

Kennzeichnung von Lebensmitteln



Pflichtangaben

- Bezeichnung des Lebensmittels
- Zutatenverzeichnis
- Hervorheben der Zutaten, die Allergien auslösen können
- Nährwertangaben in einer Tabelle pro 100 g/ 100 ml:

Energie (kJ/ kcal)	
Fett	
- davon gesättigte Fettsäuren	
Kohlenhydrate	
- davon Zucker	
Eiweiß	
Salz	

- Füllmenge
- Hersteller oder Abpacker
- Angabe zur Chargennummer (für Reklamationen)
- MHD oder Verbrauchsdatum
- Herkunftsangabe bei Obst und Gemüse (bis auf wenige Ausnahmen wie z. B. Bananen, Früh- und Speisekartoffeln oder Oliven), Fleisch, Fisch, Eier, natives Olivenöl, Honig

Nutri-Score

Mit dem Nutri-Score können die Nährwertprofile von verarbeiteten Lebensmitteln leichter miteinander verglichen werden. Er bewertet günstige (z. B. Ballaststoffe, Nüsse, Obst, Gemüse) und ungünstige (z. B. Zucker, Süßstoffe, Salz, gesättigte Fettsäuren) Inhaltsstoffe und ermittelt daraus einen Score. Dieser reicht von der besten Bewertung als grünes A bis zur schlechtesten – das rote E. Die Verwendung ist freiwillig.



Gütesiegel und Label

Geprüfte Siegel und Label ermöglichen es den Verbraucher*innen, sich bewusst für eine bestimmte Art der Lebensmittelerzeugung zu entscheiden.

Bio

Bio-Zeichen garantieren die Einhaltung der Kriterien für Bio-Lebensmittel. Dazu zählen u.a. der Verzicht auf chemische Pflanzenschutz- und Düngemittel, der Verzicht des Einsatzes von Antibiotika und eine ökologische Tierhaltung.

EU-Biosiegel, deutsches Biosiegel und bayerisches Bio-Siegel:



Beispiele für Bio-Anbauverbände, diese haben zusätzliche Anforderungen:



Fairtrade

Das Fairtrade-Siegel kennzeichnet Produkte aus fairem Handel.



V-Label

Das V-Label gibt es für vegetarische Produkte (Herstellung ohne tierische Bestandteile, Erzeugnisse von lebenden Tieren wie Milch, Eier, Honig können verwendet werden) und für vegane Produkte (ohne tierische Inhaltsstoffe oder Bestandteile tierischen Ursprungs).



Marine Stewardship Council (MSC) und Aquaculture Stewardship Council (ASC)

MSC- und ASC-Siegel bieten eine Mindestgarantie für nachhaltige Fangbedingungen bei Fisch und Meeresfrüchten.



Der WWF unterstützt bei der Auswahl mit dem WWF Fischratgeber (auch als App):



Regionale Herkunftszeichen

„Regional“ ist kein geschützter, definierter Begriff. Zur Orientierung gibt es deshalb regionale Herkunftszeichen, die unabhängig kontrolliert werden.

Das Regionalfenster gibt Auskunft über die Herkunftsregion, den Ort der Verarbeitung und den Anteil der verwendeten regionalen Zutaten.



Ware aus Bayern garantieren beispielsweise folgende Siegel:



Gut informiert in den Supermarkt



Siegel, Kennzeichnung und praktische Tipps

Tipps rund um den Lebensmittel-Einkauf

SALE



Vor dem Einkaufen

- **Erst planen, dann starten:** Das spart Geld und Ressourcen. Überlegen Sie, was es die nächsten Tage zum Essen geben soll, checken Sie die Vorräte und schreiben Sie eine Einkaufsliste.
- ★ **Tipps >** Apps zum Erstellen von Einkaufslisten. Diese können auch von mehreren Personen im Haushalt genutzt werden.
- **Oft unterschätzt:** Nicht hungrig einkaufen gehen, um Impulskäufe zu vermeiden.
- **Denken Sie an die Einkaufstasche!**
- **Sonderangebote im Blick behalten:** Viele Supermärkte kündigen Sonderangebote und Preisnachlässe in ihren Prospekten an. Mit Hilfe von Apps lässt sich einfach herausfinden, welcher Händler in der Nähe die passenden Produkte im Angebot hat.

Während des Einkaufens

- **Vorbereitet sein:** Grundnahrungsmittel sind im Supermarkt weit voneinander entfernt, damit man an möglichst vielen Regalen und Aktionsständen mit geschickter Platzierung und greller Werbung vorbeiläuft. Das verleitet zu unnötigen Produkteinkäufen.
- **Grundpreis vergleichen:** Für alle Produkte muss der Preis pro Kilogramm oder Liter angegeben werden. Dadurch lassen sich Lebensmittel mit unterschiedlicher Füllmenge vergleichen. Die Angabe befindet sich am Preisschild. So lassen sich auch versteckte Preiserhöhungen und Mogelpackungen umgehen.

- **Bücken und Strecken:** Die teuren (Marken-)Produkte befinden sich meist auf Augenhöhe. Die günstigeren Eigenmarken stehen eher im unteren oder oberen Teil des Regals. Das Gleiche gilt für die rechte Seite: Da sich die meisten Menschen nach rechts orientieren, stehen auch hier die teureren Produkte.
- **Großpackungen abwägen:** Bei Großpackungen oder Mengenrabatt lockt die vermeintliche Ersparnis. Hier jedoch kritisch abwägen, ob die Mengen auch verbraucht werden.

Nach dem Einkaufen:

- **Kühlkette einhalten und direkt einräumen:** Richtiges Lagern der Lebensmittel bewahrt deren Frische, Nährstoffe und Geschmack und schützt vor Verderb oder Schimmelbildung.
- ★ **Tipps >** Auch wenn es etwas aufwendig ist: Beim Einräumen Packungen, die ein früheres Haltbarkeitsdatum haben, nach vorne stellen.
- **Mindesthaltbarkeitsdatum ist kein Verbrauchsdatum:** Bei verschlossener Verpackung und richtiger Lagerung ist das Lebensmittel nach Ablauf des MHDs häufig noch bedenkenlos zu genießen. Zum Prüfen alle Sinne nutzen.
- ★ **Tipps >** Welche Lebensmittel wo in den Kühlschrank gehören, finden Sie hier:



Der Weg durch den Supermarkt



Gemüse und Obst



- Mindestens 5 Portionen Obst und Gemüse pro Tag.
- Regionale und saisonale Waren bevorzugen.
- ★ **Tipps >** Der Saisonkalender hilft bei der Auswahl.
- Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen oder Kichererbsen gehören regelmäßig auf den Speiseplan, mindestens einmal pro Woche. Eine Portion entspricht dabei ca. 70 g (roh).
- Die Vielfalt nutzen und abwechslungsreich essen.

Brot und Getreideprodukte



- Vollkorn bevorzugen: Vollkorn liefert langsam verdauliche Kohlenhydrate, wichtige Ballaststoffe und Vitamin B1, Magnesium und Eisen.
- Brot mit langer Teigführung vom regionalen Bäcker wählen.
- Bei Müsli und Cerealien auf den Zuckergehalt achten.

Milch, Joghurt, Käse



- Die DGE empfiehlt täglich zwei Portionen Milchprodukte zu konsumieren: Dabei entspricht eine Portion 250 ml Milch, 150 g Joghurt oder 30 g Käse.
- Um Kalorien einzusparen, können die fettarmen Varianten (1,5 %) gewählt werden.

Fleisch und Fisch



- DGE-Empfehlung für Erwachsene: Maximal 300 g Fleisch und Wurst pro Woche.
- Fisch ein- bis zweimal pro Woche essen: Fetter Fisch enthält wertvolle Omega-3-Fettsäuren.

Fette und Öle



- Pflanzliche Öle bevorzugen: (Raffiniertes) Rapsöl oder Olivenöl zum Braten und für die kalte Küche Lein- oder Walnussöl.
- Die Aufnahme von gesättigten Fettsäuren gering halten.
- Weitere wertvolle Fettlieferanten sind Nüsse und Samen: Jeden Tag eine kleine Handvoll davon genießen.

Getränke



- Jeden Tag 1,5 – 2 Liter trinken. Am besten Wasser oder ungesüßten Tee.
- Säfte 1:3 oder 1:4 mit Wasser mischen.
- 3 – 4 Tassen Kaffee am Tag sind unbedenklich.
- Softdrinks enthalten sehr viel Zucker – teilweise über 100 g pro Liter. Empfohlen für Erwachsene ist maximal 50 g Zucker pro Tag – für Kinder maximal 25 g.
- Energydrinks und alkoholische Getränke sind Genussmittel: Sie sind kein Bestandteil einer gesundheitsförderlichen Ernährungsweise.

Süßes und Snacks



- Am Ende der Supermarkt-Tour locken die kalorienlastigen Verführungen. Mit 350 – 700 kcal pro 100 g sind sie sehr energiedicht, aber oft arm an Nährstoffen.
- Gute Alternativen: Nüsse, Trockenfrüchte, Zartbitterschokolade, Brezeln, Popcornmais.



Fazit > Ein Speiseplan mit überwiegend regionalen und saisonalen Lebensmitteln, frisch zubereitet und abwechslungsreich ist optimal für die eigene Gesundheit und die Umwelt.

UNSERE BERATUNGSSTELLEN IN BAYERN

- 91522 **Ansbach**, Platenstraße 10, Tel. 0981 97789793
ansbach@verbraucherservice-bayern.de
- 63739 **Aschaffenburg**, Dalbergstraße 15, Tel. 06021 3301218
aschaffenburg@verbraucherservice-bayern.de
- 86150 **Augsburg**, Prinzregentenstraße 9, 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**, Daimlerstraße 8, Tel. 09191 64689
forchheim@verbraucherservice-bayern.de
- 85049 **Ingolstadt**, Kupferstraße 24, Tel. 0841 95159990
ingolstadt@verbraucherservice-bayern.de
- 80335 **München**, Dachauer Straße 5/V, Tel. 089 596278
muenchen@verbraucherservice-bayern.de
- 85375 **Neufahrn**, Bahnhofstraße 32, Tel. 08165 9751190
neufahrn@verbraucherservice-bayern.de
- 94032 **Passau**, Ludwigsplatz 4/I, Tel. 0851 36248
passau@verbraucherservice-bayern.de
- 93047 **Regensburg**, Frauenberg 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.
Dachauer Str. 5/V, 80335 München
Tel. 089 51518743, Fax 089 51518745
info@verbraucherservice-bayern.de
www.verbraucherservice-bayern.de



Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft, Forsten und Tourismus

