

Verpackte Lebensmittel: Was drinnen ist, muss drauf!

Zutatenliste: Gewusst wie ist die korrekte Zutatenliste von Lebensmitteln gar nicht so schwer zu erstellen. Worauf man bei der Auflistungen der Zutaten achten muss und was Spuren und QUID bedeuten, von Simona Nemetz kurz und bu?ndig erkla?rt.



Grundsa?tzlich muss all das, was einem Produkt wissentlich zugefu?gt wird, auch in der Zutatenliste angedruckt werden. © Unsplash / Alan Alves

F]WX h][Y '6YgWX f]Zhi b['j c b '@Y V Y b ga]hhY`b
 =a 'YfghYb 'HY]`XYf'GYf]Y 'fl 'Y]gWX / '7c '(#& 'E'\UVYb 'k]f' A bYb 'X]Y '
 ; fi bX`U[Yb 'XYf'@A =J 'bU\Yf[YVfUWX h'i bX 'Yf '_Ufhž'k Ubb 'i bX
 Z i f'k Yb '9h]_YhhYb 'DZ]WX h'g]bX" '8]Y 'YfghY '[fc» Y < i fXYž'X]Y
 GUWX VYnY]WX bi b[ž'\UVYb 'k]f'U'gc '[Ya Y]ghYfh'i bX 'i bg'Ui WX 'i VYf
 X]Y '[YbYfY ``Yb '5bZcfXYfi b[Yb 'j c b '9h]_YhhYb 'i b hYf\U'hYb " Bi b
 gY\Yb 'k]f' i bg'X]Y 'bUWX ghYb 'Di b_hY 'Ubž'VY[]bbYbX 'a]h'XYf'
 Ni hUhYb `]ghY"

A i ggYb 'Gdi fYb 'Yb h\ U`hYb 'gY]b 3

; fi bXgUh\`]W\`a i gg'U``XUg\`k Ug`Y]bYa 'DfcXi _h\`k]ggYb h\`]W\`ni [YZ\`[h\`k]fX\`Ui W\`]b 'XYf`Ni hUhYb `]ghY`Ub[YXfi W\`h\`k YfXYb ``K Ug`Y]`h\`k]ggYb h\`]W\`ni [YZ\`[h3`<]Yf`k]fX 'XUg`H\`Ya U Gdi fYb _YbbnY]W\`bi b['Ub[YgdfcW\`Yb ``Gdi fYb `j cb `5 ``Yf[YbYb g]bX`[Ya Y]bh ``J]Y`Y`Xfi W\`Yb `: cfa i `]Yfi b[Yb `k]Y ` _Ubb`Gdi fYb j cb ` 'Yb h\`U`hYb `Ua `9h]_Yhh`Ub `i bX `]a a Yf`k]YXYf`ghY ``h\`g]W\`X]Y : fU[Yz`cV`X]Yg`bch][`]gh ``BY]b ``9]bY`Gdi fYb _YbbnY]W\`bi b[`]gh b]W\`h`DZ]W\`h ``<]Yf`[Y\`h\`a Ub 'XUj cb `Ui g\`XUgg`X]Y`Gdi fYb `b]W\`h k]ggYb h\`]W\`XYa `@YVYbga]hhY ``VY][YZ\`[h\`k YfXYb \`UVYf`Xi fW\` ?cbhUa]bUh\`cbYb `fP `Y]Xi b[gghi W\`Yz`A UgW\`]bYb ` 't]a @YVYbga]hhY ``j cf_ca a Yb `cbbYb ``9]bY `?YbbnY]W\`bi b[`Z\`f Gdi fYb `]gh]a a Yf`ZfY]k]`][``5VYf`Uz`Yg`a UW\`h`UVgc `i h\`G]bb \`Gdi fYb `ni ` _YbbnY]W\`bYb \`k Ybb `XUj cb `Ui gni [Y\`Yb \`XUgg`gY`V][Y]a `@YVYbga]hhY ``Yb h\`U`hYb `g]bX ``5`g`fYW\`h]W\`Y ``5Vg]W\`Yfi b[Yb `]gh X]YgY`Jcf[Y\`Ybgk Y]gY`UVgc `i h\`ni `Ya dZY\`Yb ``I bni `Ugg][`g]bX ?YbbnY]W\`bi b[Yb `k]Y `?Ub b`Gdi fYb `UbXYfYf `5 ``Yf[YbY Yb h\`U`hYb `gck]Y`X]Y ``5i ZnU\`i b[`U``Yf `5 ``Yf[YbY `U`g`Gdi fYb ``8U\`Yf`[`]h `a `: U``Y`j cb `Gdi fYb _YbbnY]W\`bi b[Yb `k]f_`]W\` `bi f `YbY `UbZ \`fYb \`j cb `XYbYb `Ubni bY\`a Yb `]gh \`XUgg`g]Y `]a @YVYbga]hhY ``j cf_ca a Yb `cbbhYb "

K]Y `g]Y \`h`Y]bY `Ni hUhYb `]ghY `Ui g3

5`gc `U``Y `Ni hUhYb \`X]Y `Z\`f`X]Y `DfcXi _h\`c b `XYg`@YVYbga]hhY `g j Yfk YbXYh\`k YfXYb \`a i ggYb `]b `XYf`Ni hUhYb `]ghYb `Ub[YZ\` \`fh k YfXYb ``8]Y ``8YhU]`g. `8Ug`K cfh` Ni hUhYb `a i gg`j cfUb[YghY ``h\`gY]b `` `b `UVghY][YbXYf`FY]`YbZc`[Y ` `XUg`Y]`h\`XUg\`k Ug`Ua `a Y]ghYb Yb h\`U`hYb `]gh\`f kUi dh\`ni hUh\`Ub `YfghYf`GhY ``Y `i bX `X]Y a Yb[Yba U\`][`Y]bghY `Ni hUh\`k]fX `Ua `9bXY `Ub[YZ\` \`fh ``Ni hUhYb \`X]Y `Yh\`k U\`nk Y]DfcnYbh`Ui ga UW\`Yb \`cbbYb `i bUV\`Ub[`]`XYf A Yb[Y `Ub[YXfi W\`h\`k YfXYb \`]Yf`[Y\`h\`g`j cffUb[`]`i a `; Yk i fnY cXYf`?fUi hYf `` `Ni hUhYb `g]bX `a a Yf`[Ya U\`][fYf`GUW\`VYnY]W\`bi b[Ubni Z\` \`fYb ``9]b `6Y]gd]Y `` `Z\`f`Y]bY `B i hY ``UgW\`b]hhY `k]fX `B i hY ``U j Yfk YbXYh ``5`g`Ni hUh`XUfZ`U``YfX]b[g `b]W\`h\`B i hY ``U `j Yfk YbXYh

k YfXYb fk Y]` A Uf_YłżgcbXYfb X]Y GUW VYnY]W bi b[`gY`V][Yf"
5`gc]a : U``Y`j cb Bi hY``U` Bi gg!Bci [Uh!7fYa Y ``8]Y
GUW VYnY]W bi b[`Z]bXYb G]Y`Ybhk YXYf`Ui ZXYf`GdYn]Z_Uh]cb XYg
@]YZYfUbhYb cXYf`Ua DfcXi _higY`Vgh`f9h]_YhhŁ"
`Ni hUhYb `V]hhY`b]Ya U`g`UV_i fnYb`cXYf`hfYbbYb"
`6]hhY`Ui W`_Y]bY: i ``k cfhYf`k]Y` i bX`j Yfk YbXYb"
`5i W`:`cg_Y`b`k]Y` 9]Yf`Ui g`6cXYb\U`hi b[`cXYf` Zf]gW Y
?fUi hYf`g]bX`i bni `Ugg]["



KÄSEWURST

Inhalt: Wasser, Käse, Fett vom Schwein, NPS,
Gewürze, Fleisch von Rind und Schwein

FALSCH



KÄSEWURST

Zutaten: Schweine- und Rindfleisch 76 %, EmmentalerKÄSE 23 %,
Trinkwasser, Speck, Nitritpökelsalz (Speisesalz, Konservierungsstoff:
Natriumnitrit), Gewürze, Wursthülle nicht essbar!

- Zu den Gewürzen „Achtung – zusammengesetzte Zutat – bitte aufschlüsseln“
- Wichtig: Achten Sie auf die Reihenfolge der Zutaten sowie die Mindestschriftgröße

RICHTIG

'5``Yf[YbY`g]bX`]b`XYb`Ni hUhYb`]ghYb`ni _YbbnY]W bYb`
 Ybhk YYYf`[fc»žZYhhcXYf`i bhYfgf]W Yb``6Y]`j YfghYW_hYb
 5``Yf[YbYb`]b`n``6``; Yk i fna]gW i b[Yb`]gh`X]Y`cfa i `]Yfi b[
 Ybh\U`h`j cfUbni ghY``Yb`
 `Ni gUa a Yb[YgYhnhY`Ni hUhYb`g]bX`Ui Zni gW i ggY`b` `Y]b
 dfca]bYbhYg`6Y]gd]Y`Ui g`XYf` `Y]gW VfUbW Y`]gh`B]hf]hd c_Y`gU`n`
 f]W h][``Ui hYh`X]Y`? YbbnY]W bi b[.`B]hf]hd c_Y`gU`n`fGdY]gYgU`nž
 ?cbgYfj]Yfi b[ggbcZZ`B Uhf]i a b]hf]hL`5W h b[.`8Ug`[]`h`Ui W`Z f`
 ; Yk i fna]gW i b[Yb`9f`Y]W hYfi b[Yb`[]Vh`Yg`Z f` bi f`; Yk i fnY
 cXYf` bi f`? fUi hYf`
 `9!GhcZZY`g]bX`[Ya U` `]`fYf`?`UggY`_Ybbni nY]W bYb``GUa h`]W Y
 ?cbgYfj]Yfi b[ggbcZZžGhUV`]gUhcfYbž`J YfX]W_i b[ga]hhY`fl`bX`U`Y
 UbXYfYb`g]bX`a a Yf`b`J YfV]bXi b[`a]h`XYf`?`UggY`Ubni Z`fYb`

9]b`_c b_fYhYg`6Y]gd]Y`.

?cbgYfj]Yfi b[ggbcZZ`B Uhf]i a b]hf]h`GhUV`]gUhcf`8]d`c`gd`U`h
 Gui Yfi b[ga]hhY` `7]hfc`bYbgUi fY`8cddY`di b`_h`V]hhY`b]W h
 j Yf[YggYb``K`Ybb`Y]b`GhcZZ`nk Y`i bhYfgW`]YX`]W Y`hYW`bc`c`[]gW Y
 9][YbgW`UZhYb`]a`@VVYbga]hhY`Ui gi Vbz`gc`]gh`gY`V`[Yf`Ui W`.]b
 VY]XYb`?`UggYb`Ubni Z`fYb`
 `b`XYf`Ni hUhYb`]ghY`g]bX`U`Y`Ni hUhYb`i bX`Ni hUhYb`]ZggbcZZY
 Ubni Z`fYb` XUg`g]bX`i bhYf`UbXYfYa`cVYb`Ub`[YZ`f`Y`9!GhcZZž
 V]hhY`dfi ZYb`G]Y`f`Y`F`c`ghcZZY`[]bg]W h`]W`Yhk`U`[Yf`
 Ni hUhYb`]ZggbcZZY` ZcfXYfb`G]Y`[Y`[YVYbYbZU`g`GdYn]Z`Uh]cbYb
 Ub`

E i UbhjhUh]j`Y`b`U`hgghcZZ`8Y`_`UfUh]cb` `cXYf`
 _i fn`E`I`=8

8]Y`E`I`=8`?`YbbnY]W bi b[`]gh`XUbb`XcW`Yhk`Ug`i a ZUb`[fY]W`Yf``9g
 \UbXY`h`g]W`i a`X]Y`A`Yb`[Y`VYghja`a`hYf`Ni hUhYb`9]b`YfgY]hg
 fY`[Y`h`XYf`@`YVYbga`]hhY`W`XYI` `j`cf`U`Y`a`Z`f` `Y]gW`Yf` `gY`f`
 XYhU`[Yfhž`k`Y`W`Y`Ni hUhYb`[YE`I`4`8YX`k`YfXYb`a`i`ggYb``a`
 7cXYI`_Ud`jhY`6%(``a`5b`Ub`[`cbb`Yb`G]Y`XUg`Z`b`XYbž`
 VY]gd`Y`gk`Y]gY`XYf`5b`hY`j`cb` `Y]gW`[b`X]j`Yfg`Yb`K`i`fgh`Y`b`
 8Ufi`VYf`[b`Ui`g`fY`[Y`h`XUg`;`YgYhñ`XUgg`Ni hUhYbž`X]Y

\Yfj cf[Y\cVYb\k YfXYb\zUi \W\dfcnYbhi Y``Ub[Y[YVYb\k YfXYb
a i ggYb"
< Yfj cf[Y\cVYb\X\i f\W\K cfhY\f\UgY_fU]bYf\z'6]`XYf\fY]b
: ch\c\j cb\? UgY\i bX#cXYf'A]\W\z; fUZ\Yb\cXYf\Gma Vc\Yb"\8 Ug
\Y]» h\gcVU\X\G]Y\Y]bY\Ni hUh\Yfj cf\YVYb\z a i ggYb\G]Y\XYa
?cbgi a YbhYb\ a]hhY]Yb\z k]Y\j]Y\Y\dfcnYb\hY\XUj cb\]b\A fYa
DfcXi\h\Ybh\U\hYb\g]bX"; YfY\W\bYh\k]fX\XYf\dfcnYb\hU\hY]\`[Ya\U\>
XYf\F YnYdhi f\z[Yfi bXYh\ a]h\ a UI]a U\Y]bYf\?ca a UghY\Y\8]Y
5b[UVY\YfZc\h\Ybh\k YXYf\]b\XYf\Ni hUhYb\]ghY\b\U\W\XYf\Ni hUh\`a\]h
cXYf\c\bY\?`Ua a Yf\cXYf\]b\XYf\B\U\Y\XYf\GU\W\VYnY]W\bi b[\
Xi\W\ : cfa i\]Yfi b[Yb\k]Y\A]h\`i\9a a YbhU\Yf\?UgY\6Y]
: `Y]g\W\YfnYi [b]ggYb\z X]Y\UVhfc\W_bYb\z]gh\X]Y\5b[UVY\`i f\%\$`[
X]YgYg\dfcXi\h\Yg\j Yfk YbXYb\k]f\%) \$[`G\W\k Y]bY!`i bX
F]bXZY]g\W\`i V\]W\`

8]Y\GYf]Y\`[Y\h\k Y]hYf\`

\`XYf\b\U\W\ghYb\5i g[UVY\j cb\`Y]g\W\`7c\]bZcfa\]YfYb\k]f\G]Y
i VYf\X]Y\k Y]hYfYb\?Ybb\`nY]W\bi b[gY\Ya YbhY\k]Y\B\Yh\c\Z\`Yb[Y\z
B\U\f\`k YfhY\i bX\`YVfUi\W\gUbk Y]gi b[Yb\`9]bYg\`VY\`fY]hg\`Yh\nh
j cfk Y[`gc\`_ca d\]n]Yfh\k]fX\Yg\`b\W\h\`a Y\`f\`9fgh\`a
i VYfb\U\W\ghYb\< Y\z\X\Ubb\z k Ybb\k]f\`Ui Z\Gcb\XYf\`VYgh]a a i b[Yb
Y]b[Y\Yb\`k]Y\`Df]a Ufni hUhYbj YfcfXbi b[`i bX\H]YZ\`i\`!
j YfcfXbi b[`z k]fX\Yg\`k]YXYf\`Yhk Ug\`_ca d\!]`n]YfhYf\`5VYf\XU
\U\hYb\k]f\`i bg\`X\Ubb\`UVYf\`i fn\`j Yfgdfc\W\Yb\`

8]Y\`i U\W\Ui\`hcf]b

G]a\`cbU\`BYa Yhn\`A 5\`gh\`X]YfhY\`@YVYbga\]h\hY\`dfcXi\h\Ybh\k]W\`i b[
Ub\`XYf\`<\`K]YgY\`Vi f\`
G]Y\`gh\`j YfUb\h\k cfh\]W\`Z\`f\`F\Y\W\bi b[g\`i bX\`DYfgcbU\`k YgYb\`gck]Y
A Uf\`Yh]b[`i bX\`6Y\`Ub[Y\`XYg\`@YVYbga\]h\hY\`fY\W\h\`VY]`XYf\`BYa\`Yhn\`
: `Y]g\W\`< Ub\`XY\`g[Yga\`V\`<\`GY]h\`&\\$%+\`gh\`g]Y\`gY\`Vghgh\`UbX]`U\`g
I\`bhYfb\`Y\`a Ybg\`VYf\`U\`hYf]b\`i bX\`7c\U\W\`Z\`f\`X]Y\`@A\`5\`hUh\`[``Ni\`XYa
]gh\`g]Y\`i U\W\Vi\W\Ui\`hcf]b\`Z\`f\`6Yfi Zgg\W\i\`Yb\`i bX\`i U\W\Ui\`hcf]b\`Z\`f
XUg\`i U\W\`a U[Un]b\`i\`Y]g\W\`Z\`7c\`

6Ygi WX Yb 'G]Y i bg'Ui Z. 'Z Y]gWX i bXWc "Uh