

# Kennzeichnung von Lebensmitteln

## Etiketten verstehen und gekonnt einkaufen

In der EU ist gesetzlich klar geregelt, wie Lebensmittel zu kennzeichnen sind. Im Dezember 2014 wurden diese Regelungen aktualisiert. Das dient dem Verbraucherschutz und hilft dabei, aus der wachsenden Fülle an Lebensmitteln im Handel gezielt auszuwählen. Diese Unterrichtseinheit vermittelt sowohl theoretische Grundlagen als auch Praxis.

### Sachinformation

#### Warum Regeln zur Lebensmittelkennzeichnung?

Rund 12.000 Artikel führt ein Supermarkt im Schnitt. Viele dieser Waren sind (verpackte) Lebensmittel, die aus einer Reihe an Zutaten und Zusatzstoffen bestehen. Außerdem unterscheiden sie sich in Kriterien wie Gewicht und Preis, Haltbarkeit oder Eignung für bestimmte Zielgruppen wie Kinder und Allergiker oder Eignung für Verwendung (z.B. Kartoffeln). Eine zuverlässige Kennzeichnung sorgt dafür, dass die Verbraucher deren Eigenschaften schnell erkennen und so beim Einkauf die Produkte auswählen können, die ihren Bedürfnissen entsprechen. Detaillierte gesetzliche Regelungen verpflichten die Hersteller zudem, Lebensmittel so zu kennzeichnen, dass keine falschen Erwartungen geweckt werden.

#### Gesetzliche Grundlagen

Seit 1984 regelte in Deutschland vor allem die Lebensmittelkennzeichnungs-

Verordnung (LMKV) die Grundlagen zur Kennzeichnung von verpackten Lebensmitteln für Endverbraucher. Weitere EU-Richtlinien bzw. Verordnungen enthielten zusätzliche Regelungen, z. B. zur Angabe des Alkoholgehalts oder zur Nährwertkennzeichnung. Die EU-Verordnung Nummer 1169/2011, die sogenannte Lebensmittel-Informationsverordnung (LMIV), reformierte das Kennzeichnungsrecht: Sie fasst die alten Vorschriften zusammen und enthält neue Regelungen. Seit dem 13. Dezember 2014 gilt die LMIV sowohl in Deutschland als auch in allen anderen Ländern der EU und schreibt nun einheitlich vor, welche Informationen jede Lebensmittelverpackung tragen muss.

#### 7 Pflichtangaben auf jeder Lebensmittelverpackung

Damit diese Pflichtangaben wirklich lesbar sind, müssen sie nach der LMIV mindestens in 1,2 mm großer Schrift, bei kleinen Verpackungen in mindestens 0,9 mm großer Schrift erfolgen. Auf jeder

#### Lernziele und Kompetenzen:

Die Schülerinnen und Schüler

- erfahren, dass die Kennzeichnung von Lebensmitteln gesetzlichen Regelungen unterliegt;
- lernen die wichtigsten Angaben auf der Verpackung und ihre Bedeutung kennen;
- üben beim Einkaufen, Lebensmittel für bestimmte Bedürfnisse gezielt auszuwählen und ihre Produkteigenschaften zu bewerten.

**Fach:** Ernährungslehre, Hauswirtschaft, Koch-AGs, Politik bzw. Gesellschafts-/Sozialkunde

Verpackung müssen mindestens diese sieben Angaben zum Lebensmittel stehen:

Das ist zuerst die **Bezeichnung des Lebensmittels**, früher Verkehrsbezeichnung genannt. Kurze Bezeichnungen wie „Apfelsaft-Schorle“ oder aussagekräftige Umschreibungen, z. B. Milchmischgetränk aus Magermilch mit Erdbeergeschmack, sollen den Verbrauchern auf den ersten Blick zeigen, um welche Art von Lebensmittel es sich handelt. Sie ist nicht zu verwechseln mit dem Eigennamen des Lebensmittels (z. B. Monsterbäckchen oder Twix), bei dessen Wahl die Hersteller ihrer Kreativität freien Lauf lassen dürfen.

Das **Zutatenverzeichnis** findet sich in der Regel auf der Rückseite der Verpackung. Es listet in absteigender Reihenfolge alle Zutaten sowie Lebensmittelzusatzstoffe, Aromen und Farbstoffe auf. Die Hauptzutat findet sich also an erster Stelle. Wird eine Zutat, z. B. durch eine Abbildung, besonders hervorgehoben, muss ihr prozentualer Anteil angegeben sein.

Wichtige Neuerungen enthält die LMIV für die **Allergenkennzeichnung**: Heute müssen nicht mehr nur die 14 wichtigsten Stoffe oder Erzeugnisse, die Allergien (z. B. Eier, Erdnüsse) oder Unverträglichkeiten (z. B. Gluten, Laktose) auslösen, aufgelistet werden, sondern auch deutlich durch Farbe oder Fettdruck hervorgehoben werden. Außerdem muss nun auch bei unverpackter Ware, z. B. an der Verkaufstheke beim Bäcker oder in der Mensa, über enthaltene Allergene informiert werden.

### Kennzeichnungspflichtige Allergene

Glutenhaltiges Getreide (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Karmut oder Hybridstämme davon), Krebstiere, Eier, Fische, Erdnüsse, Sojabohnen, Milch und Laktose, Schalenfrüchte (Mandeln, Hasel-, Wal-, Kaschu-, Peca-, Paranüsse, Pistazien, Macadamia- oder Queenslandnüsse), Sellerie, Senf, Sesamsamen, Schwefeldioxid und Sulphite (ab 10 mg SO<sub>2</sub> pro kg oder l), Lupinen, Weichtiere.

Wichtige Rückschlüsse auf die Haltbarkeit gibt das **Mindesthaltbarkeitsdatum** (MHD). Es sagt aus, wie lange ein noch original verpacktes und richtig gelagertes Lebensmittel seine spezifischen Eigenschaften behält. Es sagt nichts aus über einen möglichen Verfall (Verfallsdatum). Riecht und schmeckt ein „abgelaufenes“ Lebensmittel auch nach diesem Datum noch einwandfrei, kann es ohne Bedenken verzehrt werden. Das gilt jedoch nicht für leicht verderbliche Lebensmittel wie Hackfleisch und Eier, die anstelle des MHD ein **Verbrauchsdatum** tragen. Nach dessen Ablauf sollten sie nicht mehr gegessen werden.

Bei allen verpackten Lebensmitteln informiert die **Nettofüllmenge** darüber, wie viel das Produkt wiegt (in g oder kg) bzw. bei Flüssigkeiten wie viel Volumen sie umfassen (in ml oder l). Angaben zum Hersteller, Verpacker oder Verkäufer finden sich in der **Firmenanschrift** und ermöglichen so eine direkte Kontaktaufnahme bei Fragen oder Beschwerden.

Ab dem 13. Dezember 2016 müssen fast alle verpackten Lebensmittel eine **Nährwertkennzeichnung** tragen. Schon jetzt nutzen viele Hersteller freiwillig diese Möglichkeit. Diese Nährwertabelle muss über sieben Kriterien („Big 7“) Auskunft geben: den Energiegehalt, die Menge an Fett, an gesättigten Fettsäuren, Kohlenhydraten, Zucker, Eiweiß und Salz. Alle Angaben müssen sich zur besseren Vergleichbarkeit auf 100 g oder ml beziehen. Wenn ein Gesundheitswert mit einer Aussage (health claim) wie z. B.

„enthält Vitamin C“ hervorgehoben wird, ist die Auflistung der Big 7 sowie der speziell genannten Nährstoffe schon jetzt Pflicht.

### Weitere Pflichtangaben für bestimmte Lebensmittel

Darüber hinaus gibt es Vorschriften, die nur für bestimmte Lebensmittel Pflicht sind. So müssen frisches Obst oder Gemüse eine **Herkunftskennzeichnung** – also ihr Ursprungsland – tragen. Bei Ölen und Fetten reichen nicht mehr nur Bezeichnungen wie „Pflanzenöl“. Stattdessen muss deren pflanzliche Herkunft (z. B. Olivenöl) erkennbar sein. Neu sind auch Regelungen, die Verbraucher vor der Täuschung durch Lebensmittel-Imitate (z. B. Käseersatz) oder durch nicht erwartete Unterschiede in der (Herstellungs-)Qualität (z. B. „Klebefleisch“ aus zusammengefügteten Fleisch- oder Fischstücken) schützen sollen. Und neu ist auch, dass Getränke mit einem erhöhten Koffeingehalt wie Energydrinks einen Hinweis tragen müssen, dass sie nicht für Kinder, Schwangere oder Stillende geeignet sind.

### Freiwillige Angaben – nützliche Zusatzinfos?

Durch freiwillige Angaben können die Hersteller weitere Informationen zu ihren Produkten liefern. Diese dürfen aber keine Irreführung der Verbraucher herbeiführen. So dürfen die Unternehmen mit nährwert- oder gesundheitsbezogenen Angaben wie im obigen Beispiel („enthält Vitamin C“) nur dann werben, wenn diese „health claims“ offiziell zugelassen sind. Ein weites Feld ist auch die Kennzeichnung durch Gütesiegel oder Label. Diese können je nach Kriterien eine unterschiedliche Aussagekraft haben und erfordern nach wie vor, dass sich der Verbraucher darüber informiert (s. Linktipps).

### Methodisch-didaktische Anregungen:

Zur Einstimmung in das Thema eignet sich eine Hausaufgabe: Die SchülerInnen



Ab dem 13.12.2016 müssen fast alle Lebensmittelpackungen den Nährwert ausweisen.

nen versuchen herauszufinden, welche Lebensmittel sie aus den Vorräten zu Hause einem Freund mit bestimmten Ansprüchen anbieten können, z. B. bei Allergie gegen Erdnüsse oder Vermeidung von zugesetzten Aromen – die möglichen Szenarien sind vielfältig. Sie notieren ihre Ergebnisse und tauschen sich in der nächsten Stunde darüber aus: Woran habt ihr geeignete Lebensmittel erkannt? Bei welchen seid ihr euch ganz sicher, bei welchen nicht? Warum?

Mithilfe der Print- oder Online-Materialien vom BMEL (oder andere Quellen, s. Linktipps) erarbeitet die Klasse gemeinsam die wichtigsten Inhalte der LMIV und hält diese in Stichworten fest. Mit dem **Arbeitsblatt 1** prüfen sie Pflichtangaben auf verschiedenen Lebensmitteln und übertragen so das Gelernte in die Praxis. Für eine Vertiefung des Themas liefert **Arbeitsblatt 2** Vorschläge für Rechercheaufträge, die z. B. in der Schulmensa oder bei einer Expedition in den Lebensmittelhandel zu bearbeiten sind. Die SchülerInnen können sich weitere Rechercheaufträge überlegen, die ihnen interessant und wichtig erscheinen.

### Link- und Literaturtipps:

- Broschüre „Kennzeichnung von Lebensmitteln – Die neuen Regelungen“ des Bundesministeriums unter [www.bmel.de/kennzeichnung](http://www.bmel.de/kennzeichnung)
- Internetseite für Kinder, u. a. mit Quiz, unter [www.bmel-durchblicker.de](http://www.bmel-durchblicker.de)  
→ Infos Eltern/Lehrer → Informationsmaterialien
- Unterrichtseinheit „Lebensmittelkennzeichnung – basics“ und Broschüre „Achten Sie aufs Etikett! Kennzeichnung von Lebensmitteln“ des aid Infodienst unter [shop.aid.de](http://shop.aid.de)
- Infografik „Die wichtigsten Neuerungen der LMIV“ und „Online-Food-Quiz“ unter [www.blld.de](http://www.blld.de) → Lebensmittel → Kennzeichnung
- Überblick über gängige Label unter [www.label-online.de](http://www.label-online.de)
- Infos zu Fragen und Verstößen unter [www.lebensmittelklarheit.de](http://www.lebensmittelklarheit.de)

# Pflichtangaben auf Lebensmittelverpackungen

## Aufgabe:

Suche dir aus den Vorräten zu Hause oder im Lebensmittelhandel zwei Produkte aus, die du für diese Aufgabe untersuchen möchtest. Achte vorher in der Klasse darauf, dass möglichst viele verschiedene Produkte aus den diversen Lebensmittelgruppen dabei sind. Überlegt dazu gemeinsam, welche Gruppen dies sind (z. B. Milcherzeugnisse, Wurstwaren, Getreideprodukte, Erfrischungsgetränke etc.).

1. Schreibe in die Tabelle, wie die Pflichtangaben auf den von dir untersuchten Lebensmitteln lauten:

Pflichtangaben laut LMIV	Produkt 1 Name: <input style="width: 100%;" type="text"/>	Produkt 2 Name: <input style="width: 100%;" type="text"/>
<b>Bezeichnung des Lebensmittels</b>		
<b>Zutatenverzeichnis</b> <i>Welche Zutaten enthält das Produkt? Schreibe sie in absteigender Reihenfolge auf.</i>		
<b>Allergenkennzeichnung</b> <i>Welche der 14 wichtigsten Stoffe, die Allergien oder Unverträglichkeiten auslösen können, sind aufgelistet?</i>		
<b>Haltbarkeit</b> <i>Wie lautet das Mindesthaltbarkeitsdatum oder Verbrauchsdatum?</i>		
<b>Nettofüllmenge</b> <i>Wie viel wiegt das Lebensmittel oder wie groß ist die Flüssigkeitsmenge?</i>		
<b>Firmenanschrift</b> <i>Wie heißt der Hersteller, Verpacker oder Händler?</i>		
<b>Nährwertkennzeichnung</b> <i>Enthält das Produkt Angaben zu den „Big 7“? Wenn ja, sind diese korrekt aufgelistet?</i>		

2. Überprüfe, ob die Pflichtangaben in der vorschriftsmäßigen Größe aufgedruckt sind.

## Rechercheaufträge zur Kennzeichnung von Lebensmitteln

Verteilt folgende Rechercheaufträge auf einzelne Schüler oder bearbeitet sie gemeinsam in Gruppenarbeit. Manches könnt ihr zu Hause oder in der Schule, z. B. durch eine Online-Recherche, erledigen. Für andere Aufgaben müsst ihr vor Ort nachfragen. Haltet eure Ergebnisse schriftlich fest und diskutiert im Klassenverband darüber. Überlegt, ob und wie ihr einzelne Ergebnisse (z. B. zur Situation in eurer Mensa) für die gesamte Schulgemeinschaft zur Verfügung stellen könnt.

Wie geht ihr damit um, wenn ihr Fehler in der Kennzeichnung gefunden habt oder euch getäuscht fühlt: vielleicht einen Brief an den Hersteller? Oder Produktmeldung im Portal [www.lebensmittelklarheit.de](http://www.lebensmittelklarheit.de)?

### Rechercheauftrag 1a : Kennzeichnung in der Schulmensa / im (Fastfood-)Restaurant

Überprüft, welche Allergene in den angebotenen Lebensmitteln, Speisen und Getränken enthalten sind. Beurteilt, in welcher Form ihr Antworten erhaltet, wie gut ihr euch aufgeklärt fühlt und was verbessert werden könnte.

### Rechercheauftrag 1b: Kennzeichnung beim Bäcker / Metzger / Käsetheke

Lasst euch an der Bedienungstheke beraten, welche Lebensmittel ihr dort kaufen könnt, wenn ihr z. B. Laktose (Metzger, Käsetheke) oder Gluten (Bäcker) nicht vertragen würdet. Schreibt ein Gedächtnisprotokoll, ob die Bedienung euch helfen konnte und wie sie euch über geeignete Lebensmittel informierte.

### Rechercheauftrag 2a: Lebensmittelhandel – Zutatenverzeichnis

Sucht im Lebensmittelhandel gezielt nach bestimmten Produkten, die z. B. wenig Kalorien, keine Haselnüsse, keine Aromastoffe etc. enthalten. Wertet aus, wie ihr diese Suche empfindet und ob sich alle gefragten Informationen schnell finden lassen.

### Rechercheauftrag 2b: Lebensmittelhandel – richtige Kennzeichnung

Sucht gezielt nach Lebensmitteln, bei denen die Regelungen der LMIV gut und verständlich umgesetzt sind. Sucht auch nach Lebensmitteln, bei denen genau das Gegenteil der Fall ist. Vielleicht findet ihr sogar Produkte mit fehlenden oder falschen Angaben. Erarbeitet Vorschläge, wie die Hersteller das verbessern könnten. Orientiert euch dabei an der Gestaltung der Positivbeispiele.

### Rechercheauftrag 3: Internethandel

Informiert euch, welche Kennzeichnungsvorschriften für den zunehmenden Internethandel mit vorverpackten Lebensmitteln gelten. Besucht verschiedene Onlineshops und überprüft, inwiefern diese Vorschriften erfüllt werden.

Eine gute Übersicht gibt das Faltblatt „Lebensmittel online kaufen!“ unter [www.bvl.bund.de](http://www.bvl.bund.de)  
→ Suchen.