

## Kennzeichnung von Lebensmitteln

9 780201 379624

### 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 Lebensmittelherstellung 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

## 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.

★ **Tipp >** 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 vorbeilaufen. 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.

SALE



## Nach dem Einkaufen:

- **Kühlkette einhalten und direkt einräumen:** Richtiges Lagern der Lebensmittel bewahrt deren Frische, Nährstoffe und Geschmack und schützt vor Verderb oder Schimmelbildung.
- **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.

★ **Tipp >** Welche Lebensmittel wo in den Kühlschrank gehören, finden Sie hier:

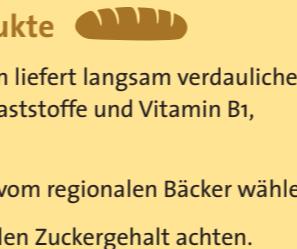
# Der Weg durch den Supermarkt



## Gemüse und Obst

- **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.

## 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.



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



## 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.

# 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. 0991 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  
muuenchen@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, 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.

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

