

## Lebensmittelkennzeichnung nach EU-Recht

Die Europäische Union (EU) hat Kennzeichnungsvorschriften für Lebensmittel festgelegt, um allen europäischen Verbrauchern zu helfen, gut informiert Kaufentscheidungen zu treffen. Mit den Bestimmungen soll sichergestellt werden, dass auch Sie umfassend Informationen zu den Lebensmitteln haben, die Sie kaufen. Abgesehen von den gesetzlich vorgeschriebenen Produktangaben steht es den Herstellern völlig frei, zusätzliche Informationen zu geben, solange die Angaben korrekt sind und den Verbraucher nicht irreführen. Neben allgemeinen Kennzeichnungsvorschriften, die für alle Lebensmittel gelten, gibt es noch besondere Kennzeichnungsbestimmungen für Fleisch, alkoholische Getränke und leicht verderbliche Nahrungsmittel.

Das „Verwendbar bis...“ oder „Mindestens haltbar bis...“ Datum gibt an, wie lange das Lebensmittel frisch ist und ohne Bedenken verzehrt werden kann. • **„Verwendbar bis ...“**: wird bei Lebensmitteln verwendet, die leicht verderben (z.B. Fleisch, Eier, Milchprodukte). Alle vorverpackten Lebensmittel tragen ein „verwendbar bis ...“ Datum. Sie sollten kein Produkt nach Ablauf dieses Datums verzehren da dies zu einer Lebensmittelvergiftung führen könnte. • **„Mindestens haltbar bis...“**: wird bei Lebensmitteln verwendet, die längere Zeit haltbar sind (z.B. Getreideprodukte, Reis, Gewürze). Auch nach Überschreitung des angegebenen Datums können diese Erzeugnisse ohne Bedenken verzehrt werden; allerdings können sie an Geschmack oder Konsistenz verlieren.

Gibt es für einen Lebensmittelzusatzstoff eine E-Nummer, so verdeutlicht dies, dass der betreffende Stoff die Sicherheitsprüfungen bestanden hat und zur EU-weiten Verwendung zugelassen wurde. Eine einmal erteilte Zulassung wird laufend überprüft und an die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse angepasst. Zu den gängigsten Lebensmittelzusatzstoffen gehören:

- **Antioxidationsmittel**: Sie verlängern die Haltbarkeit von Lebensmitteln, indem sie verhindern, dass Fett, Öl und einige Vitamine sich mit Luftsauerstoff verbinden. Durch die Verbindung mit Luftsauerstoff, auch Oxidation genannt, werden Lebensmittel ranzig und verlieren ihre Farbe. *Beispiel*: Vitamin C, auch als Ascorbinsäure bezeichnet oder angegeben als E 300.
- **Farbstoffe**: Sie werden manchmal verwendet, um die natürliche Farbe von Lebensmitteln wieder herzustellen, die bei der Verarbeitung oder der Lagerung verändert wurde, oder um Produkten eine einheitliche Farbe zu verleihen. *Beispiel*: Karamell (E 150a), das u. a. in Soßen und Erfrischungsgetränken verwendet wird.
- **Emulgatoren, Stabilisatoren, Geliermittel und Verdickungsmittel**: Emulgatoren wie z.B. Lecithin (E 322) helfen dabei, Zutaten zu vermischen, die sich normalerweise sofort wieder trennen würden, wie zum Beispiel Öl und Wasser. Stabilisatoren helfen dabei, dass vermischte Zutaten sich nicht wieder voneinander trennen. Eines der gängigsten Geliermittel ist Pektin (E 440), das zur Herstellung von Obstgelees verwendet wird. Verdickungsmittel dienen zum Andicken oder Festigen von Lebensmitteln, ähnlich wie Mehl, mit dem Soßen verdickt werden.
- **Geschmacksverstärker**: Sie verstärken den Eigengeschmack von herzhaften oder süßen Lebensmitteln, ohne selbst einen auffallenden Geschmack zu besitzen. *Beispiel*: Mononatriumglutamat (E 621), auch bekannt als Mono-Sodium-Glutamat, wird häufig bei verarbeiteten Lebensmitteln wie Suppen, Soßen und Wurst verwendet.
- **Konservierungsmittel**: Sie verhindern den Verderb von Lebensmitteln. Die meisten Lebensmittel mit langer Haltbarkeit enthalten Konservierungsmittel, wenn sie nicht auf andere Weise wie Tiefkühlen, Eindosen zu Konserven oder Trocknen haltbar gemacht werden. *Beispiele*: Trockenfrüchte sind häufig mit Schwefeldioxid (E 220) behandelt weil Schwefel das Wachstum von Bakterien und Schimmelpilzen hemmt. Schweinespeck, geräucherter Schinken,

Corned Beef und andere durch Räuchern oder Pökeln lange haltbar gemachte Fleischwaren sind in vielen Fällen mit Nitriten und Nitraten (E 249 bis E 252) behandelt.

• **Süßungsmittel:** Sie werden anstatt von Zucker in Lebensmitteln wie Brausegetränke, Joghurt und Kaugummi verwendet. *Beispiele:* Aspartam (E 951), Saccharin (E 954), Acesulfam K (E 950) und Sorbit (E 420).