

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 erklart.



Grundsatzlich muss all das, was einem Produkt wesentlich zugefugt wird, auch in der Zutatenliste angedruckt werden. © Unsplash / Alan Alves

F]W\ h][Y '6YgW\ f]Zhi b[' j c b '@YVYbga]hhY`b

=a 'YfghYb`HY]'`XYf`GYf]Y`fl`Y]gW\ / '7c' (#&' £'\UVYb`k]f`ΔbYb`X]Y`
; fi bX`U[Yb`XYf`@A =] `bU\Yf[YVfUW\hi bX`Yf`_Ufhž`k Ubb`i bX
Z f`k Yb`9h]_YhhYb`DZ]W\h'g]bX""8]Y`YfghY`[fc»Y`<i fXYžX]Y
GUW\VYnY]W\bi b[ž'\UVYb`k]f`U`gc`[Ya Y]ghYfh`i bX`i bg`Ui W\`i VYf
X]Y`[YbYfY`Yb`5bZcfXYfi b[Yb`j c b`9h]_YhhYb`i bhYf\U`hYb`"Bi b
gY\Yb`k]f`i bg`X]Y`bUW\ghYb`Di b_hY`Ubž`VY[]bbYbX`a]h`XYf`
Ni hUHYb`]ghY`"

A i ggYb`Gdi fYb`Ybh\U`hYb`gY]b3

; fi bXgUhn`]W\`a i gg`U``XUgž`k Ug`Y]bYa`DfcXi`_h`k]ggYbh`]W\`
ni [YŽ [h`k]fXŽ`Ui W\`]b`XYf`Ni hUhYb`]ghY`Ub[YXfi W`h`k YfXYb``K Ug
\\Y]» h`k]ggYbh`]W\`ni [YŽ [h3`<]Yf`k]fX`XUg`H\\Ya U

Gdi fYb_YbbnY]W\`bi b[`Ub[YgdfcW\Yb``Gdi fYb`]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` `Ybh\U`hYb`Ua`9h_Yhh`Ub`i bX`]a a Yf`k]YXYf`ghY``h`g]W\`X]Y
: fU[YŽ`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 gž`XUgg`X]Y`Gdi fYb`b]W\`h
k]ggYbh`]W\`XYa`@YVYbga`]hhY``VY][YŽ [h`k YfXYbž`UVYf`Xi fW\`
?cbhUa`]bUh]cbYb`f?`Y]Xi b[gghi W`YŽ`A UgW\`]bYb` `Ł]a
@YVYbga`]hhY``j cf_ca`a Yb`_cbbYb``9]bY`?YbbnY]W\`bi b[`]Ž`f
Gdi fYb`]gh`]a a Yf`ŽY]k]``[``5VYf`Už`Yg`a UW\`h`UVgc`i h`G]bbž
Gdi fYb`ni`_YbbnY]W\`bYbž`k Ybb`XUj cb`Ui gni [Y\\Ybž`XUgg`gY`V][Y
]a`@YVYbga`]hhY``Ybh\U`hYb`g]bX``5`g`fYW\`h`]W\`Y`5Vg]W\`Yfi b[Yb`]gh
X]YgY`J cf[Y\\Ybgk Y]gY`UVgc`i h`ni`Ya`dZY`\\Yb``I bni`Ugg][`g]bX
?YbbnY]W\`bi b[Yb`k]Y`?Ubb`Gdi fYb`UbXYfYf`5``Yf[YbY
Ybh\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`UbŽ`\\fYbž`j cb`XYbYb`Ubni bY\\a Yb`]ghž`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 hUhYbž`X]Y`Ž`f`X]Y`DfcXi`_h]cb`XYg`@YVYbga`]hhY`g
j Yfk YbXYh`k YfXYbž`a i ggYb`]b`XYf`Ni hUhYb`]ghYb`Ub[YŽ`\\fh
k YfXYb``8]Y`8YhU]`g.

`8Ug`K cfh` **Ni hUhYb`**`a i gg`j cfUb[YghY``h`gY]b`

`⌘`UVghY][YbXYf`FY]\\YbZc`[Y` `XUg`\\Y]» hž`XUgž`k Ug`Ua`a Y]ghYb
Ybh\U`hYb`]gh`fk Ui dhni hUhž`Ub`YfghYf`GhY``Y`i bX`X]Y
a Yb[Yba`U»][`_`Y]bghY`Ni hUh`k]fX`Ua`9bXY`Ub[YŽ`\\fh``Ni hUhYbž
X]Y`Yhk U`nk Y]DfcnYbh`Ui ga UW\`Ybž`_cbbYb`i bUV\\Ub[][`XYf
A Yb[Y`Ub[YXfi W`h`k YfXYbž`\\Yf`[Y\\h`g`j cffUb[][`i`a`:`Yk`i`fnY
cXYf`?fUi`hYf`

`Ni hUhYb`g]bX`]a a Yf`[Ya`U»`]YfYf`GUW\`VYnY]W\`bi b[
Ubni Ž`\\fYb``9]b`6Y]gd]Y```Ž`f`Y]bY`Bi hY``UgW\`b]hhY`k]fX`Bi hY``U
j Yfk YbXYh``5`g`Ni hUh`XUfZ`U``YfX]b[`g`b]W\`h`Bi hY``U`j Yfk YbXYh

k YfXYb`fk Y]`A Uf_YŁž`gcbXYfb`X]Y`GUW\VYnY]W\bi b[`gY`V][Yf"
5`gc`ja` : 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 Z`XYf`GdYn]Z]_Uh]cb`XYg
@]YZYfUbhYb`cXYf`Ua`DfcXi _h`gY`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]WAbYb`
Ybhk YXYf`[fc» žZYh`cXYf`i bhYfghf]WAb`"6Y]`j YfghYW_hYb
5`Yf[YbYb`]b`n`"6"; Yk i fna]gWAb[Yb`]gh`X]Y` : cfa i`]Yfi b[
Ybh\U`h`j cfUbni ghY`Yb`
`Ni gUa a Yb[YgYmhY`Ni hUHyb`g]bX`Ui Zni gWAb`i ggY`b` `Y]b
dfca]bYbhYg`6Y]gd]Y`Ui g`XYf` : `Y]gWAVfUbWAb`]gh`B]hf]hdc_Y`gU`n`
f]WAh[`Ui hYh`X]Y`?YbbnY]WAbi b[.`B]hf]hdc_Y`gU`n`fGdY]gYgU`nž
?cbgYfj]Yfi b[ggheZZ`BUhf]i a b]hf]h`"5WAh b[.`8Ug`[]`h`Ui WAb`Z`f
; Yk i fna]gWAb[Yb`"9f`Y]WAhYfi b[Yb`[]Vh`Yg`Z`f` bi f` ; Yk i fnY
cXYf` bi f`?fUi hYf` "
`9!GhcZY`g]bX`[Ya U»`]\fYf`?`UggY`_Ybbni nY]WAbYb`"GUa h`]WAbY
?cbgYfj]Yfi b[ggheZZ`ž`GhUV`]`gUhcFYbž`JYfX]W`i b[ga]hhY`fi bX`U`Y`
UbXYfYb`g]bX`]a a Yf`]b`JYfV]bXi b[`a]h`XYf`?`UggY`Ubni Z` \fYb`

9]b`_cb`_fYhYg`6Y]gd]Y`.

?cbgYfj]Yfi b[ggheZZ`BUhf]i a b]hf]h`GhUV`]`gUhc f. `8]d`cgd`Uh
GUi Yfi b[ga]hhY`. `7]hfc bYbgUi fY`8cddY`di b`h`V]hhY`b]WAh
j Yf[YggYb`"K Ybb`Y]b`GhcZZ`nk Y`]i bhYfgWAb]YX`]WAb`hYWAbc`c[]gWAbY
9[YbgWAbUZhYb`]a`@YVYbga]hhY`Ui gi Vhž`gc`]gh`gY`V][Yf`Ui WAb`]b
VY]XYb`?`UggYb`Ubni Z` \fYb`"

`b`XYf`Ni hUHyb`]ghY`g]bX`U`Y`Ni hUHyb`i bX`Ni hUHyb`\`ZggheZZY
Ubni Z` \fYb` `XUg`g]bX`i bhYf`UbXYfYa`cVYb`Ub[YZ` \fhY`9!GhcZZYž
V]hhY`dfi ZYb`G]Y`ΔfY`Fc`ghcZZY`\]bg]WAh`]WAb`Yhk U][Yf
Ni hUHyb`\`ZggheZZY` `ZcfXYfb`G]Y`[Y[YVYbYbZU`g`GdYn]Z_Uh]cbYb
Ub"

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

8]Y`E I`=8!?YbbnY]WAbi b[`]gh`XUbb`XcWAb`Yhk Ug`i a ZUb[fY]WAbYf`"9g
\UbXY`h`g]WAb`i a`X]Y`AYb[Y`VYgh]a a hYf`Ni hUHyb`"9]bYfgY]hg
fY[Y`h`XYf`@YVYbga]hhY`WcXYI` `j cf`U`Ya`Z`f` : `Y]gWAbYf` `gY`V`
XYhU`]`Yfhž`k Y`WAbY`Ni hUHyb`[YE I`≠8YX`k YfXYb`a i ggYb`"a
7cXYI`_Ud]hY`6%(`]a`5b`Ub[`_cb bYb`G]Y`XUg`Z]bXYbž
VY]gd]Y`gk Y]gY`XYf`5bhY`]`j cb` : `Y]gWAb`]b`X]j YfgYb`K i fghY`b`
8Ufi VYf`\]bUi g`fY[Y`h`XUg` ; YgYhž`XUgg`Ni hUHybž`X]Y

\Yfj cf[Y\cVYb`k YfXYbž`Ui W\`dfcnYbhi Y``Ub[Y[YVYb`k YfXYb
a i ggYb""<Yfj cf[Y\cVYb`Xi fW`K cfhY`fP UgY_fU]bYfŁž`6]`XYf`fY]b
: chc`j cb`? UgY`i bX#cXYf`A]`WŁž; fUZ]_Yb`cXYf`Gma Vc`Yb""8 Ug
\Y]» hž`gcVU`X`G]Y`Y]bY`Ni hUh`\\Yfj cf\\YVYbž`a i ggYb`G]Y`XYa
?cbgi a YbhYb`a]hhY`Ybž`k]Y`j]Y`Y`DfcnYbhY`XUj cb`]b`ΔfYa
DfcXi _h`Ybh\U`hYb`g]bX""; YfYW`bYh`k]fX`XYf`DfcnYbhUbhY`]`[Ya U»
XYf`FYnYdhi fž`[Yfi bXYh`a]h`a U]]a U`Y]bYf`?ca a UghY``Y""8]Y
5b[UVY`YfZc`[h`Ybhk YXYf`]b`XYf`Ni hUhYb`]ghY`bUW`XYf`Ni hUh` `a]h
cXYf`c\`bY`?`Ua a Yf` `cXYf`]b`XYf`BU`Y`XYf`GUW`VYnY]WŁbi b[
Xi fW` : cfa i `]Yfi b[Yb`k]Y` A]h` ` `i `9a a YbhU`Yf`? UgY `""6Y]
: `Y]gW`YfnYi [b]ggYbž`X]Y`UVhfcW`bYbž`]gh`X]Y`5b[UVY` : i f`%\$`\$`[
X]YgYg`DfcXi _hYg`j Yfk YbXYb`k]f`%) \$`[`GW`k Y]bY!`i bX
F]bXZY]gW` `i V`]WŁ"

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

Δ`XYf`bUW`ghYb`5i g[UVY`j cb` : `Y]gW` / `7c`]bZcfa]YfYb`k]f`G]Y
i VYf`X]Y`k Y]hYfYb`?Ybb!`nY]WŁbi b[gY`Ya YbhY`k]Y`BYhncZ` ``Yb[Yž
BU`f!`k YfhY`i bX` ; YVfUi W`gUb`k Y]gi b[Yb""9]bYg`VY!`fY]hg`Yhnh
j cfk Y[` `gc`_ca`d`]n]Yfh`k]fX`Yg`b]WŁh`a Y`f""9fgh]a
i VYfbUW`ghYb`<YŽ`XUbbž`k Ybb`k]f`Ui Z`GcbXYfVYgh]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[` ž`k]fX`Yg`k]YXYf`Yhk Ug`_ca`d`]!`n]YfhYf""5VYf`XU
\\U`hYb`k]f`i bg`XUbb`UVYf`_i fnž`j YfgdfcWŁYb`°

8]Y` : UW`Ui hc f]b

G]a cbU`BYa Yhž`A 5`ghi`X]YfhY`@YVYbga]hhY`dfcXi _hYbhk]W`_i b[
Ub`XYf` : <`K]YgY`Vi f["
G]Y`]gh`j YfUbhk cfh`]WŁ`Z`f`FYWŁbi b[g!`i bX`DYfgcbU`!`k YgYb`gck]Y
A Uf_Yh]b[`i bX`6Y`Ub[Y`XYg`@YVYbga]hhY`fYWŁhg`VY]`XYf`**B Ya Yhn!**
**: `Y]gWŁ`<UbXY`g[Yga V<""GY]h`&\$%+`]gh`g]Y`gY`VghghUbX][`U`g
l bhYfbY`a YbgVYfUhYf]b`i bX`7cUWŁ`Z`f`X]Y`**@A 5_`hUh][`""Ni XYa
]gh`g]Y` : UW`Vi WŁUi hc f]b`Z`f`6Yfi ZggWŁi `Yb`i bX` : UW`Ui hc f]b`Z`f
XUg` : UW`a U[Un]b` : `Y]gWŁ` / `7c"****

6Ygi W\Yb`G]Y`i bg`Ui Z.`ZY]gW\i bXWc"Uh