Bundeszentrum
für Ernährung

Lebensmittel-kennzeichnung

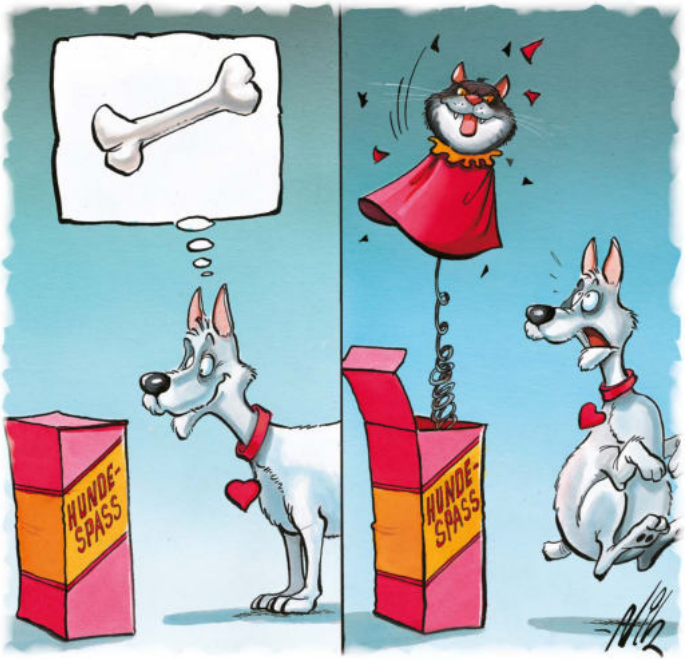
kurz und knapp

Vorab …

Auf manchen Etiketten herrscht ein regelrechter Informationsdschungel. Doch ob Werbung oder Pflichtinformationen: Die Hinweise dürfen nicht täuschen. Die Pflichtangaben auf **verpackter Ware** müssen in deutscher Sprache gemacht werden, gut lesbar und sichtbar sein und eine Mindestschriftgröße erfüllen. Wichtige Pflichtangaben sind:

Auch für **unverpackte Ware** gibt es Pflichtinformationen, etwa über allergene Zutaten. Einige zusätzliche Angaben wie das **EU-Bio-Logo** oder der **Nutri-Score** sind nur erlaubt, wenn bestimmte Voraussetzungen erfüllt sind.

Die Bezeichnung: Was ist das eigentlich?



Jedes Lebensmittel muss eine **Bezeichnung** tragen. Sie erklärt, um was für ein Produkt es sich handelt, zum Beispiel „Orangensaft“ oder „paniertes Schweineschnitzel“. Häufig stehen auf den Packungen auch Markennamen oder Fantasiebezeichnungen wie „Tropennektar“ oder „Seeräuber-Schnitzel“. Diese Namen sind kein Ersatz für gesetzlich vorgeschriebene Bezeichnungen.

Tipp: Die Bezeichnung muss im selben Sichtfeld wie die Nettofüllmenge stehen.

Was ist drin?

Das **Zutatenverzeichnis** beginnt mit dem Wort „Zutaten“. Es informiert darüber, was im Produkt enthalten ist. An erster Stelle die Hauptzutat, danach in absteigender Reihenfolge nach Gewichtsanteil die restlichen Zutaten. Wird eine Zutat, zum Beispiel durch eine Abbildung, besonders hervorgehoben, dann muss ihre Menge in Prozent angegeben werden. Bei pflanzlichen Ölen und Fetten muss darüber informiert werden, von welcher Pflanze sie stammen, zum Beispiel „Rapsöl“ oder „pflanzliches Fett (Kokospalme)“.

Einige verpackte Lebensmittel müssen kein Zutatenverzeichnis tragen, beispielsweise Erzeugnisse aus nur einer Zutat wie Zucker oder frisches Obst und Gemüse.

Auch die **Lebensmittel-Zusatzstoffe** finden Sie in der Zutatenliste. Ihre Kennzeichnung umfasst dort zwei Informationen:

Der **Klassenname** verrät, welche Aufgabe der Stoff im Lebensmittel übernimmt, zum Beispiel „Säuerungsmittel".

Die **chemische Bezeichnung des Zusatzstoffes** oder seine **E-Nummer** gibt an, um welchen Stoff es sich genau handelt, zum Beispiel „Ascorbinsäure" oder „E 300".

Die vollständige Angabe lautet also entweder „Säuerungsmittel: Ascorbinsäure" oder „Säuerungsmittel: E 300".

Allergene Zutaten müssen ins Auge springen

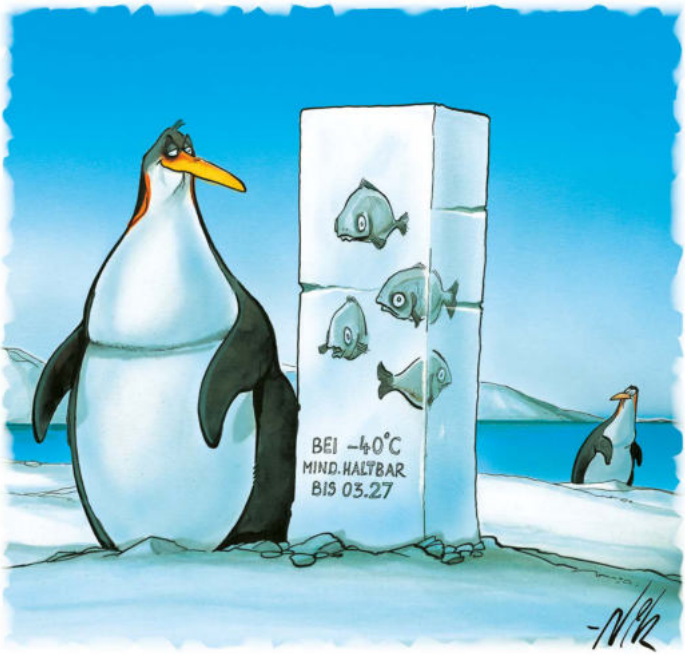
Manche Menschen reagieren allergisch auf bestimmte Lebensmittel und Getränke. Bestimmte **allergene Zutaten** – die sogenannten „Allergenen 14“ – wie Milch, Soja oder Sellerie müssen immer erkennbar sein und in der Zutatenliste auch besonders hervorgehoben werden, zum Beispiel durch Fettdruck. Das gilt auch, wenn eigentlich Vereinfachungen für die Kennzeichnung gelten. Mischungen von Gewürzen beispielsweise dürfen in der Zutatenliste vereinfacht als „Gewürzmischung“ bezeichnet werden. Steckt aber Sellerie in der Mischung, muss er dort angegeben werden.

Bei **verpackten Lebensmitteln ohne Zutatenliste** informiert ein gesonderter Hinweis über enthaltene allergene Zutaten, zum Beispiel „enthält Sulfite“ bei Wein.

Wie lange ist’s haltbar?

Die Angabe „**Mindestens haltbar bis …**“ bedeutet: Bis zu diesem Datum schmeckt und riecht das Lebensmittel noch wie geplant – vorausgesetzt, es ist original verpackt und wurde richtig gelagert. Danach sollten Sie am Geruch, Geschmack und Aussehen testen, ob das Produkt noch in Ordnung ist. Viele Lebensmittel sind länger haltbar als angegeben.

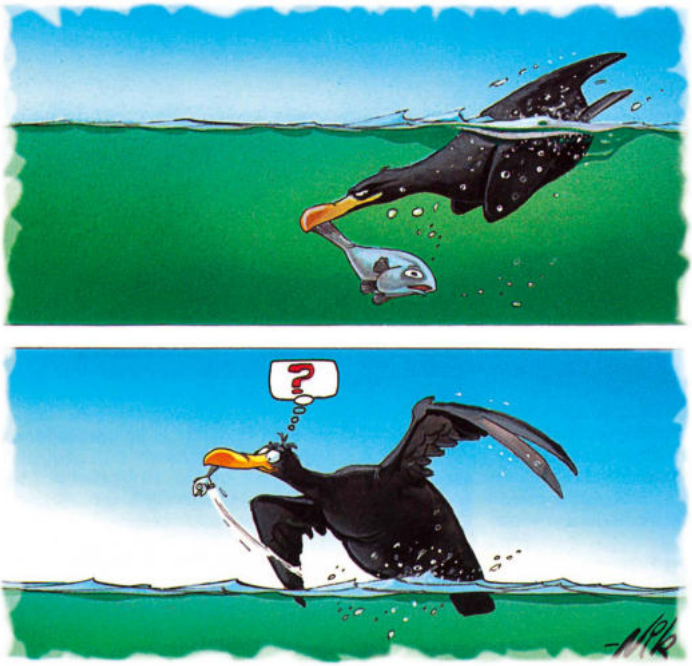
Anders ist das beim **Verbrauchsdatum**. Es steht auf sehr leicht verderblichen Lebensmitteln wie Hackfleisch und wird mit dem Hinweis „**zu verbrauchen bis …**“ angegeben. Auch wenn Sie es nicht riechen oder schmecken: Das Produkt kann nach Ablauf des Datums schon gesundheitsschädlich sein. Das Verbrauchsdatum ist ein Verfallsdatum. Danach heißt es: Lebensmittel bitte nicht mehr essen!



Wie viel ist drin?

Feste Lebensmittel müssen mit **Gewicht**, flüssige Lebensmittel mit **Volumen** gekennzeichnet werden, so die Regel. In einigen Fällen darf alternativ die **Stückzahl** angegeben werden.

Lebensmittel in **Aufgussflüssigkeiten** wie Essiggurken oder Schafskäse in Salzlake müssen zusätzlich zur Nettofüllmenge mit ihrem **Abtropfgewicht** gekennzeichnet werden. Das Abtropfgewicht entspricht der Menge des festen Lebensmittels ohne Aufgussflüssigkeit.



Viel Aufgussflüssigkeit und wenig drin?
Das könnte eine Mogelpackung sein.

Nährwerttabellen – fast immer verpflichtend

Wie viel Fett ist im Keks? Wie viel Zucker ist im Müsli? Schauen Sie in die **Nährwerttabelle**. Die Angaben zum Brennwert und zu sechs Nährstoffen – Fett, gesättigte Fettsäuren, Kohlenhydrate, Zucker, Eiweiß, Salz – sind für fast alle vorverpackten Lebensmittel verpflichtend. Sie dürfen auch nicht durch andere Nährwertinformationen, etwa den vorerst freiwilligen Nutri-Score ersetzt werden.

Hinweise auf positive Nährwerteigenschaften

Auch für **nährwertbezogene Werbeaussagen** gibt es Regeln. Ob „fettarm", „vitaminreich" oder „light" – Hinweise auf **besondere Nährwertangaben** sind nur erlaubt, wenn sie die gesetzlichen Anforderungen erfüllen. Steht zum Beispiel „fettarm" auf einer Wurstverpackung, heißt das, das Produkt enthält nicht mehr als drei Gramm Fett pro 100 Gramm.

Das Geschäft mit der Gesundheit

Für **Gesundheitsangaben** wie „Ballaststoffe tragen zu einer normalen Darmfunktion bei" gilt: Sie müssen wissenschaftlich belegt sein und dürfen nicht täuschen. Wird mit Gesundheitsangaben geworben, dann muss immer eine **Verzehrsempfehlung** auf der Packung stehen. Denn eine Wirkung kann nur eintreten, wenn das Produkt in bestimmten Mengen über einen längeren Zeitraum gegessen wird. Zusätzlich muss unter anderem auf die **Bedeutung einer abwechslungsreichen Ernährung** hingewiesen werden.

Trotzdem dürfen auch zucker- und energiereiche Lebensmittel mit Gesundheitsangaben oder einem besonderen Nährwert beworben werden, wenn die Aussage selbst richtig und nicht täuschend ist. Lediglich auf alkoholischen Getränken sind Gesundheitsangaben gesetzlich verboten.

Der Nutri-Score: Nährwertqualität auf einen Blick

Welcher Joghurt soll es sein? Welches Müsli schneidet im Nährwertvergleich besser ab? Hier hilft der Nutri-Score. Er ist auf der Produktvorderseite von immer mehr Lebensmitteln zu finden und ergänzt die verpflichtende Nährwertkennzeichnung.

Beim Nutri-Score werden Nährwerteigenschaften miteinander verrechnet. Ungünstige Eigenschaften wie ein hoher Kalorien-, Fett- oder Zuckergehalt bewirken eine schlechtere Gesamtbewertung durch den Nutri-Score. Positive Eigenschaften wie ein hoher Anteil an Gemüse oder Ballaststoffen verbessern die Bewertung. Für Getränke, Käse sowie Speisefette und -öle gelten Sonderregelungen.

Buchstaben und Farben als Orientierungshilfe

Der Nutri-Score informiert vereinfachend über den **Nährwert:** Dem Alphabet folgend wird die beste Bewertung mit dem Buchstaben A und die ungünstigste Bewertung mit dem Buchstaben E dargestellt. Ein auf Ampelfarben gestütztes Farbleitsystem unterstreicht die Botschaft – von Dunkelgrün für eine besonders hohe Nährwertqualität über Hellgrün, Gelb, Orange bis Rot für eine besonders niedrige. Milch mit einem Fettanteil von 3,5 Prozent beispielsweise trägt ein hellgrünes B. Das Ergebnis sticht im Logo optisch hervor.

Für den schnellen Nährwertvergleich

Der Nutri-Score hilft beispielsweise dabei, aus verschiedenen Früchtejoghurts denjenigen mit dem günstigsten Nährwert auszuwählen. Das gelingt genauso bei anderen Produktgruppen wie Pizzas, Keksen oder Müslis. Der Nutri-Score erleichtert beim Einkauf die Entscheidung für Produkte mit einer besseren Nährwertqualität. Als alleiniges Auswahlkriterium genügt er nicht. Gestalten Sie Ihren Speiseplan grundsätzlich vielfältig und ausgewogen und verzehren Sie täglich viel frisches Gemüse und Obst.

Tipp: Auch die Pflichtangaben informieren über die Nährwertqualität eines Lebensmittels, vor allem die Nährwerttabelle und das Zutatenverzeichnis.

Wer steckt dahinter?

Auf der Packung muss stehen, wer für das Produkt verantwortlich ist – mit Namen und Anschrift. Das ist nicht immer der **Hersteller**, es kann auch der **Verpacker** oder ein **Importeur** sein, der in der EU niedergelassen ist. Um Produkte eindeutig zuordnen zu können, müssen sie auch eine **Los-** oder **Chargennummer** tragen. Alternativ ist auch die Angabe eines ausführlichen Mindesthaltbarkeitsdatums möglich, das mindestens Tag und Monat ausweist.

Was ist mit Alkohol in Lebensmitteln?

Bei **Getränken** mit einem **Alkoholgehalt** von mehr als 1,2 Volumenprozent muss der Alkoholgehalt auf dem Etikett stehen.

Für feste Lebensmittel, etwa Weinbrand-Bohnen, gibt es diese spezielle Kennzeichnungspflicht nicht. Manchmal verrät nur der Blick ins Zutatenverzeichnis, ob in einem Produkt Alkohol enthalten ist. Über den Gesamtalkoholgehalt fester Lebensmittel erfahren Sie in der Regel nichts.

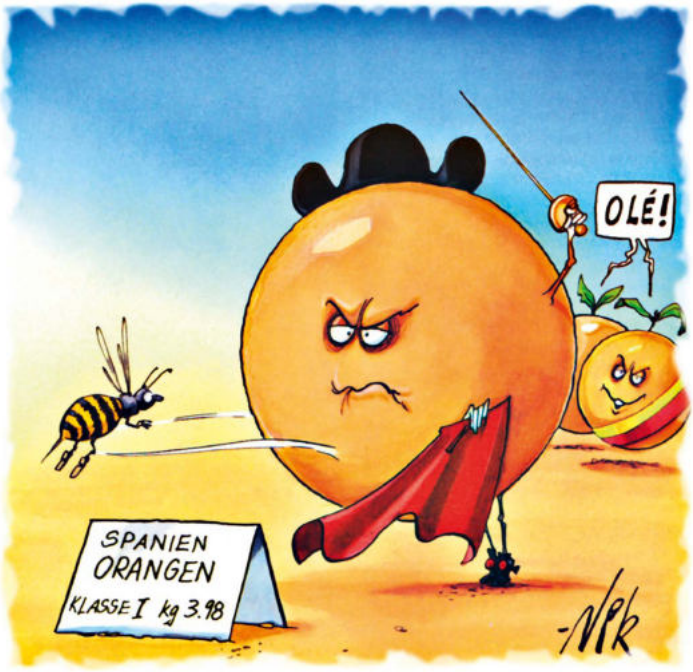
Und unverpackte Ware?

Auch beim Verkauf loser Ware gibt es Informationspflichten.

Zum Beispiel muss bei frischem Obst und Gemüse das **Ursprungsland** auf einem Schild neben der Ware stehen.

Auf Eiern muss immer der Erzeugercode stehen, auch beim Verkauf auf Märkten. Seine erste Ziffer informiert über die **Haltungsform**. Dann folgt ein Kürzel zum **Erzeugerland**.

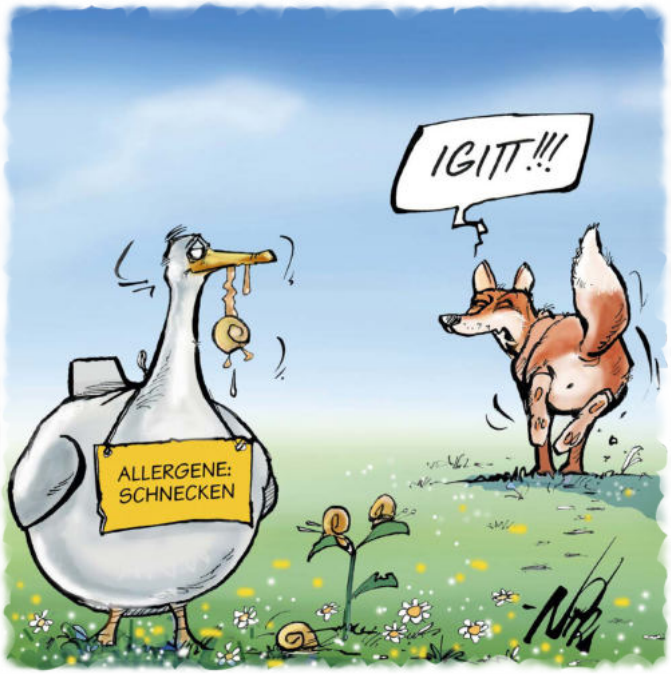
Nie fehlen darf die **Preisangabe**. Bei loser Ware reicht in der Regel die Grundpreisangabe. Das ist der Produktpreis pro Maßeinheit, meist pro Kilogramm oder Liter. Entfallen darf der Grundpreis, wenn die Ware pro Stück abgegeben wird.



Allergene und Zusatzstoffe in unverpackten Lebensmitteln

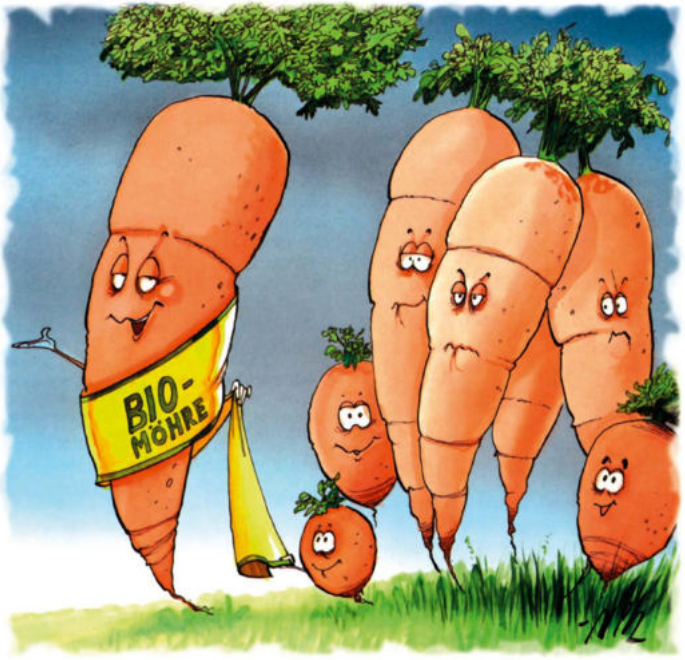
Menschen, die auf bestimmte Lebensmittel allergisch reagieren oder Zusatzstoffe meiden wollen, sollen auch in Bäckereien oder Restaurants eine einfache Wahl haben. Deshalb müssen bestimmte **allergene Zutaten** wie Nüsse, Milch oder glutenhaltiges Getreide auf Anhieb erkennbar sein. Auf enthaltene **Zusatzstoffe** weisen Angaben wie „gewachst“oder „mit Konservierungsmitteln“ hin. Das ist der technologische Zweck der Stoffe.

Diese Pflichtinformationen können **schriftlich** erfolgen, zum Beispiel auf einem Schild in der Nähe des Angebotes, über einen Aushang oder auf der Speisekarte. Sie dürfen auch **mündlich** auf Nachfrage erteilt werden. Dann muss über einen Aushang auf diese Möglichkeit hingewiesen werden. Und es muss zusätzlich eine schriftliche Aufzeichnung aller Zutaten und Hilfsstoffe der angebotenen Lebensmittel zugänglich sein.



Spezialregeln für Bio-Lebensmittel

Die Begriffe „bio“ beziehungsweise „öko“ dürfen nur verwendet werden, wenn die Lebensmittel nach bestimmten Regeln erzeugt wurden, die den Umwelt- und Naturschutz stärker berücksichtigen. Öko-Kontrollstellen prüfen regelmäßig die Einhaltung dieser Regeln.



Damit verpackte Bio-Lebensmittel sicher erkennbar sind, müssen sie zusätzlich zu ihrer Pflichtkennzeichnung drei Angaben tragen: Die **Öko-Kontrollstellennummer**, den **Ort ihrer Erzeugung** und das **europäische Bio-Logo**. Bei Lebensmitteln aus Drittstaaten darf das Logo entfallen.

Beim losen Verkauf von Bio-Lebensmitteln muss die Öko-Kontrollstellennummer in der Nähe des Angebotes stehen.

Wer hilft bei Fragen und Problemen?

Erste Anlaufstelle bei Beanstandungen ist das Geschäft, in dem Sie das Produkt gekauft haben. Gibt es dort keine Hilfe, dann können Sie sich an den Produktverantwortlichen wenden, der auf der Packung steht. Oder direkt an die amtliche Lebensmittelüberwachung. Die Adresse erhalten Sie bei Ihrer Stadt- beziehungsweise Kreisverwaltung.

Weitere Antworten auf Fragen rund um die Themen Lebensmittel und Ernährung finden Sie auch auf www.bzfe.de.

Über das BZfE

Das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) steht für verlässliche Ernährungsinformationen. Wir unterstützen einen ressourcenschonenden und nachhaltigeren Lebensmittelkonsum entlang der gesamten Lebensmittelkette. Wir wollen dazu beitragen, dass Menschen einen gesundheitsförderlichen und nachhaltigeren Lebensstil entwickeln können. Dazu führen wir die Fülle an Informationen zusammen, ordnen sie ein und stellen die Ergebnisse zielgruppengerecht bereit.

Impressum
Bestell-Nr. 0391

Herausgeberin:
Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)
Präsident: Dr. Hanns-Christoph Eiden
Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn
Telefon: 0228 / 68 45 - 0
www.ble.de, www.bzfe.de

Text:
Dr. Christina Rempe, Berlin

Redaktion:
Dr. Wiltrud Groß-Steinberg, BLE

Illustrationen:
Nik Ebert, Mönchengladbach

Layout:
Jasmin Friedenburg, BLE

Druck:
Kunst- und Werbedruck GmbH & Co. KG, 32549 Bad Oeynhausen

Das Papier besteht zu 100 % aus Recyclingpapier.

Nachdruck und Vervielfältigung – auch auszugsweise – sowie Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken oder Aufklebern nur mit Zustimmung der BLE gestattet. Alle Angaben erfolgen ohne Verpflichtung oder Garantie der BLE. Sie übernimmt keine Haftung für eventuell vorhandene Unrichtigkeiten.

7. Auflage 2022

© BLE. Die Nutzungsrechte an den Inhalten dieser Datei liegen ausschließlich bei der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE). Die Nutzung der Inhalte (ganz oder auch in Teilen) bedarf ausdrücklich ihrer vorherigen Zustimmung. Eine Bearbeitung oder Veränderung der Datei ist unzulässig; eine Weiterlizensierung an Dritte ist ebenfalls unzulässig.