

Geheimnisse der Lebensmitteletiketten und wie man sie entschlüsselt

Vortrag für die Food & Health Academy

von und mit

Qspg/Es/Npsju{!Ibhfonfzfs

Übersicht

A) Was bedeuten die Pflichtangaben?

1. Verkehrsbezeichnung
2. Zutatenverzeichnis
3. Mindesthaltbarkeit
4. Füllmenge
5. Nährwerttabelle

B) Wie versteht man Werbeaussagen?

1. Werbesprüche und Übertreibungen
2. Nährwertbezogene Angaben
3. Gesundheitsbezogene Angaben

Beispiel 1

POWERFRUIT

Früchte-Müsli

mit 40% Fruchtanteil

© BLL, Berlin



Beispiel 2

Was ist das?

Woraus besteht es?

Wie lange hält es?

Wieviel ist das?

Wird man davon satt?

© Otten GmbH & Co KG, Erkelenz

Vitalgebäck

Knuspriges Gebäck mit Sonnenblumenkernen und Korinthen

Zutaten: 15% Sonnenblumenkerne, 13% Korinthen, Zucker, Sesam, Glukosesirup, Erdnüsse, 8% Haferflocken, Butterreinfett, Haselnüsse, Honig, Emulgator: Soja-Lecithine, Vollmilchpulver.

Kann Spuren von anderen Schalenfrüchten und/oder Lupine enthalten.

Mindestens haltbar bis: siehe Clip.

Nach Gebrauch verschlossen aufbewahren.

Trocken lagern und vor Feuchtigkeit und Wärme schützen.

200 g e 

Durchschnittliche Nährwerte		
	Pro 100 g	1 Gebäckstück (6 g)
Brennwert	2113 kJ 506 kcal	126 kJ 30 kcal
Eiweiß	12,7 g	0,8 g
Kohlenhydrate	50,0 g	3,0 g
davon Zucker	32,5 g	2,0 g
Fett	27,4 g	1,6 g
davon gesättigte Fettsäuren	6,4 g	0,4 g
Ballaststoffe	4,2 g	0,3 g
Natrium	<0,01 g	<0,01 g

1 Gebäckstück (6 g) enthält

Brennwert	Zucker	Fett	gesättigte Fettsäuren	Natrium
30 kcal	2,0 g	1,6 g	0,4 g	<0,01 g
2%	2%	2%	2%	<1%

% des Richtwertes für die Tageszufuhr (GDA)*

*Guideline Daily Amount (GDA). Die deklarierten Werte basieren auf einer Ernährung von täglich 2000 kcal (Quelle: CIAA).

29035496

Feinbäckerei Otten GmbH & Co. KG
Gewerbestraße Süd 74 D-41812 Erkelenz

Beispiel 3

Was ist das?

Woraus besteht es?

Wie lange hält es?

Wieviel ist das?

Wird man davon satt?



Verkehrsbezeichnung

Was ist das?

Knuspriges Gebäck mit
Sonnenblumenkernen
und Korinthen



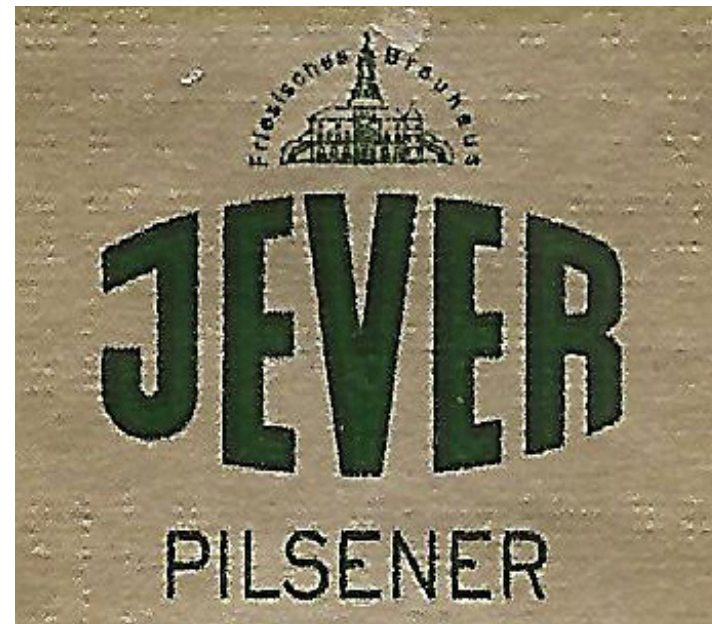
© Otten GmbH & Co KG, Erkelenz



Verkehrsbezeichnung

Was ist das?

Pilsener



© Friesisches Brauhaus zu Jever

Verkehrsbezeichnung

- ist der gesetzliche Name des Lebensmittels
- dient zur Identifizierung der Art des Produkts



Die **Verkehrsbezeichnung** muss das Produkt klar und sachlich benennen, so dass jeder versteht, um welches Lebensmittel es sich handelt.

Verkehrsbezeichnung

Gibt die Art des Produkts und seine charakteristischen Merkmale an (z.B. Eiscreme). Zu Werbezwecken werden zusätzlich Fantasienamen verwendet, die sich als Produktamen einprägen.

Zutatenverzeichnis

Woraus besteht es?

Zutaten: 15% Sonnenblumenkerne, 13% Korinthen, Zucker, Sesam, Glukosesirup, Erdnüsse, 8% Haferflocken, Butterreinfett, Haselnüsse, Honig, Emulgator: Soja-Lecithine, Vollmilchpulver

Zutaten: 15% Sonnenblumenkerne, 13% Korinthen, Zucker, Sesam, Glukosesirup, Erdnüsse, 8% Haferflocken, Butterreinfett, Haselnüsse, Honig, Emulgator: Soja-Lecithine, Vollmilchpulver.

Kann Spuren von anderen Schalenfrüchten und/oder Lupine enthalten.

Zutatenverzeichnis

Woraus besteht es?

Zutaten: Wasser,
Gerstenmalz,
Hopfenextrakt, Hopfen

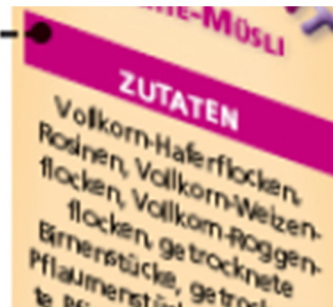


© Friesisches Brauhaus zu Jever

Zutatenverzeichnis

- listet alle Zutaten des Lebensmittels
- ist absteigend nach Gewicht sortiert
- kann Prozentsätze einzelner Zutaten nennen
- muß allergieauslösende Stoffe erkennen lassen

Das **Zutatenverzeichnis** informiert über die enthaltenen Zutaten. Was in der Zutatenliste zuerst steht, ist am meisten drin.



Zutatenverzeichnis

Informiert über sämtliche Zutaten des Lebensmittels in absteigender Reihenfolge, d.h. an erster Stelle steht die Zutat, die den größten Anteil im Produkt ausmacht.

Mindesthaltbarkeit

Wie lange hält es?

Mindestens haltbar bis:
siehe Clip

Nach Gebrauch ver-
schlossen aufbewahren.

Trocken lagern und vor
Feuchtigkeit schützen.

Mindestens haltbar bis: siehe Clip.

Nach Gebrauch verschlossen
aufbewahren.

Trocken lagern und vor Feuchtigkeit
und Wärme schützen.

Mindesthaltbarkeit

Wie lange hält es?

Mindestens haltbar
bis Ende: 06.12



© Friesisches Brauhaus zu Jever

Mindesthaltbarkeit

- bedeutet nur Haltbarkeit
- ist kein Verfallsdatum



Das **Mindesthaltbarkeitsdatum** zeigt, bis wann das Produkt mindestens einwandfrei ist.

Mindesthaltbarkeitsdatum

Gibt an, bis zu welchem Datum das ungeöffnete und richtig gelagerte Lebensmittel seine spezifischen Eigenschaften wie Geschmack, Geruch, Farbe und Nährwert mindestens behält. Es ist kein Verfallsdatum. Auch nach Ablauf kann das Lebensmittel noch sicher und gesund sein. Prüfen Sie es kritisch!

LSPIO

Sfdiutbox@muf

Qspg/Es/Npsju{!Ibhfonfzfs

Füllmenge

Wieviel ist das?

200g



© Otten GmbH & Co KG, Erkelenz

LSPIO

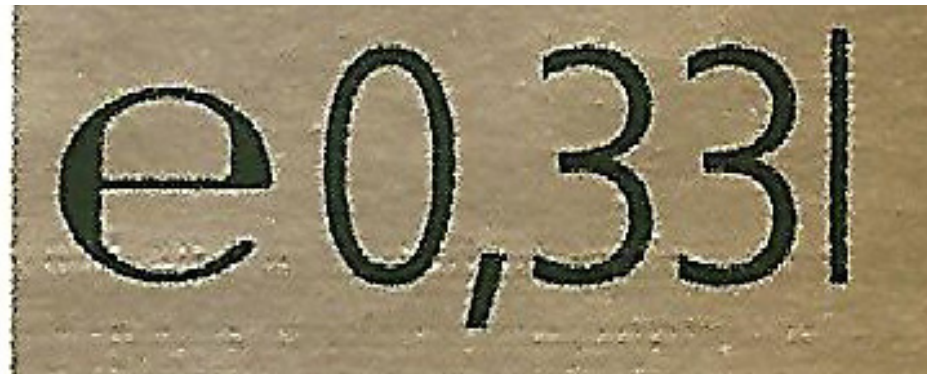
Sfdiutbox@muf

Qspg/Es/Npsju{!Ibhfonfzfs

Füllmenge

Wieviel ist das?

0,33l



© Friesisches Brauhaus zu Jever

Füllmenge

- gibt Gewicht oder Volumen an

Die **Füllmenge**
gibt die enthaltene
Menge an.



The image shows a nutrition label for a food product. The label is yellow and white. It lists the following nutrients and their amounts:

Netto-gewicht	600 g
gesättigte Fettsäuren	5,5 g
Ballaststoffe	1,5 g
Natrium	9,7 g
	0,07 g

The net weight of 600g is highlighted in pink. A dashed line connects the text 'Die Füllmenge gibt die enthaltene Menge an.' to the 600g value on the label.

Füllmenge

Gewicht, Volumen oder Stückzahl des Lebensmittels.

Nährwerttabelle

Wird man davon satt?

Durchschnittliche Nährwerte		
pro 100g	1 Stück(6g)	
Brennwert	2113 kJ	126 kJ
506 kcal	30 kcal	
Eiweiß	12,7 g	0,8 g
Kohlenhydrate	50,0 g	3,0 g
davon Zucker	32,5 g	2,0 g
Fett	27,4 g	1,6 g
davon gesättigte		
Fettsäuren	6,4 g	0,4 g
Ballaststoffe	4,2 g	0,3 g
Natrium	<0,01 g	<0,01 g

© Otten GmbH & Co KG, Erkelenz

Durchschnittliche Nährwerte		
	Pro 100 g	1 Gebäckstück (6 g)
Brennwert	2113 kJ	126 kJ
	506 kcal	30 kcal
Eiweiß	12,7 g	0,8 g
Kohlenhydrate	50,0 g	3,0 g
davon Zucker	32,5 g	2,0 g
Fett	27,4 g	1,6 g
davon gesättigte Fettsäuren	6,4 g	0,4 g
Ballaststoffe	4,2 g	0,3 g
Natrium	<0,01 g	<0,01 g

1 Gebäckstück (6 g) enthält

Brennwert	Zucker	Fett	gesättigte Fettsäuren	Natrium
30 kcal	2,0 g	1,6 g	0,4 g	<0,01 g
2%	2%	2%	2%	<1%

% des Richtwertes für die Tageszufuhr (GDA)*

*Guideline Daily Amount (GDA). Die deklarierten Werte basieren auf einer Ernährung von täglich 2000 kcal (Quelle: CIAA).

Nährwerttabelle

Wird man davon satt?



© Friesisches Brauhaus zu Jever

Nährwerttabelle

- ist nur vorgeschrieben bei Nährwert-Werbung
- bezieht sich immer auf 100g oder 100ml
- listet Brennwert, Eiweiß, Kohlenhydrate, Fett

Die **Nährwertkennzeichnung** weist Nährwerte pro 100 g bzw. 100 ml aus

NÄHRWERTINFORMATION	
100 g enthalten:	
Brennwert	1354 kJ
Eiweiß	320 kcal
Kohlenhydrate	7,6 g
davon Zucker	60,1 g
Fett	26,3 g
davon gesättigt	5,0 g

Nährwertkennzeichnung

Energiegehalt und die enthaltenen Nährstoffe (z.B. Fett, Eiweiß und Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Natrium, Vitamine, Mineralstoffe) in Form einer Tabelle. Verpflichtend, wenn ein Lebensmittel nährwertbezogene Angaben aufweist, z.B. „fettarm“, „reich an Ballaststoffen“.

Werbung

Der beste Energielieferant!
Unsere Vitalgebäcke.

Kräftig im Biß, viele Sonnenblumenkerne und Korinthen. Das Vitalgebäck schenkt neue Energie und gute Laune. Sehr beliebt sind auch die Variationen mit Kürbis- oder Cashewkernen.

© Otten GmbH & Co KG, Erkelenz

Werbung

Das weiche, friesische
Brunnenwasser und ei-
ne Spur Hopfen mehr
verleihen Jever Pils-
ner den einzigartigen
und unverwechselba-
ren herben Charakter.

Gebraut nach dem
Deutschen Reinheits-
gebot.

© Friesisches Brauhaus zu Jever



Das weiche, friesische Brunnenwasser
und eine Spur Hopfen mehr verleihen
Jever Pilsener den einzigartigen und
unverwechselbaren herben Charakter



Gebraut nach dem
Deutschen Reinheitsgebot.

Irreführung



Produkte „ohne künstliche Farbstoffe“ können trotzdem gefärbt sein, z.B. durch färbende Lebensmittel wie Rote Beete oder Spinat.

Aromen dürfen als „natürlich“ bezeichnet werden, wenn sie ausschließlich natürliche Aromastoffe und/oder Aromaextrakte enthalten.

Einige Lebensmittel mit dem Aufdruck „ohne geschmacksverstärkende Zusatzstoffe“ enthalten Hefeextrakt, das eine natürliche geschmacksverstärkende Wirkung hat. Die Zutatenliste zeigt Ihnen, ob und welche Zusatzstoffe und Aromen eingesetzt wurden.

Irreführung

- ist immer verboten bei Täuschungseignung
- beurteilt sich nach einem Verbraucherleitbild
- liegt vor, wenn Verbraucherverständnis nicht dem tatsächlichen Sachverhalt entspricht

Das Frühstück
ist die wichtigste
Mahlzeit des Tages.

Fruchtabbildung



frisch

- frische Teigwaren dürfen tiefgefroren sein
- frischer Fisch darf nicht tiefgefroren sein
- frisch geerntet
- frisch hergestellt
- frisch zubereitet

rein

- ohne Gentechnik
- frei von
- ohne Farbstoffe/Konservierungsstoffe
- ohne künstliche Farbstoffe
- ohne Schadstoffe?

LSPIO

Sfdiutbox@muf

Qspg/!Es/Npsju{!Ibhfonfzfs

natürlich

LSPIO

Sfdiutbox@muf

Qspg/!Es/Npsju{!Ibhfonfzfs

natürlich

LSPIO

Sfdiutbox@muf

Qspg/!Es/Npsju{!Ibhfonfzfs

natürlich

natürlich

- natürliches Mineralwasser
- natürliches Aroma
- Zutaten natürlicher Herkunft
- unbehandelt
- schonend verarbeitet

Fruchtabbildungen

- Art des Lebensmittels: Kirschen oder Kaugummi
- Angabe „Geschmack“ und Zutatenverzeichnis
- natürliche oder künstliche Aromen?
- Photo, Zeichnung oder Stilisierung

Nährwertbezogene Angaben

- bewerben positive Nährwerteigenschaften
- müssen zugelassen sein
- müssen gesetzlichen Kriterien entsprechen



Nährwert- und gesundheitsbezogene Angaben

Aussagen müssen auf wissenschaftlichen Tatsachen beruhen.

Gesundheitsbezogene Angaben



Nährwert- und gesundheitsbezogene Angaben

Aussagen müssen auf wissenschaftlichen Tatsachen beruhen.

Gesundheitsbezogene Angaben

- bewerben Zusammenhang zur Gesundheit
- sind grundsätzlich verboten
- sofern sie nicht ausdrücklich zugelassen sind
- müssen wissenschaftlich abgesichert sein



LSPiO

Sfdiutbox@muf

Qspg/Es/Npsju{!Ibhfonfzfs

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Haben Sie **Fragen**?