

Es ist Pflicht, Erzeugnisse mit folgenden Allergenen zu kennzeichnen:

- Glutenhaltiges Getreide (d.h. Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Kamut oder Hybridstämme) sowie daraus hergestellte Erzeugnisse.
- Krebstiere und Krebstiererzeugnisse
- Eier und Eierzeugnisse
- Fisch und Fischerzeugnisse
- Soja und Sojaerzeugnisse
- Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Lactose)
- Schalenfrüchte, d.h. Mandel (*Amygdalus communis* L.), Haselnuss (*Corylus avellana*), Walnuss (*Juglans regia*), Kaschunuss (*Anacardium occidentale*), Pecannuss (*Carya illinoies* (Wangenh.) K. Koch), Paranuss (*Bertholletia excelsa*), Pistazie (*Pistacia vera*), Macadamianuss und Queenslandnuss (*Macadamia ternifolia*) sowie daraus hergestellte Erzeugnisse
- Erdnüsse und Erdnusserzeugnisse
- Sellerie und Sellerieerzeugnisse
- Senf und Senferzeugnisse
- Sesamsamen und Sesamsamenerzeugnisse
- Schwefeldioxid und Sulfite in einer Konzentration von mehr als 10 mg/kg oder 10 mg/l, als SO₂ angegeben
- Lupinen
- Mollusken oder Weichtiere

... die Etikette noch lange nicht alles verrät?

Wer an Allergien oder Unverträglichkeiten leidet, tut gut daran, die Etikette zu studieren. Welcher Laie vermutet Milchanteile oder Lactose in Fertigpizza und Salami? Wer schließt vom Vanilleeis auf Soja oder denkt an Gluten im Schinken, ganz zu schweigen von Eierspuren im Bier oder gar Gluten in Bierhefe?

Es würde den Rahmen sprengen, auf die unterschiedlichsten Tricks der fortgeschrittenen Lebensmitteltechnologie einzugehen. Es ist aber Tatsache, dass nicht nur Fertigprodukte, sondern auch Handwerksprodukte heute ganz anders hergestellt werden, als wir es von Küche oder Erzählungen her kennen.

Hinzu kommt, dass laut Gesetz noch lange nicht alles auf die Etikette muss. Ein paar Schlupflöcher sind noch geblieben:

- Zusatzstoffe von Zutaten: Der Zusatzstoff der Zutat hat im Endprodukt keine technologische Wirkung mehr. Ascorbinsäure beeinflusst die Backfähigkeit von Mehl positiv, im Brot selbst hat sie keinen Einfluss mehr und muss auf den Etiketten nicht angegeben werden. Je verarbeiteter ein Produkt, umso mehr versteckte „wirkungslose“ nicht kennzeichnungspflichtige Zutaten.
- Enzymzusätze aus (gentechnisch veränderten) Mikroorganismen müssen selten deklariert werden, weil sie „nur“ den Arbeitsprozess beeinflussen und gelten als technische Hilfsstoffe. Das gilt auch für viele Trennmittel, Antiklumpmittel oder Rieselstoffe.
- Über die Methode der Haltbarmachung wird nicht informiert. Inzwischen gibt es einige kritische Verfahren (hauptsächlich physikalische) über deren Wirkung auf den Konsument kaum Studien vorliegen.
- Trägerstoffe von Aromen oder anderen Zusätzen, um diese zu verarbeiten oder ins Produkt zu bringen, müssen genauso wenig angegeben werden.
- Werden dem Produkt anhand des Prozesses, z. B. Vitamine bei der Ölverarbeitung oder Safterzeugung entzogen und nachher wieder zugefügt (über synthetischem Wege), müssen diese Zusätze nicht extra angeführt werden.



AUTONOME
PROVINZ
BOZEN
SÜDTIROL



PROVINCIA
AUTONOMA
DI BOLZANO
ALTO ADIGE



Verband für Kaufleute
und Dienstleister

Was die Lebensmitteletikette verrät und was nicht

Wussten Sie dass, ...

... zwischen Mindesthaltbarkeitsdatum („da consumarsi preferibilmente entro“) und Verbrauchsdatum („da consumare entro“) unterschieden wird?

Erstere Produkte zählen zu den nicht leicht verderblichen Produkten und können bei entsprechender Kennzeichnung (z. B. Sonderangebote) auch nach dessen überschreiten noch verkauft oder verwendet werden. Das Verbrauchsdatum wird für mikrobiologisch leicht verderbliche Produkte verwendet. Diese Produkte dürfen nach Ablauf nicht verkauft und sollten auch nicht verwendet werden.

... Eier ein Verbrauchs-/Verfallsdatum von 28 Tagen haben?

Sie dürfen jedoch ab dem 21. Tag nach dem Legedatum nicht mehr verkauft werden und unterliegen ab dem 18. Tag einer Kühlungspflicht. Eine Frage der Ethik ist, die Entscheidung Eier einer bestimmten Haltungsart zu kaufen. Diese entnehmen Sie genauso wie das Verfallsdatum vom Stempel auf den Eiern.

- 0 biologisch
- 1 Freilandhaltung
- 2 Bodenhaltung
- 3 Käfighaltung

Die Frische des Eies kann aber auch selbst nachgeprüft werden:

Schütteltest: Bei einem frischen Ei ist kein Geräusch zu hören, wenn man es leicht hin und her schüttelt. Alte Eier verursachen dabei ein glucksendes Geräusch, weil das Eiklar dünnflüssiger geworden ist und bereits Luft durch die poröse Schale eingetreten ist.

Schwimmtest: Legt man ein frisches Ei ins kalte Wasser, bleibt es am Boden liegen. Ältere Eier richten sich aufgrund der vergrößerten Luftkammer teilweise auf (stumpfes Ende oben) oder schlimmstenfalls schwimmen sie sogar an der Oberfläche. Der absolute Frischetest erfolgt im lauwarmen Salzwasser.

Beim Aufschlagen ist der Dotter hochgewölbt und durch das Eiklar in zwei Zonen geteilt. Mit zunehmendem Alter wird der Dotter flacher und vermischt sich trotz gekonnten Aufschlagens mit dem Eiklar.

Eier unterliegen kontinuierlichen Veränderungen und sind hauptsächlich gegen Temperaturschwankungen sehr sensibel. Um ein Salmonellenrisiko zu minimieren, sollten Speisen mit rohen Eiern auf mindestens 70 °C erhitzt werden.

... der Fettgehalt von Käse auf die Trockenmasse bezogen wird?

Die Angabe wird auf Etiketten mit „Fett i. T.“ (Fett in der Trockenmasse) oder „M.G.S.S.“ (materia grassa nella sostanza secca) angeführt.

Ein Käse mit mindestens 50 Prozent Fett in der Trockenmasse enthält nicht 50 g Fett in 100 g Käse, sondern wesentlich weniger, weil jeder Käse einen bestimmten Feuchtigkeitsgehalt hat. Je geringer der Feuchtigkeitsgehalt, umso fetter muss der Wert interpretiert werden.

Der Wassergehalt in den verschiedenen Käsearten beträgt:

■ Hartkäse	bis 56 Prozent	■ Schnittkäse	zwischen 54 und 63 Prozent
■ Halbfester	zwischen 61 und 69 Prozent	■ Sauermilchkäse	zwischen 60 und 73 Prozent
■ Weichkäse	über 67 Prozent	■ Frischkäse	über 73 Prozent

Wer also fettbewusst einkauft, schiebt zu Frischkäse oder zu Mozzarella.

... Bio nicht gleich Bio ist?

Ein vorverpacktes Bioprodukt trägt auf seiner Etikette Name oder Kodex der Kontrollbehörde oder des Kontrollorgans. Diese Organe wachen über die Sicherheit und über die Einhaltung der Marken-Bestimmungen. Die Logos auf den Verpackungen sind vielfältig und stehen für unterschiedliche Produktionsbestimmungen.

Allen gemeinsam ist die Übereinstimmung mit den EU-Vorschriften. Diese bildet aber den niedrigsten gemeinsamen Nenner (siehe Logos). Andere Kontrollstellen arbeiten mit wesentlich strengeren Auflagen. Lose Bio-Produkte (unverpackte Produkte) dürfen als Bio (Ausweisung und Werbung) nur von selbst zertifizierten Betrieben verkauft werden.



... Aroma nicht gleich Aroma ist, oder doch?

■ **Natürliche Aromen** (aroma naturale) werden aus Pflanzen oder tierischen Produkten in natürlicher Weise gewonnen. Dazu zählen auch mikrobiologische oder gentechnische Verfahren.

Der Ausgangsstoff für ein Aroma (z. B. Kaffee) muss aber nicht zwingend von der Kaffeebohne kommen. Im Gegenteil, für Kaffee eignet sich Soja, während für Himbeergeschmack meist Zedernholz destilliert wird.

■ **Naturidentische Aromen** (aroma naturale identico) werden chemisch im Labor hergestellt und stellen hauptsächlich Kombinationen dar. Naturidente Aromen entsprechen nicht der Originalmischung. Für Erdbeere

gibt es über 200 naturidente Aromen, der Einsatz und die Wirkung hängen vom Lebensmittel ab. So macht es einen Unterschied, ob das Erdbeeraroma für heißen Tee oder für Eis gebraucht wird.

■ **Künstliche Aromen** (aroma:) werden hauptsächlich chemisch im Labor erzeugt und kommen in der Natur nicht vor. Sie stellen eine geringe Anzahl dar.

... Brot mit dem Qualitätszeichen Südtirol besondere Auflagen erfüllen muss?

Das Qualitätszeichen Südtirol tragen können Schüttelbrot, Vinschger Paarl, Pusterer Breatl, Roggenbrot, Zelten/Bauernzelten, Fruchtbrot, Gebildebrot, Dauerbrezen/Fastenbrezen oder Strudel. Mit dem Qualitätszeichen verpflichten sich die Hersteller, sich an das festgesetzte Pflichtenheft zu halten und keine Zusatzstoffe (Backhilfsmittel, Emulgatoren) zu verwenden. So darf z.B. für den Südtiroler Apfelstrudel kein Pflanzenfett (Margarine), sondern nur Butter verwendet werden.



... Olivenöl „extravergine“ noch lange nicht kaltgepresst ist?

Im Prinzip gibt es zwei Möglichkeiten, Öl zu pressen. Entweder aufwendig durch Kaltpressung oder mit Wärme, was den Prozess und die Ausbeute entscheidend beeinflusst. Die höchste Güteklasse ist „nativ extra“ (extra vergine). Laut EU-Olivenölverordnung muss „nativ extra“ sensorisch und chemisch fehlerfrei sein und ohne Wärmezufuhr gepresst werden. Für „kaltgepresste“ Öle ist eine maximale Presstemperatur von 27 Grad vorgeschrieben. Unbefriedigend bleibt, dass sich das im Öl nicht überprüfen lässt. Keinen Vorteil bringt die so genannte „erste Pressung“, denn die Oliven wandern grundsätzlich nur einmal in die Presse.

Neue Pflichtangaben: Laut EU-Verordnung ist es seit heuer Pflicht, die geografische Zone anzugeben, wo die Oliven geerntet wurden sowie der Ort der Pressung, wenn dieser nicht der Erntezone entspricht.

Übrigens: Wird Öl von unreifen Früchten bedeutend fruchtiger und frischer. Daher werden für gute Produkte, die noch grünen Oliven geerntet. Auf der anderen Seite ist jedoch die Ausbeute bei vollreifen Früchten bedeutend höher; der erste Scheidepunkt ob für Qualität oder Quantität gearbeitet werden soll.

... Qualitätsprodukte ohne gehärtetes Pflanzenfett (Margarine) auskommen?

Wenn Lebensmittelproduzenten qualitativ hochwertige Produkte herstellen, wird auf gehärtetes Pflanzenfett wie Margarine als Fettzusatz verzichtet. Stattdessen wird entweder tierisches Fett (Sahne, Milch, Butter bei Eis, Süßspeisen wie Strudel, Schokolade) oder andere hochwertige Fette (Kakaobutter) und Öle (kalt gepresst und nativ) eingesetzt. Gehärtetes Pflanzenfett (oder Margarine) ist um einiges preiswerter, hat bei höheren Temperaturen den Vorteil nicht so schnell zu schmelzen (Schmelzpunkt über der Butter) und ist deshalb für manche Küchentechniken aber auch für Präsentation, Lagerung und Optik leichter anzuwenden. Hinzu kommt eine unbegründete Angst vor tierischen Fetten, weshalb leider oft den mangelhaften Pflanzenfetten der Vorzug gegeben wird.

... Allergene auf Lebensmitteln angegeben werden müssen?

Für jedes in den Verkehr gebrachte Lebensmittel ist es Pflicht anzugeben, welche Allergene es enthält und welche Allergene sich eventuell darin verstecken könnten („in Spuren“ oder „può contenere tracce di...“). In der Praxis stellen wir zwei Entwicklungen fest:

■ vorverpackte Waren, häufig auch Industriewaren aus den Supermarktregalen, warnen vor allen möglichen Allergenen, welche in Spuren enthalten sein können. Dem Kunden, vor allem Allergiker/Innen, ist damit wenig geholfen.

■ Lose Produkte oder offen verkaufte Waren (auch in Gaststätten oder Bars) schildern in guten Fällen die Zutaten aus. Zu den Allergenen fehlt leider häufig jeder Hinweis, womit auch hier dem Kunden, vor allem Allergiker/Innen, nicht geholfen ist.