



Was muss drauf?

Pflichtangaben bei Lebensmitteln

Die Lebensmittelkennzeichnung zeigt beispielsweise was im Lebensmittel enthalten ist oder wie lange es hält. Sie ist in der Europäischen Union einheitlich geregelt.

Pflichtangaben bei verpackten Lebensmitteln:

Erstmals müssen Pflichtangaben gut lesbar und in einer Mindestschriftgröße von 1,2 mm aufgedruckt werden. Ausnahmen für ganz kleine Verpackungen.

- Verkehrsbezeichnung
- Zutatenverzeichnis
- Zutaten die Allergien auslösen können
- Angabe der Chargennummer (für Reklamationen)
- Grund- und Endpreis pro Maßeinheit z.B. Kilogramm oder 100g
- Füllmenge
- Mindesthaltbarkeits- bzw. Verbrauchsdatum
- Hersteller oder Abpacker
- Herkunftsangabe für frisches Obst, Gemüse, Fisch, Eier (Erzeugercode), Rind-, Schweine-, Schaf-, Ziegen- und Geflügelfleisch.
- Haltungsform bei Eiern, Fisch
- Lebensmittelimitate müssen gekennzeichnet werden, z. B. „sogeannter Analogkäse“

- Aus kleineren Stücken zusammengesetzte Fisch- und Fleischerzeugnisse müssen den Hinweis tragen „aus Fleisch-/ Fischstücken zusammengefügt“.
- Angabe des Einfrierdatums bei eingefrorenem Fleisch (-zubereitungen) von Schwein, Schaf, Ziegen und Geflügel und bei Fisch (-erzeugnissen).

Dazu kommt:

- Warnhinweis z. B. bei Azo-Farbstoffen, Energy Drinks und bei sonstigen koffeinhaltigen Erfrischungsgetränken, die mehr als 150 Milligramm Koffein pro Liter enthalten
- Produktspezifische Angaben z. B. Fettgehalt von Käse, gewachst bei Obst
- Kennzeichnung von bestrahlten und gentechnisch veränderten Lebensmitteln

Achtung!

Das Mindesthaltbarkeitsdatum ist nicht das Verbrauchsdatum. Unterschiedliche Verpackungsgrößen erschweren den Preisvergleich.

Pflichtangaben für unverpackte Lebensmittel:

- Grund- und Endpreis pro Maßeinheit z. B. Kilogramm oder 100g
- Für Stückware genügt die Angabe des Grundpreises
- Herkunftsangabe für frisches Obst, Gemüse, Fisch, Eier (Erzeugercode), Rind-, Schweine-, Schaf-, Ziegen- und Geflügelfleisch
- Haltungsform bei Eiern, Fisch
- Angabe ob bestrahlt oder gentechnisch verändert
- Angabe ausgewählter Zusatzstoffe bei Brot, Wurst, Salaten etc.
- Zutaten die Allergien auslösen können müssen auch bei „loser Ware“, in Bäckereien und Metzgereien, am Wochenmarkt sowie in der Gemeinschaftsverpflegung und Gastronomie, angegeben werden

Achtung!

Die Angaben müssen nicht immer direkt beim Lebensmittel angebracht sein. Sie können auch auf Listen oder Schilder stehen, die einsehbar sein müssen.



Was ist drin?

Das Zutatenverzeichnis

Das Zutatenverzeichnis gibt Auskunft darüber, was in verarbeiteten Lebensmitteln enthalten ist, es ist sozusagen das „Rezept“. Das ist sehr informativ, stiftet aber auch Verwirrung durch chemische Bezeichnungen oder E-Nummern.

Das Zutatenverzeichnis muss auflisten:

- alle Zutaten in mengenmäßig absteigender Reihenfolge mit ihrem üblichen Namen, z. B. Mehl, Butter. Das gilt auch für zusammengesetzte Zutaten, wie z. B. Nudeln im Fertiggericht. Ausnahme: Es sind weniger als 2 % der zusammengesetzten Zutat im fertigen Lebensmittel enthalten. Dann müssen auch die darin enthaltenen Zusatzstoffe nicht angegeben werden.
- alle Zusatzstoffe entweder mit ihrer Bezeichnung oder ihrer E-Nummer.
- Zutaten die häufig Allergien auslösen auch in geringsten Mengen: z. B. „kann Spuren von Soja enthalten“.
- Produkte mit technisch hergestellten Nanomaterialien müssen mit „Nano“ im Zutatenverzeichnis gekennzeichnet werden.
- Werden pflanzliche Öle und Fette im Zutatenverzeichnis zusammengefasst zu „pflanzliche Öle“ bzw. „pflanzliche Fette“ muss im Anschluss eine Liste mit der pflanzlichen Herkunft stehen (z. B. Rapsöl, Sonnenblumenöl, Sojaöl und Palmfett).
- Auf gehärtete Öle oder Fette muss mit der Angabe „ganz gehärtet“ oder „teilweise gehärtet“ hingewiesen werden.

Achtung!

Alkohol unter 1,2 Volumenprozent muss nicht deklariert werden (Ausnahme Bier).

Tipp:

Bevorzugen Sie Lebensmittel mit wenigen Zutaten. Meiden Sie Lebensmittel mit mehreren Zusatzstoffen.



Wo kommt's her?

Regionale Produkte – woran erkenne ich sie?

Frisch geerntet schmecken Obst und Gemüse am besten. Zudem stärken regionale Produkte die heimische Wirtschaft. Sie sichern Arbeitsplätze in der Landwirtschaft und erhalten die typische Landschaft. Durch kurze Transportwege der Lebensmittel sinkt auch die Umweltbelastung.

Herkunftskennzeichnung (freiwillig)

Geschützte Ursprungsbezeichnung, g.U.

Lebensmittel werden in einem bestimmten Gebiet, nach einem festgelegten Verfahren erzeugt, hergestellt und verarbeitet. Beispiele: Allgäuer Emmentaler, Allgäuer Bergkäse



Geprüfte Qualität – Bayern

Erzeugnisse und Produkte werden in Bayern gewonnen und hergestellt. Beispiele: Eier, Rindfleisch, Honig



Öko-Qualität garantiert Bayern

Garantiert in Bayern ökologisch produziert und verarbeitet.



Unser Land

Lebensmittel werden in bestimmten Landkreisen Bayerns produziert. Der entsprechende Landkreis wird dann im Label genannt. Beispiele: Erdbeeren, Nudeln, Fisch



Geschützte geographische Angabe, g.g.A

Regional hergestellt, aber die Rohstoffe für das so gekennzeichnete Erzeugnis müssen nicht zwangsläufig aus dem Gebiet stammen. Beispiele: Nürnberger Bratwürste, Münchner Bier



Das Regionalfenster

zeigt die Region, aus der das Lebensmittel stammt, garantiert aber keine besondere Qualität.



Genusstauglichkeits- /Identitätszeichen (Pflicht)

Lebensmittel tierischen Ursprungs erhalten ein EU-einheitliches Genusstauglichkeitskennzeichen. Beispiele: Milchprodukte, Fleisch.



Erlaubt nur Rückschlüsse auf den Herstellungsbetrieb, nicht aber auf die Herkunft der Rohstoffe.

Achtung!

Der Begriff „regional“ ist bisher nicht eindeutig definiert. Jeder Hersteller oder Verkäufer versteht etwas anderes darunter und verwendet teilweise eigene Label. Die Adresse von Hersteller und Abpacker sagt nichts über die Herkunft.



Bio-Lebensmittel werden generell ohne Gentechnik erzeugt.

Achtung!

Fehlt eine Gentechnik-Kennzeichnung bedeutet das **nicht**, dass vom Acker bis zum Teller auf Gentechnik verzichtet wurde. Es besteht keine echte Wahlfreiheit!!!!

Mit oder ohne?

Gentechnik – welche Kennzeichnung ist Pflicht?

In allen EU-Ländern müssen gentechnisch veränderte Lebensmittel gekennzeichnet werden. Die Kennzeichnung gilt für lose oder verpackte Lebensmittel sowie für Mahlzeiten in Restaurants und Kantinen:

„genetisch verändert“ oder
„aus genetisch veränderten ... hergestellt“ oder
„enthält genetisch veränderte ...“

Ausnahmen von der Kennzeichnungspflicht bestehen bei:

- tierischen Lebensmitteln, wenn die Tiere Futtermittel aus gentechnisch veränderten Pflanzen erhalten haben, z. B. Fleisch, Milch und Eier
- Zusatzstoffen, die mit Hilfe von gentechnisch veränderten Mikroorganismen hergestellt werden, z. B. Vitamine, Geschmacksverstärker Glutamat
- Enzymen und anderen technischen Hilfsstoffen, die mit Hilfe von gentechnisch veränderten Mikroorganismen hergestellt werden, z. B. Chymosin zur Dicklegung von Käse, Enzyme zur Umwandlung von Stärke in Glukosesirup
- zufälligen oder technisch unvermeidbaren Beimischungen von gentechnisch veränderten Pflanzen bis zu einem Anteil von 0,9 Prozent

Ohne Gentechnik

Für Produkte, die nach festgelegten Regeln ohne Gentechnik hergestellt wurden, gibt es ein offizielles Logo.



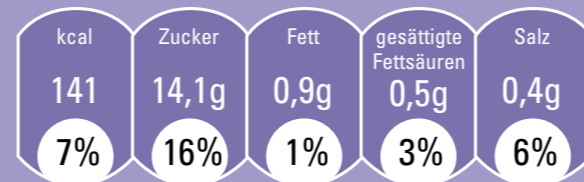
Wie viel ist drin?

Die Nährwertkennzeichnung

Seit 2016 ist die Nährwertkennzeichnung für alle verpackten Lebensmittel in der EU Pflicht. Die Mengen an Eiweiß, Fett, Kohlenhydraten, Zucker, Salz, gesättigten Fettsäuren sowie an Kalorien pro 100 g bzw. 100 ml, müssen in einer übersichtlichen Tabelle aufgelistet werden. Häufig sieht man derzeit die so genannte GDA-Kennzeichnung (Guideline Daily Amount). Diese „GDAs“ bleiben weiterhin eine freiwillige Information der Lebensmittelhersteller.

Die GDA-Kennzeichnung erläutert u. a., welchen prozentualen Anteil eine Portion des Produktes zur täglichen Energiezufuhr beiträgt oder zu wie viel Prozent die Tageszuckermenge mit einer Portion schon ausgeschöpft wird.

Beispiel:
Eine 40 g Portion enthält



% des Richtwertes für die Tageszufuhr eines Erwachsenen

Achtung!

- Alle Berechnungen beziehen sich auf den Bedarf einer erwachsenen Durchschnittsfrau mit einem Tageskalorienverbrauch von 2000 Kilokalorien.
- Uneinheitliche Portionsangaben bei den GDA's erschweren den Vergleich von Produkten.
- Häufig werden kleine, realitätsferne Portionsmengen angegeben.
- Die täglich „erlaubte“ Zuckermenge wird von der Industrie höher angesetzt als von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.

Wir sind für Sie da!

Wir möchten Ihnen helfen, dass Sie sich beim Einkauf sicher fühlen. Deshalb erhalten Sie weitere Informationen zum Thema Lebensmittelkennzeichnung in den Beratungsstellen des VerbraucherService Bayern. Unsere Fachkräfte halten auch Vorträge für Gruppen oder kommen in Schulen. Einzelheiten und Kosten können Sie telefonisch, im Internet oder in unseren Beratungsstellen erfahren.

Unsere Beratungsstellen in Bayern

[= mit Schwerpunkt Ernährung]

- 91522 **Ansbach**, Kannenstraße 16, Tel. 0981 97789793
ansbach@verbraucherservice-bayern.de
- 63739 **Aschaffenburg**, Dalbergstraße 15, Tel. 06021 3301218
aschaffenburg@verbraucherservice-bayern.de
- 86152 **Augsburg**, Ottmarsgäßchen 8, Tel. 0821 157031
augsburg@verbraucherservice-bayern.de
- 96047 **Bamberg**, Grüner Markt 14, Tel. 0951 202506
bamberg@verbraucherservice-bayern.de
- 93413 **Cham**, Obere Regenstraße 15, Tel. 09971 6753
cham@verbraucherservice-bayern.de
- 86609 **Donauwörth**, Münsterplatz 4, Tel. 0906 8214
donauwoerth@verbraucherservice-bayern.de
- 91301 **Forchheim**, St. Martin-Straße 8, Tel. 09191 64689
forchheim@verbraucherservice-bayern.de
- 85049 **Ingolstadt**, Kupferstraße 24, Tel. 0841 9519990
ingolstadt@verbraucherservice-bayern.de
- 80335 **München**, Dachauer Straße 5/V, Tel. 089 596278
muenchen@verbraucherservice-bayern.de
- 85375 **Neufahrn**, Bahnhofstraße 32, Tel. 08165 9751190
verbraucher@neufahrn.de
- 94032 **Passau**, Ludwigsplatz 4/I, Tel. 0851 36248
passau@verbraucherservice-bayern.de
- 93047 **Regensburg**, Frauenbergl 4, Tel. 0941 51604
regensburg@verbraucherservice-bayern.de
- 92421 **Schwandorf**, Spitalgarten 1, Tel. 09431 45290
schwandorf@verbraucherservice-bayern.de
- 83278 **Traunstein**, Bahnhofstraße 1, Tel. 0861 60908
traunstein@verbraucherservice-bayern.de
- 97070 **Würzburg**, Theaterstraße 23, Tel. 0931 305080
wuerzburg@verbraucherservice-bayern.de

Landesgeschäftsstelle und Herausgeber

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.
80335 München, Dachauer Str. 5/V
Tel. 089 51518743, Fax 089 51518745
info@verbraucherservice-bayern.de
www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern
www.verbraucherservice-bayern.de

Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium für
Ernährung, Landwirtschaft und Forsten



6. Auflage November 2015 Klimaneutral gedruckt Gestaltung: www.wormundlinke.de
Bildnachweis: Titel © fotolia.de – tohngchai, S.2/3 Michael Worm, S.4 iStockphoto – WendellandCarolyn, S.5 iStockphoto – wojciech_gajda, S.7 iStockphoto diego_cervo, S.8 © fotolia.de – Eisenhans