzw. in mikrobiologischer Hinsicht besonders leicht verderbliche Lebensmittel wie Hackfleisch ein **Verbrauchsdatum** tragen.
- Auf der Verpackung stehen der **Name** und die **Adresse** entweder des **Herstellers**, **Verpackers** oder **Verkäufers**. So können Verbraucher bei Fragen das verantwortliche Unternehmen kontaktieren.
- Durch die **Losnummer** lässt sich genau feststellen, mit welcher Warenpartie das Produkt erzeugt, hergestellt und verpackt wurde. Dies ist bei Rückrufaktionen wichtig.
- Die **Nährwertkennzeichnung** erfolgt in Form einer Tabelle. Sie weist den Brennwert und mindestens die Menge der drei Hauptnährstoffe Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett pro 100 g bzw. 100 ml aus.

Bislang ist eine Nährwertkennzeichnung u. a. dann Pflicht, wenn besondere Nährwerteigenschaften, z. B. „fettarm“, beworben werden oder wenn es sich um ein diätetisches Lebensmittel handelt. Die künftig verpflichtende Nährwertkennzeichnung wird folgende Angaben enthalten: Brennwert sowie die Mengen an Fett, gesättigten Fettsäuren, Kohlenhydraten, Zucker, Eiweiß und Salz pro 100 g bzw. 100 ml.

Häufig findet man auf der Verpackung zusätzlich die so genannte GDA-Kennzeichnung. GDA steht dabei für Guideline

Verkehrsbezeichnung – Markennamen

Die **Verkehrsbezeichnung** muss klar, sachlich und allgemein verständlich beschreiben, um welches Lebensmittel es sich handelt. Manchmal ist die Bezeichnung rechtlich vorgeschrieben. So wird z. B. der Begriff „Milkschokolade“ in der Kakaoverordnung definiert und der Begriff „Emmentaler“ in der Käseverordnung. Besteht keine rechtliche Vorschrift, wird entweder eine allgemein übliche Bezeichnung wie „Königsberger Klopse“ oder eine Beschreibung wie „Salami mit Kräuterrand“ verwendet. Viele der üblichen Verkehrsbezeichnungen sind in den Leitsätzen des Deutschen Lebensmittelbuches verzeichnet.

Zusätzlich zur Verkehrsbezeichnung geben die Hersteller ihren Produkten Fantasiebezeichnungen oder **Markennamen**, damit man sie von den Erzeugnissen anderer Hersteller unterscheiden kann. Oft weisen diese Bezeichnungen die Verbraucher auf besondere Eigenschaften der Produkte hin, Fantasiebezeichnungen können die Verkehrsbezeichnung aber nicht ersetzen. Für eine bewusste Kaufentscheidung ist es wichtig, die Verkehrsbezeichnung und einen Fantasienamen unterscheiden zu können und ihren Aussagewert zu kennen.



Menge und Preis

Von der Größe der Verpackung kann man aus produktionstechnischen Gründen nicht immer auf die enthaltene Menge schließen. Bei Keksen oder Kartoffelchips zum Beispiel kann die Verpackung deutlich größer sein als ihr Inhalt. Die zusätzlich enthaltene Luft schützt die Ware, damit sie nicht zerbröseln und den Transport unbeschadet übersteht. Auf jeder Verpackung ist die exakte Menge des Produktes aufgeführt.



Art des Lebensmittels	Art der Mengenangabe
Feste Lebensmittel, zähflüssige/cremige Lebensmittel	Gewicht in Gramm/Kilogramm
Flüssige Lebensmittel, Saucen, Senf, Speiseeis	Volumen in Milliliter/Liter
Lebensmittel, die mit einer Flüssigkeit aufgegossen sind (z. B. Ananas in der Dose oder Gurken im Glas)	Gesamtfüllmenge und Abtropfgewicht (Menge des Lebensmittels nach Abgießen und Abtropfen der Flüssigkeit)
Konzentrierte Produkte (z. B. Tütensuppen oder Backpulver)	Mengenangabe bezieht sich auf das fertige Produkt
Lebensmittel, die üblicherweise pro Stück verkauft werden (z. B. Obst und Gemüse)	Stückzahl
einzelne Gewürze, Süßstofftabletten	

Der Endpreis ist entweder auf der Verpackung oder in der Nähe der Ware, z. B. am Regal auszuweisen.

Weiterhin ist bei allen Lebensmitteln, die nach Gewicht oder Volumen angeboten werden, der Grundpreis anzugeben. Der Grundpreis ist der Preis pro 100 g/ml bzw. 1 kg/l. Ziel der Angabe ist die Möglichkeit zum Preisvergleich unabhängig von der angebotenen Menge. Ausgenommen von der Verpflichtung zur Grundpreisangabe sind unter anderem kleine Direktvermarkter sowie kleine Einzelhandelsgeschäfte, bei denen die Warenausgabe überwiegend im Wege der Bedienung erfolgt. Auch wenn Grundpreis und Endpreis identisch sind, weil etwa eine 100 g Tafel Schokolade angeboten wird, ist die zusätzliche Grundpreisangabe nicht erforderlich, ebenso nicht, wenn Ware mit abgelaufenem Mindesthaltbarkeitsdatum zu einem reduzierten Preis angeboten wird.

Endpreis und Grundpreis

Powerfruit Früchte-Müsli
600 g **3,99 €**
Grundpreis pro 1 kg = 6,65 €

POWERFRUIT
Früchte-Müsli
mit 40% Fruchtanteil

ZUTATEN
Vollkorn-Haferflocken, Rosinen, Vollkorn-Weizenflocken, Vollkorn-Küppelgeröstete, getrocknete Pfirsichstücke, getrocknete Pflaumenstücke, getrocknete Bananenscheiben, getrocknete Apfelscheiben, getrocknete Mandelstücke, 1,5% Öl, Rasmalai, pflanzliches Mannaufbackkonzentrat, getrocknete Himbeerenstücke, Maltoedestin.

NÄHRWERTIGKEIT
100 g enthalten:
Energiewert
Eiweiß 1214 kJ
Kohlenhydrate 220 kcal
davon Zucker 7,6 g
Fett 40,1 g
davon gesättigte Fettsäuren 26,3 g
Ballaststoffe 5,5 g
Natrium 1,5 g
9,7 g
6,07 g

je 100g (20g pro Portion)
Energie 128 kcal
Zucker 16,3g
Fett 2,3g
Säure 0,8g
Natrium 0,93g
Kaffee- & Teezubehälter

Zutatenverzeichnis

Das Zutatenverzeichnis informiert über die bei der Herstellung des Lebensmittels verwendeten Zutaten. Sie müssen in absteigender Reihenfolge ihres Gewichtsanteils aufgelistet werden. Was in der Zutatenliste zuerst steht, ist am meisten enthalten. Wird eine Zutat in der Verkehrsbezeichnung erwähnt oder durch Abbildungen hervorgehoben, besteht die Verpflichtung zur Angabe ihres prozentualen Anteils am Lebensmittel. Diese Mengenkennzeichnung von Zutaten soll den Verbrauchern ebenfalls den Vergleich zu anderen Lebensmitteln ermöglichen. Sie bezieht sich deshalb auf die wertgebenden Zutaten. Beispiel: Bei einer „Pizza Champignon“ ist der Anteil der Champignons an der Pizza anzugeben (siehe Abbildung).

Pizza Champignon

Zutaten:

Weizenmehl, zerleinerte Schältomaten (22%), Champignons (18%), Käse (17%) (Edamer, schnittfester Mozzarella), Wasser, pflanzliches Öl (Raps), Vollmilchpulver, Hefe, Pflanzenmargarine (pflanzliche Fette und Öle, Wasser, Emulgator: Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren), Speisesalz, Kräuter und Gewürze.

Allergenkennzeichnung

Lebensmittelallergiker müssen sehr bewusst mit Lebensmitteln umgehen und sie sorgfältig auswählen. Für die Allergeninformation ist der Blick in das Zutatenverzeichnis entscheidend. Die 14 „Hauptallergene“ – das sind die, die für die Mehrzahl aller Lebensmittelallergien verantwortlich sind – werden immer in der Zutatenliste gekennzeichnet. Klare Bezeichnungen sorgen dafür, dass der Verbraucher das allergene Potential gut erkennen kann, z. B. Suppengewürz (Sellerie, Senf) oder Couscous (Weizen). Im Zuge der neuen EU-Lebensmittelinformations-Verordnung werden die allergenen Zutaten künftig auch optisch hervorgehoben. Die 14 Hauptallergene sind:

- Glutenhaltiges Getreide
- Schalenfrüchte (Baumnüsse)
- Krebstiere
- Lupine
- Eier
- Weichtiere
- Fisch
- Sellerie
- Erdnüsse
- Senf
- Soja
- Sesamsamen
- Milch und Lactose
- Schwefeldioxid und Sulfite

Zusätzlich geben viele Hersteller noch die sog. „Spurenkennzeichnung“ an. Der Aufdruck „Kann Spuren von ... enthalten“ ist ein freiwilliger Hinweis auf unbeabsichtigte Einträge von allergenen Stoffen in das Lebensmittel, die technologisch nicht mit absoluter Sicherheit zu vermeiden sind. Der Spurenhinweis bedeutet also nicht, dass in dem Lebensmittel auch wirklich Spuren von Allergenen enthalten sein müssen. Es kann aber nicht sicher ausgeschlossen werden und über diese Möglichkeit wird der Verbraucher informiert.

Zusatzstoffe

Auch Zusatzstoffe sind Zutaten und müssen grundsätzlich in der Zutatenliste angegeben werden. Weil sie in geringen Mengen verwendet werden, stehen sie meistens am Ende. Genannt wird der Stoff mit seiner Funktion, z. B. Süßungsmittel Aspartam. Da die chemischen Namen von Zusatzstoffen manchmal recht lang sind, können sie durch ihre E-Nummer ersetzt werden, also anstatt Aspartam „E 951“. Diese E-Nummer erhält jeder Stoff bei der Zulassung. „E“ stand dabei ursprünglich für Europa, heute steht es für „EG/EU“.

Die Hersteller verwenden ausschließlich Zusatzstoffe, die gesundheitlich unbedenklich, geprüft und sicher zugelassen sind. Das gilt für alle 27 Mitgliedsstaaten der EU gleichermaßen. Außerdem werden Zusatzstoffe nur dann eingesetzt, wenn sie technologisch notwendig sind.

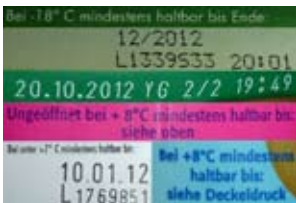


Insgesamt sind derzeit über 300 Substanzen als Lebensmittelzusatzstoffe zugelassen. Sie dienen dazu, bestimmte technologische Wirkungen zu erzielen, z. B. die Konsistenz der Lebensmittel zu verbessern, die Haltbarkeit zu verlängern oder die Verarbeitung zu erleichtern. Sie werden mit den folgenden Klassennamen, die ihre Funktion im Lebensmittel beschreiben, angegeben:

- Antioxidationsmittel
- Backtriebmittel
- Emulgatoren
- Farbstoffe
- Festigungsmittel
- Feuchthaltemittel
- Füllstoffe
- Geliermittel
- Geschmacksverstärker
- Komplexbildner
- Konservierungsstoffe
- Mehlbehandlungsmittel
- Modifizierte Stärken
- Säuerungsmittel
- Säureregulatoren
- Schaummittel
- Schaumverhüter
- Schmelzsalze
- Stabilisatoren
- Süßungsmittel
- Treibgase
- Trennmittel
- Überzugsmittel
- Verdickungsmittel

Mindesthaltbarkeitsdatum

Lebensmittel sind unterschiedlich lange haltbar. Bei verpackten Lebensmitteln informiert das **Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD)** die Verbraucher darüber, wie lange das Lebensmittel bei angemessenen Aufbewahrungsbedingungen mindestens einwandfrei sein wird und seine spezifischen Eigenschaften etwa den Geschmack, den Geruch und die Konsistenz behält. Das Mindesthaltbarkeitsdatum wird von den Herstellern aufgrund von Testergebnissen und Erfahrungswerten festgelegt. Oft sind Lebensmittel auch nach Ablauf des MHD genießbar. Weil dann aber die „Garantie“ des Herstellers abgelaufen ist, müssen die Verbraucher selbst prüfen, ob sie noch „gut“ sind.



Anzugeben ist das Mindesthaltbarkeitsdatum mit den Worten „mindestens haltbar bis ...“. Dann müssen Tag, Monat und Jahr in dieser Reihenfolge genannt werden. Je nach Dauer der Haltbarkeit

können jedoch Datumsbestandteile entfallen, beispielsweise bei Konserven, die länger als 18 Monate haltbar sind, der Tag und der Monat (mindestens haltbar bis Ende 2013).

Sind bestimmte Lagerungsbedingungen erforderlich, um die Haltbarkeit zu gewährleisten, so müssen diese gleichzeitig vermerkt werden, etwa „Kühl und trocken lagern. Mindestens haltbar bis ...“. Ausnahmen: Ein Mindesthaltbarkeitsdatum ist nicht erforderlich u. a. bei frischem Obst und Gemüse (nicht verarbeitet), alkoholischen Getränken (mind. 10 Volumenprozent Alkohol) oder auch Zucker in fester Form.

Bei in mikrobiologischer Hinsicht besonders leicht verderblichen Lebensmitteln wird ein **Verbrauchsdatum** angegeben. Dies ist beispielsweise erforderlich bei rohem Fleisch, wie Hackfleisch, Geschnetzeltem oder rohen Würsten sowie bei Geflügel. Ausgewiesen wird das Verbrauchsdatum mit den Worten „verbrauchen bis ...“. Ist das Verbrauchsdatum abgelaufen, sollte das Lebensmittel nicht mehr verzehrt werden, da es gesundheitsschädlich sein kann und darf auch nicht mehr verkauft werden.

Nährwertkennzeichnung

Die Nährwertkennzeichnung macht Angaben zur Nährstoffzusammensetzung sowie zum Brennwert / Energie des Lebensmittels. Schon vor Einführung der verpflichtenden Nährwertkennzeichnung tragen heute mehr als 80 Prozent der verpackten Lebensmittel eine entsprechende Kennzeichnung. Die Nährwertkennzeichnung erfolgt in tabellarischer Form und weist die Angaben pro 100 g bzw. 100 ml aus. So sind die Lebensmittel miteinander vergleichbar.

Nährwerte	verzehr- fertig 100 ml	pro Portion 250 ml	%Tages- zufuhr*
Brennwert	19 kJ =5 kcal	48 kJ =12 kcal	1 %
Eiweiß	0,2 g	0,5 g	1 %
Kohlenhydrate	0,6 g	1,6 g	1 %
Fett	0,1 g	0,3 g	0 %

* Richtwerte basierend auf einer Ernährung von 2000 kcal. Der persönliche Bedarf variiert nach Alter, Geschlecht, Gewicht und körperlicher Aktivität.
Die Portion (250 ml) enthält...

Big 4-Kennzeichnung

Im Basismodell zur Nährwertkennzeichnung werden die Energie liefernden Nährstoffe Eiweiß, Kohlenhydrate und Fett ausgewiesen sowie der Gesamtenergiegehalt (Brennwert).

Big 8-Kennzeichnung

Im umfassenderen Modell der Big 8 werden bei den Fetten zusätzlich gesättigte Fettsäuren und bei den Kohlenhydraten Zucker gesondert aufgeführt sowie der Ballaststoff- und Natriumgehalt.

Künftige Pflicht-Nährwertkennzeichnung

Zukünftig wird die Nährwertkennzeichnung bei verpackten Lebensmitteln in der gesamten Europäischen Union einheitlich verbindlich. Nach Ende der Übergangszeit (2014-2016), während derer sowohl die aktuelle als auch die zukünftige Nährwertkennzeichnung erfolgen darf, müssen auf grundsätzlich allen verpackten Lebensmitteln die Energie sowie die Mengen an den sechs Nährstoffen Fett, gesättigte Fettsäuren, Kohlenhydrate, Zucker, Eiweiß und Salz angegeben werden (s. Abbildung).

Nährwertangaben	je 100 g
Energie	1354 kJ 320 kcal
Fett davon gesättigte Fettsäuren	5,5 g 1,5 g
Kohlenhydrate davon Zucker	60,1 g 26,3 g
Eiweiß	7,6 g
Salz	0,07 g

Modellabbildung

Freiwillig möglich: GDA-Kennzeichnung

Als „Referenzmengen für die Zufuhr von Energie und ausgewählten Nährstoffen, die keine Vitamine oder Mineralstoffe sind (Erwachsene)“ haben Guideline Daily Amounts (GDAs), also Richtwerte für die Tageszufuhr, Aufnahme in das neue europäische Kennzeichnungsrecht gefunden. GDA-Angaben können deshalb weiterhin freiwillig verwendet werden. Sie werden dann aber um die Energieangabe pro 100 kJ/kcal ergänzt werden müssen, die bereits in der Nährwerttabelle erfolgt, denn die Verbraucher sollen den Energiegehalt auch bei den GDA-Angaben immer unabhängig von der Portionsgröße erfahren.



Modellabbildung

Nährwert- und gesundheitsbezogene Angaben:

Ebenfalls freiwillig bleibt die Verwendung nährwert- und gesundheitsbezogener Angaben wie „zuckerfrei“, „reich an Ballaststoffen“, „Calcium ist gut für die Knochen“ oder „Vitamin C unterstützt das Immunsystem“. Geregelt ist allerdings, welche Angaben unter welchen Voraussetzungen verwendet werden dürfen. Voraussetzung ist zunächst, dass die Angaben wissenschaftlich abgesichert und verständlich formuliert sind, zusätzlich müssen sie noch ausdrücklich zugelassen sein. Dies geschieht europaweit einheitlich durch den Gesetzgeber, der dann auch vorschreibt, wie die Angaben zu erfolgen haben.

Beispiele:

Ein Lebensmittel darf mit der Aufschrift „zuckerfrei“ versehen werden, wenn das Produkt nicht mehr als 0,5 g Zucker pro 100 g bzw. 100 ml enthält.

„Calcium ist gut für die Knochen“ oder „Vitamin C unterstützt das Immunsystem“ dürfen verwendet werden, wenn das Lebensmittel mindestens 15 Prozent des empfohlenen Tagesbedarfs an Calcium oder Vitamin C enthält, das sind 12 mg Vitamin C bzw. 120 mg Calcium.

Herkunftsangabe

Die Angabe der Herkunft ist für einige Lebensmittel vorgeschrieben, etwa für natives Olivenöl, Rindfleisch und zukünftig auch für das Fleisch weiterer Tierarten. Auch die Herkunftsländer von Obst und Gemüse müssen angegeben werden.

Bei zusammengesetzten Produkten ist die Herkunft oft nicht einfach zu bestimmen. Eine Pizza mit Schinken und Champignons wird zum Beispiel in Deutschland gebacken, der Schinken kommt aus Italien, die Champignons aus Holland, das Mehl aus Polen und der Käse aus Deutschland. Dieses Beispiel verdeutlicht, dass die Herkunft eines Produktes umso schwerer zu bestimmen ist, je mehr Zutaten es beinhaltet und je mehr Schritte zu dessen Herstellung notwendig sind. Freiwillige Angaben zur Herkunft eines Lebensmittels finden sich deshalb vor allem bei einfach zusammengesetzten Lebensmitteln, zunehmend auch mit Bezug zur Region. Einige europäische Herkunftssiegel regeln zudem geschützte Bezeichnungen und Angaben mit Herkunftsbezug:



„g.U.“: Die **geschützte Ursprungsbezeichnung** besagt, dass Erzeugung, Verarbeitung und Herstellung eines Produktes in einem bestimmten geografischen Gebiet nach einem anerkannten und festgelegten Verfahren erfolgen. Beispiele: Allgäuer Bergkäse, Altenburger Ziegenkäse.



„g.g.A.“: Für **geschützte geografische Angaben** ist es ausreichend, wenn eine der Herstellungsstufen (Erzeugung, Verarbeitung oder Herstellung) in einem bestimmten Herkunftsgebiet stattfand. Es handelt sich dabei um Produkte, die ihre Qualität, ihr Ansehen oder eine andere Eigenschaft dem Gebiet verdanken. Ein bekanntes Beispiel ist Lübecker Marzipan. In Lübeck wachsen keine Mandeln, aber das Gütesiegel garantiert, dass das Marzipan in Lübeck final produziert wurde. Weitere Beispiele: Nürnberger Lebkuchen, Schwarzwälder Schinken, Spreewald Gurken.



„g.t.S.“: Die **garantiert traditionelle Spezialität** bezeichnet keine geographische Herkunft, die Erzeugnisse können überall in der Europäischen Union hergestellt oder verarbeitet werden. Es bezeichnet eine traditionelle Zusammensetzung oder ein traditionelles Herstellungsverfahren des Produktes. Beispiel: Mozzarella.

In jedem Fall gilt aber: Angaben zur Herkunft sind immer dann erforderlich, wenn sich die Verbraucher ansonsten über die Herkunft des Lebensmittels oder bestimmter Zutaten irren könnten.

Weitere Informationen zur Kennzeichnung von Lebensmitteln erhalten Sie unter www.bll.de.

Vertiefende Informationen zur Nährwertkennzeichnung, zu den Zusatzstoffen und zu Lebensmittelallergien liefern darüber hinaus folgende Publikationen, die auf der BLL-Homepage bestellt werden können:

- „Nährwertinformation verstehen“
- „Zusatzstoffe in Lebensmitteln“
- „Lebensmittelallergien – ein Ratgeber für den Einkauf“

**Bund für Lebensmittelrecht
und Lebensmittelkunde e. V.**

Claire-Waldoff-Straße 7
10117 Berlin

Tel. +49 30 206143-0
Fax +49 30 206143-190
bll@bll.de

www.bll.de