

## **Die häufigsten Lebensmittellügen - was auf der Verpackung oder Speisekarte steht und was es tatsächlich ist**

Eine alte Grundregel beim Kochen besagt, dass ein Gericht nur so gut werden kann, wie die verwendeten Zutaten. Wer also beispielsweise ein Stück Fleisch verarbeitet, das im Hinblick auf die Qualität als eher minderwertig einzustufen ist, wird es schwer haben, daraus einen zarten Gourmet-Braten zu zaubern.

Auf der anderen Seite stehen jedoch die Ansprüche der Verbraucher, sowohl was den Geschmack als auch was den Preis angeht. Wer ein Restaurant besucht oder Lebensmittel einkauft, möchte natürlich, dass seine Speisen frisch, aromatisch und schlichtweg gut schmecken, möchte auf der anderen Seite aber nicht unbedingt mehr Geld ausgeben, als unbedingt erforderlich.

Aus diesem Hintergrund heraus ist es nicht weiter verwunderlich, dass sich die Lebensmittelindustrie immer wieder Neues einfallen lässt, um geschmacksintensive Lebensmittel herzustellen, die gleichzeitig eine möglichst hohe Gewinnmarge sichern. Das bedeutet nun nicht, dass solche Lebensmittel gesundheitsschädlich sind oder nicht gut schmecken. Es bedeutet aber, dass es sich letztlich um Lebensmittellügen handelt und der Verbraucher Produkte auf seinem Teller findet, die nicht dem entsprechen, von dem er aufgrund der Beschreibung auf der Verpackung oder Speisekarte ausgeht.

### **Gesetzgeber und Inhaltsstoffe**

Der Gesetzgeber schreibt vor, dass die Inhaltsstoffe in einem Produkt angegeben werden müssen. Dabei stehen die Inhaltsstoffe in der Reihenfolge auf der Verpackung, die ihrem Anteil entspricht. Am meisten ist also von dem enthalten, was am Anfang der Liste steht und am wenigsten von dem, was am Ende aufgeführt ist. Es gibt allerdings kleinere Tricks, um die Inhaltsstoffe so darzustellen, dass sie zwar richtig und vollständig aufgeführt sind, letztlich aber etwas beschönigt genannt werden.

Zudem lesen die wenigsten Verbraucher wirklich alle Inhaltsstoffe, sondern lassen sich von der Verpackung blenden. Greift der Verbraucher beispielsweise zu einer Verpackung, auf der viele gesunde Früchte abgebildet sind, geht er davon aus, dass diese Früchte auch in dem Produkt enthalten sind. Erschwerend kommt hinzu, dass die Angaben zu Inhaltsstoffen in der Gastronomie nur eingeschränkt möglich sind.

Schließlich möchte der Gast in der Speisekarte lesen, welche Gerichte das Restaurant anbietet und nicht, woraus sich jede einzelne Zutat, die in dem Gericht verarbeitet wurde, zusammensetzt. Einige Inhaltsstoffe werden zwar auch in Speisekarten genannt, allerdings registrieren dies die meisten Gäste sicherlich nur als Randnotiz.

Zweifelsohne ist es leicht, den Zeigefinger zu heben und sich über die Gewerbetreibenden, egal ob Lebensmittelhersteller oder Gastronomen, zu beklagen, die die Verbraucher hinters Licht führen.

Andererseits ist eine solche Entwicklung nicht zuletzt dem Preiskampf geschuldet und fairerweise werden die meisten Verbraucher eingestehen, dass sie für ihre Pizza beim Italiener um die Ecke lieber nur fünf Euro anstelle von 10 Euro bezahlen.

Trotzdem bleibt es natürlich ärgerlich, wenn der Kunde oder Gast Lebensmittel kauft oder serviert bekommt, die nicht viel mit dem zu tun haben, was er eigentlich wollte. Auch wenn die Position vor allem von vielen Gastronomen nachvollziehbar ist, bleibt es letztlich ein Betrug. Hier daher eine kleine Liste mit den häufigsten Lebensmittellügen, also all jenen alltäglichen Lebensmitteln mit Zutaten, die immer wieder auf der Verpackung oder der Speisekarte stehen, in Wirklichkeit so aber nicht enthalten sind.

### **Käse**

Vermutlich haben die meisten schon einmal den sogenannten Analog-Käse gegessen, der beispielsweise auf Käsegebäck oder auf Aufläufen und Pizzas verwendet oder als geriebener Käse im Handel angeboten wird.

Beim Analog-Käse handelt es sich um ein Käseimitat, das aus kostengünstigem Pflanzenfett, Milcheiweiß, Stärke und Aromen besteht. Der billigere Analog-Käse hat keine bedenklichen Auswirkungen auf die Gesundheit, ist optisch und geschmacklich kaum von echtem Käse zu unterscheiden und ist auch nicht verboten, sofern es einen entsprechenden Hinweis gibt. Echter Käse hingegen muss nach dem Lebensmittelgesetz aus echter Kuhmilch hergestellt worden sein, die entsprechend teurer ist als das Pflanzenfett, durch das sie beim Analog-Käse ersetzt wird.

Nun werden jedoch nicht nur Schnittkäse und geriebener Käse imitiert, sondern auch Schafskäse. Auch beim Schafskäse wird anstelle von Milchfett Pflanzenfett verwendet und anstelle von Schafsmilch beinhaltet Schafskäseimitat lediglich magere Kuhmilch. Allerdings ist auch dies bei einer entsprechenden Kennzeichnung erlaubt. Nicht erlaubt hingegen ist es, Schnittkäse mit Schmelzsalzen zu strecken. Leider finden sich jedoch auch solche Produkte im Handel, bei denen der vermeintlich echte Käse nur zu 65 Prozent aus echtem Käse besteht, dem dann entsprechend Schmelzsalze hinzugefügt wurden.

### **Schinken**

Echter Schinken besteht zu mindestens 95 Prozent aus Fleisch und wird dabei aus der Schulter oder dem Hinterschenkel eines Schweins gewonnen. Da das Fleisch so verarbeitet wird, wie es an dem Tier gewachsen ist und an einen Schinken hohe Qualitätsansprüche gestellt werden, ist der Preis entsprechend hoch.

Deutlich günstiger ist Schinkenimitat. Dieses enthält maximal 65 Prozent Fleisch, oft sogar noch deutlich weniger. Daneben setzt sich Schinkenimitat aus Wasser und aus Bindemitteln wie Stärke, Gelier- und Verdickungsmitteln zusammen, die aus der Mischung eine schnittfeste Masse machen. Außerdem werden mit Soja- oder Milcheiweißen oft fleischfremde Eiweiße beigemischt.

Das Schinkenimitat, das sehr viel günstiger ist als echter Schinken, findet sich immer wieder als Pizzabelag, in Aufläufen, in Nudelgerichten oder in Salaten. Dabei ist Schinkenimitat nicht gesundheitsschädlich oder verboten, muss aber eigentlich entsprechend gekennzeichnet sein. Außerdem sieht Schinkenimitat nicht nur anders aus, sondern unterscheidet sich auch in Sachen Geruch und Geschmack von echtem Schinken.

## **Fleisch**

Wenn Tiere geschlachtet werden, fallen immer wieder Fleischstücke an, die zwar essbar, aber kommerziell nur bedingt verwertbar sind. Solche Fleischstücke werden dann entweder in Wurst verarbeitet oder sie werden maschinell zerkleinert, in Form gepresst und landen anschließend beispielsweise als Kochschinken, als Schnitzel oder als Nuggets auf dem Teller. Fleisch, das nicht natürlich gewachsen, sondern neu zusammengebracht oder in Form gepresst wurde, wird als Formfleisch bezeichnet.

Diese Art der Restverwertung ist keineswegs neu, seit einigen Jahren muss Formfleisch aber als solches gekennzeichnet werden. Zudem muss Formfleisch zu mindestens 95 Prozent aus Fleisch bestehen. Insofern landet durchaus echtes Schweine- oder Geflügelfleisch auf dem Teller, allerdings muss es sich dabei nicht immer tatsächlich um ein natürlich gewachsenes Stück Fleisch handeln.

Etwas problematischer wird es, wenn das Formfleisch aus sogenanntem Separatorenfleisch hergestellt wird. Hierbei handelt es sich um Fleischreste, bei denen Maschinen lediglich Knochen und Knorpel herauslösen. Alle übrigen Bestandteile, inklusive Sehnen und Knochenhaut, werden zu Fleischbrei zerkleinert, eingefärbt und zusammen mit Aromastoffen in Form gepresst. Daraus entstehen dann beispielsweise kostengünstige Würstchen, Nuggets oder auch Fleischeinlagen in Fertiggerichten.

## **Vollkornbrot**

Damit ein Vollkornbrot als Vollkornbrot verkauft werden kann, muss der Teig laut Gesetz zu mindestens 90 Prozent aus Vollkornmehl oder Vollkornschrot bestehen. Anders sieht es allerdings bei der Namensgebung aus, denn der Bäcker kann ein dunkles Brot durchaus mit phantasievollen Namen, die das Wort Korn enthalten, bezeichnen und dem Kunden so suggerieren, es würde sich um ein gesundes und hochwertiges Vollkornbrot handeln. Solche Brote können dann nur wenig Vollkornmehl enthalten und stattdessen mit dem günstigeren Weizenmehl gestreckt und mit Malz oder Zuckercouleur eingefärbt sein.

Im Grunde genommen kommt ein Brot mit sehr wenigen Zutaten aus. So werden lediglich Mehl, Wasser, Salz sowie Hefe oder Sauerteig benötigt, zusätzlich können weitere Zutaten beigemischt werden. Die mit Abstand wichtigste Zutat ist jedoch Zeit, denn der Brotteig benötigt Zeit, um aufzugehen, zudem entwickeln einige Geschmacksstoffe erst und nur dann ihr volles Aroma, wenn der Teig lange genug geruht hat.

Genau hier liegt aber das Problem, denn Zeit ist oft nicht in ausreichendem Maße vorhanden. Abhilfe schaffen dann vielfach Backmischungen und Backhilfen, die teilweise jedoch Zusatzstoffe wie E 920, E 415, E 300-302, E 262, E 339-343 oder E 471 enthalten. Der Verbraucher kann allerdings nur dann in Erfahrung bringen, was wirklich in seinem Brot steckt, wenn er gezielt nachfragt.

Lose Backwaren müssen nämlich nicht gekennzeichnet sein, eine Bäckerei muss aber die Zutatenliste vorzeigen können.

## **Fruchtjoghurt**

Sicherlich wissen mittlerweile die meisten, dass in dem vermeintlich gesunden Fruchtjoghurt nur wenig echte Früchte enthalten sind. Wie gering der Fruchtanteil jedoch wirklich ist, wissen viele vermutlich nicht. Damit ein Fruchtjoghurt als Fruchtjoghurt verkauft werden darf, muss sein Fruchtanteil bei sechs Prozent liegen.

Umgerechnet auf einen Joghurtbecher bedeutet das, dass in 150 Gramm Fruchtjoghurt lediglich neun Gramm Frucht enthalten sein müssen. Handelt es sich um einen Joghurt mit Fruchtzubereitung, müssen nur 3,5 Prozent Fruchtanteil, also sechs Gramm Frucht pro 150-Gramm-Becher enthalten sein und bei einem Joghurt mit Fruchtgeschmack sind es weniger als 3,5 Prozent und somit auch weniger als sechs Gramm Frucht pro Becher.

Zudem sind beispielsweise bei einem Erdbeerjoghurt nicht immer tatsächlich Erdbeeren enthalten, sondern teilweise handelt es sich beim dem Fruchtanteil um Apfelstückchen, die mit dem Saft von roter Beete eingefärbt sind. Den Geschmack erhalten die Fruchtjoghurts dann durch künstliche Aromastoffe aus dem Chemielabor.

Auch hier gilt natürlich, dass die Inhaltsstoffe nicht gesundheitsschädlich oder verboten sind, nur hat der Joghurt eben oft wenig mit dem zu tun, was auf der Verpackung abgebildet ist.

## **Obstsafte und Fruchttetees**

Wer echten Obstsafte trinken möchte, muss auf Direktsafte zurückgreifen. Alternativ kann er Fruchtsafte aus Konzentraten trinken, wobei hier das Wasser zuerst entzogen und danach wieder zugefügt wird. Diese sogenannte Rückverdünnung dient in erster Linie dazu, Lager- und Transportkosten einzusparen, auf die Qualität nimmt sie kaum Einfluss.

Fruchtnektar hingegen ist kein echter Obstsafte. Je nach Obstsorte besteht der Fruchtnektar nur zu 25 bis 50 Prozent aus Frucht, der übrige Anteil setzt sich aus Zucker, Wasser sowie Aroma- und Zusatzstoffen zusammen. Noch geringer ist der Fruchtanteil bei Fruchtsaftegetränken.

Diese müssen je nach Obstsorte nur zwischen fünf und 30 Prozent Frucht enthalten, für den Zuckeranteil gibt es jedoch keine Höchstgrenzen. Zudem sind auch hier neben Wasser Aroma- und Zusatzstoffe in größerer Menge enthalten.

Fruchttetees enthalten in aller Regel keine oder nur kaum Extrakte von echten Früchten. Ihr Aroma haben die meisten Fruchttetees durch künstliche Aromastoffe, auch wenn aus optischen Gründen gerne getrocknete Beeren beigemischt werden. Hier hilft aber ein Blick auf die Zutatenliste und je weiter vorne die Aromen stehen, desto unwahrscheinlicher ist es, dass der Tee seinen Geschmack aus echten Früchten bezieht.

## **Vanilleeis**

Untersuchungen der Stiftung Warentest zeigen immer wieder, dass in Vanilleeis oft gar keine echte Vanille enthalten ist.

In diesem Fall darf das Eis dann zwar nicht als Vanilleeis verkauft, sondern muss als Eis mit Vanillegeschmack angeboten werden. Allerdings achten sicherlich die wenigsten Verbraucher auf diesen Unterschied, vor allem dann nicht, wenn auf der Verpackung eine Vanilleschote abgebildet ist oder das Eis die für Vanille charakteristischen schwarzen Punkte enthält.

Statt der echten, teuren Vanille verwenden viele Hersteller Vanillin. Vanillin ist ein Aromastoff, der chemisch erzeugt ist und dem Aroma von echter Vanille sehr nahe kommt.

Dabei ist Vanillin strenggenommen ein Abfallprodukt bei der Papierherstellung und wird nicht nur in Eis oder Süßspeisen, sondern auch in anderen Lebensmitteln wie beispielsweise Wurst sowie bei Parfums, Duschgelen oder Lippenstiften, in Raumsprays und Duftkerzen oder auch in Zigaretten verarbeitet.

Dabei ist Vanillin nicht immer unbedenklich und es gibt einige Personen, die den Aromastoff nicht vertragen oder sogar eine Allergie entwickeln.

## **Schokolade**

Nicht alles, was der Verbraucher für Schokolade hält, ist tatsächlich auch Schokolade. So finden sich Schokoladenimitate beispielsweise in Form von Schokoriegeln, Schokocremes oder Schokoladenpuddings im Regal, daneben gibt es Schokoladenimitate als Schokoladenüberzüge und -glasuren sowie als Füllungen in Keksen.

Die wesentlichen Bestandteile der unechten Schokolade sind Kakaopulver, gehärtetes Pflanzenfett und Zucker, außerdem werden Magermilchpulver, Fett, Aromen und Zusatzstoffe beigefügt.

Echte Schokolade hingegen enthält Kakaobohnen und kommt ohne gehärtete Fette, künstliche Aromen, Konservierungsstoffe oder Stabilisatoren aus. Allerdings hängen nicht nur die Qualität, sondern auch der Preis davon ab, wie gering der Anteil an weniger guten Inhaltsstoffen und vor allem wie hoch der Anteil an guten Zutaten wie Kakaobohnen oder echter Vanille ist.

## **Krebsfleisch**

Wer die Bezeichnung Surimi liest oder hört, denkt zunächst an Sushi und an andere exotische Köstlichkeiten aus der asiatischen Küche. In Wirklichkeit ist Surimi jedoch nichts anderes als ein Kunstprodukt in Form einer weißen Masse aus püriertem Fischfleisch, die nur sehr wenig Eigengeschmack hat und so gut wie nicht riecht.

Bei der Verarbeitung von Fischen und Fischresten werden die Eiweißbestandteile herausgewaschen, entwässert und nach dem Pressen mit Gewürzen, Aromen und Bindemitteln vermischt. Die Masse wird dann geformt und je nachdem, ob sie Garnelen, Krabben, Krebsfleisch oder Hummerfleisch imitieren soll, möglichst originalnah mit roter Farbe eingefärbt.

Diese Imitate sind allerdings keineswegs eine neue Entwicklung, sondern schon seit Jahrzehnten im Handel und dabei eine Möglichkeit, Kleinkrebse und solche Fischarten zu verarbeiten, bei denen eine Direktvermarktung nicht möglich ist. In Europa gibt es Surimi vielfach als Krebsfleischimitat in Stäbchenform, entweder als lose Ware oder als Zutat in Sushi sowie in Fertiggerichten mit Meeresfrüchten. Daneben gibt es Surimi auch zu Ringen geformt und paniert als Ersatz für Tintenfischringe.

### **Weiterführende Lebensmittelberichte und Gastronomie-Themen:**

#### **Die wichtigsten Infos zu TK Tiefkühl-Produkten**

<http://www.bremen-restaurants.de/die-wichtigsten-infos-zu-tiefkuehl-produkten.html>

#### **Lebensmittel und Wechselwirkungen mit Medikamenten**

<http://www.bremen-restaurants.de/lebensmittel-wechselwirkungen-mit-medikamenten.html>

#### **Pro und Contra zu Nahrungsergänzungsmitteln und Fertigprodukten**

<http://www.bremen-restaurants.de/pro-und-contra-nahrungsergaenzungsmittel.html>

#### **Tipps und Infos zu Bioprodukten**

<http://www.bremen-restaurants.de/tipps-zu-bioprodukten.html>

#### **Die Gesundheitsampel für Lebensmittel**

<http://www.bremen-restaurants.de/gesundheitsampel-fuer-lebensmittel.html>

Copyright by [www.bremen-restaurants.de](http://www.bremen-restaurants.de)