



SEI EIN SPURENSUCHER

Nehmt euch mit eurer Gruppe Zutatenlisten von Supermarktprodukten vor und findet heraus, ob und wie viele Zusatzstoffe darin stecken.

Als Beispiel haben wir hier die Zutatenliste der „Fitness Flakes“. Zutatenlisten zählen alle Stoffe auf, die in dem Produkt enthalten sind. Und zwar sortiert nach ihrer Menge: **Die Zutat, die in der größten Menge im Produkt vorkommt, steht an erster, die mit der geringsten Menge steht an letzter Stelle.**

FITNESS FLAKES

ZUTATEN:

Flakes [Getreide (Vollkornweizen, Reis), Zucker, brauner Invertzuckersirup, Gerstenmalzextrakt, Salz, Glukosesirup, Säureregulator Natriumphosphate, Antioxidationsmittel E 306], **22,5% überzogene Flakes** [Zucker, Getreide (Vollkornweizen, Reis), Pflanzenöl, Magermilchjoghurtpulver, brauner Invertzuckersirup, Gerstenmalzextrakt, Emulgator Sojalecithine, Salz, Säuerungsmittel (Milchsäure, Calciumlactat), Stärke, Vanillearoma, Säureregulator Natriumphosphate, Überzugsmittel Schellack, Antioxidationsmittel E 306], **Vitamine und Mineralstoffe** (Vit. C, Niacin, Vit. E, Phanthenat, Vit. B6, Vit. B1, Folsäure, Vit. B12, Calciumcarbonat, Eisen).



Was sind Zusatzstoffe und welche Funktion haben sie?

Zusatzstoffe gehören zu den Zutaten eines Lebensmittels. Sie kommen nur in ganz winzigen Mengen vor. Sie verändern die Eigenschaften eines Lebensmittels. Manchmal werden die Zusatzstoffe auch als E-Nummern auf Verpackungen abgekürzt.

Farbstoffe (E 100 bis E 180)

- sorgen für ein leckereres Aussehen der Produkte.
- lassen Lebensmittel oft frischer erscheinen als sie tatsächlich sind.

Konservierungsstoffe (E 200 bis E 297)

- sorgen dafür, dass Produkte länger haltbar sind.

Geliermittel, Verdickungsmittel, Backtriebmittel, Säuerungsmittel, Trennmittel, Emulgatoren und Stabilisatoren (E 300 bis E 586)

- verdicken oder verfestigen Lebensmittel wie Puddings, Saucen, Mayonnaise oder Milchprodukte.
- sorgen z.B. bei Kuchen dafür, dass der Teig beim Backen schön aufgeht.

Geschmacksverstärker (E 620 bis E 650)

- können den Geschmack und sogar den Geruch von Lebensmitteln verstärken oder verändern.
- kommen oft in Fertiggerichten und Gewürzmischungen vor

Süßungsmittel & Co. (E 900 bis E 969)

- machen Lebensmittel süß.

Knackt den Code!

- 1 Findet euch in Zweier- oder Dreierteams zusammen.
- 2 Sucht euch mindestens zwei Lebensmittel aus und schaut euch die Zutatenlisten an. Die Zusatzstoffe sind gelb markiert.
- 3 Notiert in der folgenden Tabelle
 - den Namen des Lebensmittels und die darin enthaltenen Zusatzstoffe.
 - die Bewertung aus der Liste mit den Zusatzstoffen.

Die Bewertung könnt ihr in der Liste mit den Zusatzstoffen (alphabetisch oder nach E-Nummern geordnet) nachschauen.



Daumen hoch = unbedenklich



Daumen quer = kann Nebenwirkungen haben, also nicht so häufig essen



Daumen nach unten = lieber nicht essen

Lebensmittelname	Zusatzstoffe	Bewertung (Bitte ankreuzen)
		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Summe		

Lebensmittelname	Zusatzstoffe	Bewertung (grün, gelb, rot)
		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Summe		

Lebensmittelname	Zusatzstoffe	Bewertung
		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Summe		

Zusatzaufgabe: Warum sollt ihr Lebensmittel mit Daumen nach unten besser nicht essen? Wenn ihr das wissen wollt, könnt ihr in dem Heft der Verbraucherzentrale „Was bedeuten die E-Nummern?“ weitere Infos nachlesen. Schaut euch z.B. den Zusatzstoff E 110 an.

4 Für die Abschlussrunde

Welches Lebensmittel hat die meisten Zusatzstoffe? _____

Welche Lebensmittel solltet ihr lieber nicht essen? _____

Wie könnt ihr Zusatzstoffen aus dem Weg gehen? Schaut in die Tipps.

Es geht auch ohne!

Tipps für weniger Zusatzstoffe und mehr Natürlichkeit

- **Kauft es frisch und seid der Chefkoch!** Bereitet das Essen selbst zu, anstatt Fertigprodukte zu kaufen. Je weniger bearbeitet Lebensmittel sind, desto weniger Zusatzstoffe enthalten sie: Also lieber ein Naturjoghurt mit frischem Obst als ein fertiger Fruchtjoghurt oder eine selbst gemixte Saftschorle anstelle des Energy-Drinks.
- **Bleibt natürlich!** Wenn ihr zu viele Geschmacksverstärker und Aromen zu euch nehmt, kann euer Geschmackssinn ab stumpfen.
- **Weniger Zucker!** Viel Zucker ist nicht gut – künstliche Süßstoffe aber auch nicht. Also aufpassen bei gesüßten Speisen und Getränken. Das gilt auch für Light-Produkte.
- **Macht euch schlau!** Auch Restaurants müssen die verwendeten Zusatzstoffe ausweisen – fragt nach oder schaut in die Speisekarte!
- **Die Macht ist mit euch!** Mit eurem Einkauf entscheidet auch ihr, welche Lebensmittel erfolgreich sind und welche nicht. Entscheidet ihr euch für mehr natürliche Produkte, merkt auch der Hersteller, dass ihr nicht auf Zusatzstoffe steht.