



Inhalt:

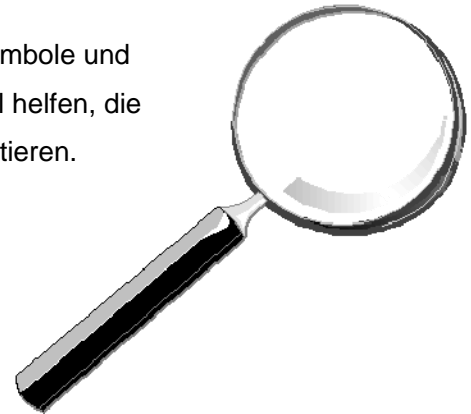
Lebensmittelverpackungen – Was steht drauf?

- S. 2** Einleitung
- S. 2** Die Zutatenliste
- S. 3** Information für Allergiker
- S. 4** Deklaration für Vegetarier
- S. 4** Weitere Hinweise
- S. 5** Die Nährwertkennzeichnung
- S. 6** Nährwertbezogene Anpreisungen
- S. 6** Gesundheitsbezogene Anpreisungen
- S. 7** Die Haltbarkeit
- S. 8** Die Aufbewahrung
- S. 8** Die Zubereitung
- S. 9** Das Produktionsland
- S. 9** Verpackungen - das merke ich mir
- S. 10** Quellen
- S. 11** Impressum



Einleitung

Auf Lebensmittelverpackungen sind zahlreiche Informationen, Symbole und andere Angaben zu finden. Nachfolgende Zusammenstellung soll helfen, die verschiedenen Informationen zu verstehen und richtig zu interpretieren.



Die Zutatenliste

Die Zutatenliste – umgangssprachlich auch Zusammensetzung genannt – führt alle Zutaten in mengenmässig absteigender Reihenfolge auf. Dies hilft einem abzuschätzen, wie viel von einer Zutat in einem Produkt vorhanden ist. Wird eine Zutat in der Sachbezeichnung erwähnt (z.B. «Erdbeer-Jogurt») oder sonst wo auf der Verpackung durch Worte oder Abbildungen hervorgehoben, muss in der Zutatenliste zusätzlich angegeben werden, wie hoch der Anteil dieser Zutat ist (z.B. 5% Erdbeeren).

Zutaten: Haferflocken (27%), Weizenvollkornmehl (26%), Pflanzenöl (Sonnenblume), Zucker, Fruchtzubereitung (10.5%) (Fructose und Glucosesirup, Fruchtmark (Apfel, Orange, Zitrone, Kiwi), Feuchthaltemittel (Glycerin), Zucker, Weizenfasern, Haferfasern, Pflanzenfett, Reisstärke, Geliermittel (Pektin), Aromen, Farbstoffe (Kurkumin, Kupferchlorophylle), Antioxidans (Ascorbinsäure) Fructose- und Glucosesirup, Korinthen, Backtriebmittel (Natriumbicarbonat, Ammoniumbicarbonat, Monocalciumphosphat), Salz.



Information für Allergiker

Die folgenden Zutaten gehören zu den häufigsten Auslösern von Allergien oder anderen unerwünschten Reaktionen:

- Glutenthaltige Getreide (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Kamut)
- Milch und Milchprodukte (einschliesslich Milchzucker/Laktose)
- Eier
- Fische, Krebstiere, Weichtiere
- Sojabohnen, Lupinen
- Nüsse (z.B. Erdnüsse), Sesamsamen
- Sellerie
- Senf
- Sulfite

Diese müssen deutlich und explizit deklariert werden, auch wenn sie weiterverarbeitet wurden (z.B. Sojabohnen zu Tofu, Weizen zu Mehl oder Milch zu Jogurt). Im Fall von unbeabsichtigten Vermischungen ist die Deklaration nur vorgeschrieben, wenn der Anteil ein gewisses Mass überschreiten könnte.

... mit 0 Orge, vitaminen (niacin, vit. B2, vit. B1, vit. B6, vit. B12) et fer.
HINWEIS FÜR ALLERGIKER/AVIS AUX PERSONNES ALLERGIQUES: Enthält Nuss, Weizen und Gerste.
Contient de noix, du blé et de l'orge.

Enthält Gluten. Kann Spuren enthalten von Milch, Ei, Trockenfrüchten und Soja.

Mittel: ASCORBINSÄURE.

Enthält Milchbestandteile.

Les saucisses crûtes prêtes à cuire



Deklaration für Vegetarier



elstärke, Milchzucker,
extrin, Reismehl, pflanzliches
lcheiweiss.
laktovegetabi



vegetarisch / végétarien
vegetariano (Ovo-lacto-vegetabil)

Mit folgenden Bezeichnungen können für Vegetarier geeignete Produkte gekennzeichnet werden:

- **vegetarisch/ovo-lacto-vegetarisch/ovo-lacto-vegetabil**: ohne Zutaten tierischer Herkunft ausser Milch, Milchprodukte, Milchbestandteile, Eier und Honig
- **ovo-vegetarisch/ovo-vegetabil**: ohne Zutaten tierischer Herkunft ausser Eier und Honig
- **lacto-vegetarisch/lacto-vegetabil**: ohne Zutaten tierischer Herkunft ausser Milch, Milchprodukte, Milchbestandteile und Honig
- **vegan/vegetabil**: überhaupt keine Zutaten tierischer Herkunft

Diese Kennzeichnung ist freiwillig. Produkte ohne entsprechende Hinweise können für Vegetarier daher auch geeignet sein. Informationen darüber gibt in diesem Fall die Zutatenliste.

Weitere Hinweise

Je nach Zusammensetzung finden sich auf Produkten noch weitere Hinweise. Sie dienen hauptsächlich dem Schutz von Konsumenten mit spezifischen Erkrankungen oder weisen auf unangenehme Nebenwirkungen hin.

- **«enthält eine Phenylalaninquelle»**: obligatorischer Hinweis auf Produkten mit einem Aspartamhaltigen Süsstoff für Personen mit der Erkrankung Phenylketonurie (PKU).

• Enthält eine Phenylalaninquelle
• Kann bei übermässigem Verzehr abführend wirken

- **«kann bei übermässigem Verzehr abführend wirken»**: obligatorischer Hinweis auf Produkten mit mehr als 10g Zuckeraustauschstoffen (z.B. Sorbit oder Xylit) pro 100g bzw. 100ml.
- **«glutenhaltig»**: freiwillige Angabe auf Produkten mit Weizen-, Roggen-, Gersten-, Hafer-, Dinkel- oder Kamut-haltigen Zutaten für Personen mit Zöliakie.



Die Nährwertkennzeichnung

Obwohl in der Schweiz die Nährwertkennzeichnung in den meisten Fällen nicht obligatorisch ist, findet sie sich zum Glück auf fast allen Verpackungen. Die Angaben müssen auf Lebensmitteln und Getränken pro 100 g bzw. 100 ml erfolgen, können aber auch zusätzlich pro Portion aufgeführt werden. Auf Nahrungsergänzungsmitteln (z.B. Vitamin- und Mineralstofftabletten) müssen die Angaben pro Tagesration erfolgen. Dies erleichtert den Vergleich zwischen verschiedenen Produkten.

Die Angabe «davon Zucker» bezieht sich nicht nur auf zugesetzten Kristallzucker, sondern fasst sämtliche zugesetzten und natürlich enthaltenen Zuckerarten wie auch Milchzucker, Fruchtzucker und Malz-zucker zusammen.

Weil der Nährwert von Lebensmitteln natürlichen Schwankungen unterworfen ist, sind deklarierte Mengen immer Durchschnittswerte. Sie müssen vom Hersteller aber bis zum Ende der Haltbarkeit garantiert werden. Da der Gehalt an Vitaminen über den Verlauf der Haltbarkeit abnehmen kann, dürfen diese zu einem gewissen Grad überdosiert werden. Das heisst, ein Produkt frisch ab Produktion ist tendenziell vitaminreicher als deklariert.

100 g enthalten/contiennent/contengono:	
Energiewert/valeur énergétique/ valore energetico	440 kJ (105 kcal)
Eiweiss/protéines/proteine	4 g
Kohlenhydrate/glucides/carboidrati	15 g
Fett/lipides/grassi	2,9 g

Nährwerte/ valeurs nutritives	pro/par 100 g	pro/par Biscuit 24 g
Energiewert/ valeur énergétique	1890 kJ 451 kcal	450 kJ 108 kcal
Eiweiss/protéines	8 g	2 g
Kohlenhydrate/glucides davon Zucker/dont sucres	63 g 23 g	15 g 5 g
Fett/lipides Davon/dont - gesättigte Fettsäuren/ acides gras saturés	19 g 2 g	5 g 0.5 g
- Einfach ungesättigte/ monoinsaturés	15 g	4 g
- Mehrfach ungesättigte/ polyinsaturés	2 g	1g
Nahrungsfasern/ fibres alimentaires	6 g	1.5 g
Natrium/sodium	0.34 g	0.08 g
Kochsalz/sel de cuisine	0.6 g	0.14 g

Nährwertbezogene Anpreisungen

Je nach Zusammensetzung dürfen Lebensmittel in der Schweiz folgendermassen angepriesen werden:

«**Quelle von X**» = Das Produkt enthält mind. 15% der empfohlenen Tagesdosis des entsprechenden Vitamins oder Mineralstoffes pro 100 g, 100 ml oder Portionenverpackung.

«**Reich an X**»/«**Hoher Gehalt an X**» = Das Produkt enthält mind. 30% der empfohlenen Tagesdosis des entsprechenden Vitamins oder Mineralstoffes pro 100 g, 100 ml oder Portionenverpackung.



«**Reduzierter Anteil an X**»/«**leicht**»/«**light**» = Das Produkt enthält mind. 30% weniger eines Nährstoffes als ein normales Vergleichsprodukt.

«**energiereduziert**» = Das Produkt enthält mind. 30% weniger Kalorien als ein normales Vergleichsprodukt.



«**ohne Zuckerzusatz**» = Der Zusatz von jeglichen Zuckerarten und süssenden Lebensmitteln (z.B. Honig)

Ohne Feinkristallzucker • S

ist verboten. Das Produkt kann jedoch von Natur aus Zuckerarten enthalten (z.B. Fruchtzucker in Fruchtsaft, Milchzucker in Naturejogurt) oder künstlich gesüsst sein (z.B. mit Süsstoffen wie Aspartam und Cyclamat sowie Zuckeraustauschstoffen wie Sorbit und Xylit).

Gesundheitsbezogene Anpreisungen

Die Schweizerische Gesetzgebung ist relativ streng im Umgang mit gesundheitlichen Anpreisungen und unterscheidet sehr deutlich zwischen Lebensmittel und Heilmittel. Grundsätzlich verboten sind deshalb alle Anpreisungen, die einem Lebensmittel eine vorbeugende, behandelnde oder heilende Wirkung im Zusammenhang mit einer Krankheit zuschreiben. Erlaubt sind ausschliesslich Hinweise auf die Wirkung und Funktion von Vitaminen, Mineralstoffen und anderen Nährstoffen, welche vom Bundesamt für Gesundheit bewilligt wurden. Produkte, welche als eine Art Wundermittel angepriesen werden (z.B. über das Internet), sollten kritisch hinterfragt werden.

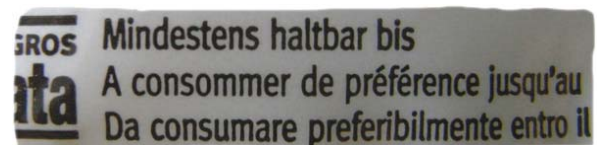
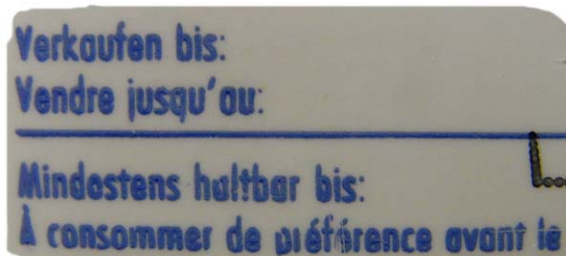


Die Haltbarkeit

Mit wenigen Ausnahmen (z.B. Zucker, Salz, Essig) müssen alle verpackten Lebensmittel mit einer Datierung versehen werden. Das Gesetz unterscheidet dabei zwischen Mindesthaltbarkeits- und Verbrauchsdatum. Zusätzliche Datierungen, wie z.B. «zu verkaufen bis» oder «abgepackt am» sind freiwillig.

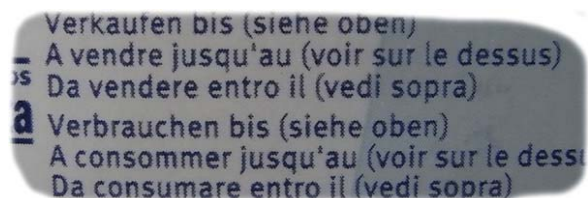
Mindesthaltbarkeitsdatum («mindestens haltbar bis»):

- für haltbare Lebensmittel.
- abgelaufene Produkte dürfen noch verkauft werden, sollten aber zu einem reduzierten Preis angeboten werden.
- bei abgelaufenen Produkten übernimmt der Hersteller keine Garantie mehr für spezifische Eigenschaften wie Geruch, Geschmack oder Farbe. Die Produkte sind in den meisten Fällen für den Verzehr jedoch noch geeignet.



Verbrauchsdatum («zu verbrauchen bis»):

- für leicht verderbliche Lebensmittel, welche gekühlt aufbewahrt werden müssen.
- abgelaufene Produkte dürfen nicht mehr verkauft oder sonst an Konsumenten abgegeben werden.
- vom Verzehr von abgelaufenen Produkten muss aus gesundheitlichen Gründen sicherheitshalber abgeraten werden.





Die Aufbewahrung

Auf gekühlten und tiefgekühlten Lebensmitteln muss eine Aufbewahrungstemperatur angegeben werden. Nur wenn diese durchgehend eingehalten wird – auch auf dem Heimweg vom Einkaufen –, kann der Hersteller für ein einwandfreies Produkt bis zum Verfalldatum garantieren.

Für haltbare Produkte, die nicht gekühlt werden müssen, gibt es keine gesetzlich vorgeschriebenen Aufbewahrungshinweise. Hersteller geben jedoch häufig Empfehlungen zur optimalen Aufbewahrung. Werden diese befolgt, behalten die Lebensmittel ihre Qualität mindestens bis zum Ablauf des Haltbarkeitsdatums.

Haltbarkeit

Nicht tiefgekühlt: zum raschen Verbrauch bestimmt.

Tiefgekühlt (mind. -18°C): gemäss Datierung.

Kühl und trocken lagern

A conserver au frais et au sec

Conservare in luogo fresco e asciutto

Die Zubereitung

Jedes Lebensmittel, welches nicht verzehrfertig verkauft wird, muss mit einem Zubereitungshinweis versehen werden. Dieser beschreibt die vom Hersteller empfohlene Art und Weise, um das Produkt in den verzehrfertigen Zustand zu bringen. Wenn ein Produkt anderweitig zubereitet wird, kann sich dies nachteilig auf die Qualität oder den Genuss auswirken.

Backanleitung

Mode de cuisson

Instruzioni per la cottura

Verpackung entfernen, Pizza auf ein Blech legen und während ca. 10 Minuten bei Raumtemperatur antauen lassen. Den Backofen vorheizen und gemäss Anleitung backen, bis der Käse schön zerlaufen ist.

Oter l'emballage, déposer la pizza sur une plaque de cuisson et laisser décongeler à température ambiante pendant env. 10 minutes. Préchauffer le four et cuire selon les indications jusqu'à ce que le fromage soit bien fondu.



Beutelinhalt in eine Tasse geben.

Verser le contenu du sachet dans une tasse.

1,5 dl heisses Wasser dazugiesen.

Ajouter 1,5 dl d'eau chaude.

Gut umrühren – kurz stehen lassen – fertig!

Bien remuer – laisser reposer brièvement – terminé!



Das Produktionsland

Für verpackte Lebensmittel ist die Angabe des Produktionslandes obligatorisch vorgeschrieben, ausser diese leitet sich eindeutig aus der Sachbezeichnung (z.B. Glarner Schabziger) oder Herstelleradresse ab. Als «in X produziert» oder «hergestellt in X» gilt ein Produkt, wenn es vollständig dort erzeugt oder so bearbeitet wurde, dass es dort seine charakteristischen Eigenschaften (z.B. den typischen Räucher- geschmack bei Bündnerfleisch) erhielt.

Als vollständig in der Schweiz erzeugt gelten beispielsweise:

- Früchte, Gemüse oder Getreide, welche in der Schweiz geerntet wurden.
- Fleisch und Fisch von Tieren, welche ihr Leben zum überwiegenden Teil in der Schweiz verbracht haben.
- Produkte, welche in der Schweiz ausschliesslich aus den oben erwähnten Lebensmitteln hergestellt wurden.

Hergestellt in der Schweiz
Produit en Suisse
Prodotto in Svizzera

Kann eine Zutat oder ein Lebensmittel keinem bestimmten Produktionsland zugeordnet werden, muss als Herkunft der kleinstmögliche geografische Raum angegeben werden (z.B. Fisch aus der Ostsee, Salat aus der EU). Dies kann leider manchmal zu Herkunftsbezeichnungen führen, welche kaum mehr eine Aussagekraft haben.

Herkunft:
Provenance:
Provenienza: Schweiz, Italien, Ägypten

CH.-B.:
Herkunft/Provenance/Provenienza:
Europa, Afrika/Europe, Afrique/Europa, Africa

Hergestellt in / Fabriqué en:
Spanien / Espagne

Verpackungen - das merke ich mir

- Auf Lebensmittelverpackungen stehen viele wertvolle Informationen, welche beim Einkauf und für Zubereitung und Lagerung hilfreich sind.
- Gewisse Hinweise sind nur für Personen mit spezifischen Erkrankungen bestimmt.



Quellen

1. Verordnung des EDI über die Kennzeichnung und Anpreisung von Lebensmitteln (LKV), SR 817.022.21
2. Verordnung des EDI über den Zusatz essenzieller oder physiologisch nützlicher Stoffe zu Lebensmitteln, SR 817.022.32



Impressum

© 2010 Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Alle in diesem Merkblatt publizierten Informationen können bei Angabe des obigen Quellenvermerkes frei verwendet werden.

Herausgeber

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Schwarztorstrasse 87

Postfach 8333

CH-3001 Bern

Tel. 031 385 00 00

Fax 031 385 00 05

E-Mail info@sge-ssn.ch

Internet www.sge-ssn.ch

Autor

Infanger Esther, dipl. Ernährungsberaterin FH, SGE Geschäftsstelle

Fachliche Beratung und Mitarbeit

Andreas Baumgartner, Redaktor Tabula, SGE Geschäftsstelle

Caroline Bernet, dipl. Ernährungsberaterin HF, SGE Geschäftsstelle

Madeleine Fuchs, Redaktionskommission Tabula

Jean-Luc Ingold, Redaktionskommission Tabula

Muriel Jaquet, dipl. Ernährungsberaterin HF, SGE Geschäftsstelle

Annette Matzke, Redaktionskommission Tabula

Françoise Michel, Redaktionskommission Tabula

Monika Müller, dipl. Ernährungsberaterin HF, Redaktorin Tabula

Elisabeth Nellen-Regli, Leiterin Sektion Lebensmittel und Gebrauchsgegenstände, Bundesamt für Gesundheit