



EINKAUFSTRAINING – NACHHALTIGE ERNÄHRUNG

Einkaufen kann zur Wissenschaft werden. Die Auswahl an Produkten ist enorm groß und die Lebensmittelindustrie wirbt oftmals sehr erfolgreich mit Werbungen und Etikettbeschriftungen. Bei genauerer Betrachtung wird oftmals klar, dass die Inhaltsstoffe nicht ganz dem entsprechen, was angepriesen wird.

Im Grunde genommen ist es ganz einfach: Überwiegend natürliche und nicht verarbeitete Produkte kaufen und selbst zubereiten, dann erübrigt sich die Leserei.

Was sind Hinweise für die Qualität eines Produktes?

1. Zutatenliste: Die Zutaten eines Lebensmittels sind im Zutatenverzeichnis mengenmäßig geordnet. Das bedeutet von der Zutat, die an erster Stelle steht, ist am meisten enthalten. Je länger die Zutatenliste, umso stärker verarbeitet ist das Produkt.

Allergene sind entweder fett markiert oder groß geschrieben (z.B.: Soja, Milch, glutenhaltiges Getreide etc.).

Manche **Zusatzstoffe** (Verdickungsmittel, Farbstoffe, Konservierungsmittel etc.) verbergen sich hinter E-Nummern oder Wortumschreibungen. Zusatzstoffe werden von der EFSA (Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit) geprüft und dürfen nur zugelassen sein, wenn sie für die menschliche Gesundheit unbedenklich sind.

2. Zucker, Fett und Salz sind Stoffe, die oft zugesetzt werden, um ein Lebensmittel „schmackhafter“ zu machen. Zucker kann sich hinter ca. 70 verschiedenen Bezeichnungen verstecken: Saccharose, Glukose, Fruktose, aber auch hinter Traubenfruchtsüße oder Apfelfruchtsüße.

- „**zuckerfrei**“, höchstens 0,5 g Zucker pro 100 g/100 ml
- **"ohne Zuckerzusatz"**: es ist kein zusätzlicher Zucker zugesetzt. Meist enthält das Produkt von Natur aus Zucker (Bsp.: Fruchtsaft).
- **"reduzierter Zuckergehalt"**: mindestens 30 % weniger Zucker.
- Wird ein Lebensmittel als light oder leicht bezeichnet, muss angegeben werden, wegen welcher Zutat (Fett, Zucker, Salz etc.).

3. Geschmacksverstärker wie Glutamat hat die Gabe, Essen besser schmecken zu lassen - es verstärkt die Aromen, die wir wahrnehmen, wenn wir Essen im Mund haben. Außerdem hat Glutamat eine appetitanregende Wirkung. Glutamat kann sich hinter Aufdrucken wie "ohne künstliche Geschmacksverstärker" verstecken – es wird mit Bezeichnungen wie Hefeextrakt, Brühe, Sojaprotein oder Tomatenpulver umschrieben. Zu betonen ist, dass Glutamat als nicht gefährlich einzustufen ist - die EU hat keine Höchstmenge festgelegt.

4. Aromen / Farbstoffe / Konservierungsmittel: Natürliche Aromen müssen lediglich aus einem natürlichen Ausgangsstoff stammen, nicht aber zwingend aus dem Lebensmittel, nach dem sie schmecken. „Natürliches Aroma“, das nach Himbeere schmeckt, lässt sich beispielsweise aus Zedernholz gewinnen. Auch andere Geschmacksrichtungen lassen sich "natürlich" herstellen: mittels Schimmelpilzkulturen.

Die Bezeichnung "Natürliches Erdbeer-Aroma" hingegen garantiert, dass der Aromabestandteil zu immerhin 95 Prozent aus Erdbeeren stammt. Steht lediglich „Aroma“ in der Zutatenliste, dann ist es künstlich hergestellt.

Auch die Angaben "ohne Farbstoffe", "ohne färbende Zusatzstoffe" oder "ohne künstliche Farbstoffe" schützen nicht vor Zusatzstoffen. Die Lebensmittel dürfen trotzdem Zutaten enthalten, die ihre Farbe verändern. Diese müssen allerdings natürlichen Ursprungs sein, bsp.: Rote-Rüben-Saft, Karotte oder Spinat.

Ohne Konservierungsstoffe kommt heute kaum ein verarbeitetes Lebensmittel aus. Aufdrucke wie "ohne Konservierungsmittel" oder "ohne Konservierungsstoffe" bedeuten

REDUCE

GESUNDHEITSRESORT BAD TATZMANNSDORF

WWW.REDUCE.AT



lediglich, dass keiner von der EU deklarierter Zusatzstoff eingesetzt wurde. Oftmals wird dann Zucker, Salz oder Essigsäure für die Haltbarkeit zugesetzt.

5. Mindesthaltbarkeitsdatum und Verbrauchsdatum: Das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) gibt an, wie lange das Lebensmittel den ursprünglichen Geschmack, den Geruch, die Farbe und den Nährwert behält, wenn es richtig gelagert wird. Bei besonders empfindlichen Lebensmitteln wie Faschiertem wird kein MHD sondern ein Verbrauchsdatum angegeben. Diese Lebensmittel sollten nach Ablauf des Datums, selbst wenn sie noch gut aussehen und gut riechen, nicht mehr gegessen werden. Wie lange kann man Abgelaufenes essen? Bis zu zehn Tage über dem MHD sind überhaupt kein Problem. Voraussetzung: Die Verpackung ist ungeöffnet und ordnungsgemäß gelagert. Trockene Produkte, wie z.B.: Zucker, Salz oder Nudeln sind nahezu unbegrenzt haltbar.
6. Nährwerttabelle: Die EU-einheitliche Lebensmittelinformationsverordnung schreibt für alle verpackten Lebensmittel eine Nährwertkennzeichnung vor (Big Seven –Kaloriengehalt und sechs Nährstoffe - Fett, gesättigte Fettsäuren, Kohlenhydrate, Zucker, Eiweiß und Salz). Diese müssen in einer Tabelle angegeben sein. **Hilfestellung:** Eine Portionspackung Butter entspricht 10g Fett. Ein Zuckerwürfel hat 4g. Damit kann ich den Fett- und Zuckergehalt eines Lebensmittels bildlich erfassen und besser einschätzen.
8. Losnummer: Damit Produkte eindeutig zugeordnet werden können, zum Beispiel bei Rückrufaktionen, müssen sie eine Los- bzw. Chargennummer tragen. Die AGES (Österr. Agentur für Ernährungssicherheit) schreibt aus, wenn ein Produkt zurückgerufen wird.

Nachschlagewerk für Lebensmittelinformationen und Rückrufaktionen:

- www.ages.at
- www.lebensmittelklarheit.de
- www.konsument.at/Essen+Trinken
- www.verbraucherzentrale.de/Lebensmittel
- www.foodwatch.org.de

Fazit

- Der Blick auf die Verpackungsrückseite lohnt sich immer.
- Auf Werbeversprechen nicht vertrauen.
- Möglichst unverarbeitete BIO-Lebensmittel mit kurzer Zutatenliste bevorzugen.

Was bedeutet Nachhaltigkeit?

Nachhaltigkeit bezeichnet eine gesellschaftliche Entwicklung, in der die Bedürfnisse heutiger Generationen befriedigt werden sollen, ohne die Bedürfnisbefriedigung kommender Generationen zu gefährden.

Grundsätze einer nachhaltigen Ernährung

1. Bevorzugung pflanzlicher Lebensmittel
 - durch Reduzierung des Fleischkonsums können die anfallenden Klimagase reduziert werden (CO₂-Ausstoß).
 - Import von Futtermittel aus Entwicklungsländer und Rodung des Regenwaldes für Getreideanbau (Futtermittel) oder Viehweiden.
2. Ökologisch erzeugte Lebensmittel (BIO-Lebensmittel)
 - weniger Rohstoffe und Energieverbrauch, dadurch weniger Treibhausgase
 - tiergerechtere Haltungsbedingungen

REDUCE

GESUNDHEITSRESORT BAD TATZMANNSDORF

WWW.REDUCE.AT



- keine umstrittenen Technologien wie Gentechnik und Bestrahlung
 - Es sind viel weniger Zusatzstoffe zugelassen.
3. Regionale und saisonale Erzeugnisse
 - viel geringere CO2-Emissionen
 - kürzere Transportwege
 - Klein- und Mittelbetriebe werden gestärkt
 4. Bevorzugung gering verarbeiteter Lebensmittel
 - höhere Nährstoff- und geringere Energiedichte
 - Vermeidung unerwünschter Zusatzstoffe
 5. Fair gehandelte Lebensmittel
 - höhere Löhne für Erzeuger in Entwicklungsländern
 - Ca. zwei Drittel der fair gehandelten Lebensmittel sind aus ökologischer Erzeugung.
 6. Ressourcenschonendes Haushalten
 - Einkaufen mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder zu Fuß erledigen.
 - Fahrgemeinschaften bilden
 - Lebensmittelverschwendung vermeiden
 7. Genussvolle und bekömmliche Speisen

Bei aller Verantwortung gegenüber der Umwelt und der eigenen Gesundheit sollte der Genuss beim Essen nicht zu kurz kommen. Dieser steht nicht im Widerspruch zu den ökologischen, ökonomischen, sozialen und gesundheitlichen Erfordernissen einer nachhaltigen Ernährung.

BIO-Lebensmittel...

- sind gentechnikfrei.
- enthalten weniger wertmindernde Inhaltsstoffe (Zusatzstoffe, Farbstoffe, etc.)
- enthalten mehr natürliche Inhaltsstoffe.
- schützen Umwelt und Klima.

Vorsicht bei Bezeichnungen wie „aus naturnahem Anbau“ oder „aus umweltgerechter Landwirtschaft“ oder „aus kontrolliertem Anbau“. Diese haben mit „Bio“ nichts zu tun. Nur die Worte „**bio**“ und „**ökologisch**“ sind gesetzlich geschützt und garantieren eine Bio-Herkunft.

Auszug von BIO-Qualitätssiegeln in Österreich

- *Ja! natürlich*
- *Natur aktiv*
- *Zurück zum Ursprung*
- *AMA BIO-Siegel*
- *biofisch*
- *natürlich für uns*
- *Bio Austria*
- *Europäisches Bio-Siegel*
- *Natur pur*



MSC-Siegel



Dieses Siegel steht für eine Herkunft aus nachhaltiger Fischerei und dafür, dass meine Kaufentscheidung zum Erhalt der Fischbestände beiträgt. Nach dem MSC-Standard können nur Fischereien zertifiziert werden, die wild- bzw. freilebende Bestände befischen. Fisch mit MSC-Siegel stammt daher immer aus einem natürlichen Ökosystem.



Fair-Trade-Siegel

Das Fair-Trade-Siegel steht für fair angebaute und gehandelte Produkte. Alle Zutaten dieser Produkte müssen Fair-Trade-zertifiziert sein. Dies gilt auch für Mischprodukte (z.B.: Schokolade oder Eiscreme). Dies ermöglicht den Kleinbauern stabilere Preise sowie langfristige Handelsbeziehungen. Sowohl Bäuerinnen und Bauern, als auch Beschäftigte auf Plantagen erhalten eine Prämie für Gemeinschaftsprojekte. Die Standards enthalten unter anderem Kriterien zu Umweltschutz und sicheren Arbeitsbedingungen.



Nachschlagewerk für Lebensmittelgütezeichen

- <http://www.lebensmittel-guetezeichen.at/>
- <https://www.konsument.at/cs/Satellite?pagename=Konsument/MagazinArtikel/Detail&cid=318882281653&pn=39>

Fischratgeber von WWF

- <http://www.greenpeace.org/austria/de/multimedia/Publikationen/ratgeber/fisch-ratgeber/>

REDUCE

GESUNDHEITSRESORT BAD TATZMANNSDORF

WWW.REDUCE.AT