

# Quiz zur Lebensmittelkennzeichnung

Mehr Klarheit für Verbraucherinnen und Verbraucher

1. Von welcher Zutat ist im Lebensmittel am meisten enthalten, wenn im Zutatenverzeichnis einer Packung Kakaopulver steht: „Zucker, Traubenzucker, stark entöltes Kakaopulver, Emulgator: Lecithine, Speisesalz“?

Die richtige Antwort ist **Zucker**.

Die Zutaten sind absteigend nach ihrem Gewichtsanteil zum Zeitpunkt ihrer Herstellung aufgelistet. Die **Hauptzutat** steht somit an erster Stelle, die gewichtsmäßig am wenigsten vorhandene Zutat steht am Ende der Liste.

2. Bis zum Mindesthaltbarkeitsdatum („Mindestens haltbar bis...“) ...

...kann das Lebensmittel gegessen werden – es kann aber auch noch später essbar sein.

Das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) gibt an, wie lange ein Produkt unter angemessenen Aufbewahrungsbedingungen seine spezifischen Eigenschaften mindestens behält, etwa Farbe, Konsistenz und Geschmack.

Es ist kein Verfallsdatum, d. h. **auch über das MHD hinaus kann ein Lebensmittel noch genießbar sein**. Einige Lebensmittel, z.B. frisches Obst und Gemüse, Wein oder Zucker, sind von der Angabe ausgenommen.

3. Das Verbrauchsdatum („Zu verbrauchen bis...“) gibt an:

**Bis zu diesem Datum sollte ein Lebensmittel spätestens verbraucht sein.**

Bei sehr leicht verderblichen Lebensmitteln (z. B. Hackfleisch) ist anstelle des MHDs das Verbrauchsdatum anzugeben.

Das Lebensmittel **sollte nach Ablauf des Verbrauchsdatums nicht mehr verzehrt werden**, da es dann eine unmittelbare Gefahr für die Gesundheit darstellen kann.

#### 4. Als „Big 7“ bezeichnet man...

...die Pflichtangaben einer Nährwerttabelle: Energiegehalt, Fett, gesättigte Fettsäuren, Kohlenhydrate, Zucker, Eiweiß, Salz.

Nährstoffe, die auf der Verpackung herausgestellt werden (z. B. beim Orangensaft: „Enthält Vitamin C“), müssen zusätzlich verpflichtend angegeben werden.

#### 5. Wo sind die 14 Hauptauslöser von Allergien und Unverträglichkeiten auf der Lebensmittelverpackung gekennzeichnet?

Im Zutatenverzeichnis, deutlich hervorgehoben durch z. B. **Fettdruck**.

Ist kein Zutatenverzeichnis vorgesehen, wird der Bezeichnung des Stoffs oder Erzeugnisses das Wort „**Enthält**“ vorangestellt.

Wenn sich die Bezeichnung des Lebensmittels eindeutig auf den betreffenden Stoff oder das betreffende Erzeugnis bezieht, sind diese Angaben nicht erforderlich.

#### 6. Was muss der Hersteller bei der Kennzeichnung von Pflichtangaben (z. B. Zutatenliste) auf der Lebensmittelverpackung beachten?

Pflichtangaben müssen in der Regel in einer Mindestschriftgröße von 1,2 mm gedruckt werden.

Bei kleinen Verpackungen (etwa die Größe einer halben Postkarte) muss die Schrift mindestens **0,9 mm** groß sein.