



# Gesund einkaufen

2. Auflage

Bio- und Light-Produkte

Fairtrade und Gentechnik

Schadstoffe und E-Nummern

Bio- und  
Light-Produkte

Fairtrade  
und Gentechnik

Schadstoffe  
und E-Nummern

Verein für Konsumenteninformation (Hrsg.)  
Edith Geyer

# Gesund einkaufen

## 2., aktualisierte Auflage

## Impressum

---

### Herausgeber

Verein für Konsumenteninformation (VKI)  
Mariahilfer Straße 81, A-1060 Wien  
ZVR-Zahl 389759993  
Tel. 01 588 77-0 | Fax 01 588 77-73 | E-Mail: [konsument@vki.at](mailto:konsument@vki.at)  
[www.konsument.at](http://www.konsument.at)

### Geschäftsführung

Ing. Franz Floss  
Dr. Josef Kubitschek

### Fotos Textteil

VKI (wenn nicht anders angegeben)

### Autorin

Mag. Edith Geyer

### Druck

Holzhausen Druck GmbH, 1140 Wien

### Fachliche Beratung

Katrin Mittl, MSc

### Stand

Juni 2013

### Lektorat

Doris Vajasdi

### Einzelbestellung VKI

KONSUMENT, Kundenservice  
Mariahilfer Straße 81, A-1060 Wien  
Tel. 01 588 774 | Fax 01 588 77-72  
E-Mail: [kundenservice@konsument.at](mailto:kundenservice@konsument.at)

### Produktion

Günter Hoy  
Edwin Würth

### Foto Umschlag

Ehrensberger GesmbH

© 2013 Verein für Konsumenteninformation, Wien  
Printed in Austria

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Alle dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Bearbeitung, der Übersetzung, des Nachdruckes, der Entnahme von Abbildungen, der Funksendung, der Wiedergabe auf fotomechanischem oder ähnlichem Wege und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben ohne vorherige schriftliche Zustimmung des Verlages (auch bei nur auszugsweiser Verwertung) vorbehalten. Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Buch sind auch ohne besondere Kennzeichnung im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung nicht als frei zu betrachten. Produkthaftung: Sämtliche Angaben in diesem Fachbuch erfolgen trotz sorgfältiger Bearbeitung und Kontrolle ohne Gewähr. Eine Haftung des Autors oder des Verlages aus dem Inhalt dieses Werkes ist ausgeschlossen.

Wir sind bemüht, so weit wie möglich geschlechtsneutrale Formulierungen zu verwenden. Wo uns dies nicht gelingt, gelten die entsprechenden Begriffe im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für beide Geschlechter.

### Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Verein für  
Konsumenteninformation  
ISBN 978-3-99013-027-8

€ 14,90

<b>Lebensmittel und Gesundheit</b>	<b>9</b>
<b>Gesund essen</b>	<b>10</b>
<b>Die Hauptnährstoffe</b>	<b>14</b>
Eiweiß	14
Fett	15
Kohlenhydrate	16
<b>Die Mikronährstoffe</b>	<b>17</b>
Vitamine	17
Mineralstoffe und Spurenelemente	20
Sekundäre Pflanzenstoffe	22
<b>Einkaufen nach Plan</b>	<b>25</b>
<b>Gezielt durch den Supermarkt</b>	<b>26</b>
Obst und Gemüse	27
Hülsenfrüchte	28
Kartoffeln	29
Reis	29
Brot und Gebäck	30
Fleisch und Geflügel	31
Fisch	31
Eier	32
Milch und Milchprodukte	32
Pflanzenöle	33
Zucker	33
Salz	34
<b>Kennzeichnung</b>	<b>35</b>
<b>Was draufstehen muss</b>	<b>36</b>
Pflichtangaben auf der Verpackung	37
Zusatzkennzeichnungen	46
<b>Herkunft der Rohstoffe</b>	<b>49</b>
Regionale Kennzeichnung	51
<b>Der Bio-Boom</b>	<b>53</b>
<b>Steigende Nachfrage</b>	<b>54</b>
<b>Gesetzliche Regelungen</b>	<b>54</b>
<b>Ist bio besser?</b>	<b>56</b>
Weniger belastet	56
<b>Bio-Kennzeichnung</b>	<b>57</b>
Die wichtigsten Bio-Siegel	59
<b>Fairtrade: oft kombiniert mit bio</b>	<b>60</b>
<b>Stichwort Gentechnik</b>	<b>63</b>
<b>Biotechnologie im Brennpunkt</b>	<b>64</b>

---

64	Gentechnisch veränderte Pflanzen
65	Transgene Fische
66	Gentechnisch manipulierte Mikroorganismen
67	<b>Gentechnik-Kennzeichnung</b>
68	Ohne Deklaration
69	<b>Leben ohne Gentechnologie</b>
71	<u>E-Nummern</u>
72	<b>Zusatzstoffe in Lebensmitteln</b>
73	E wie E-Nummer
78	<b>Von Antioxidations- bis Verdickungsmittel</b>
82	Nicht unbedenklich
95	<u>Halbfertig- und Fertigprodukte</u>
96	<b>Tiefgekühlt, gekühlt, getrocknet</b>
96	Gerichte aus der Tiefkühltruhe
100	Convenience aus dem Kühlregal
103	Essen aus der Dose
105	Trockenobst
105	Aus Glas, Tetrapak & Co
106	Trockengerichte
107	Stichwort Transfette
109	<b>Nährstoffbilanz aufwerten</b>
111	<u>Funktionell oder leicht oder was?</u>
112	<b>Functional Food</b>
113	Die gängigsten Zusätze
115	Gesundheitsbezogene Angaben
116	Nährwertprofile und Werbung
119	<b>Light-Produkte</b>
123	<u>Frische und Qualität erhalten</u>
124	<b>Richtig lagern</b>
124	Ab in den Kühlschrank
125	Bei Zimmertemperatur aufheben
126	Tiefkühlen
129	Schutz vor Lebensmittelinfektionen
130	<b>Schonend zubereiten</b>
133	<u>Schadstoffe</u>
134	<b>Von Acrylamid bis Weichmacher</b>
147	<u>Service</u>
149	<b>Literatur/Links</b>
151	<b>Stichwortverzeichnis</b>





## Der Bio-Boom

Das Geschäft mit Bio-Lebensmitteln floriert. Bereits 9 von 10 Österreichern greifen zumindest gelegentlich bei Bio-Ware zu. Von heimischen Produzenten alleine kann die enorme Nachfrage längst nicht mehr gedeckt werden.

## Steigende Nachfrage

Die Zeiten, in denen Bio-Lebensmittel in erster Linie regional über Direktvermarktung bzw. in Naturkostläden verkauft wurden, sind definitiv vorbei. Vor einigen Jahren etablierte Rewe Austria (Billa, Merkur) mit der Eigenmarke „Ja!Natürlich“ Bio-Produkte im Supermarkt und machte sie dadurch breiteren Käuferschichten zugänglich; Spar folgte mit „Natur pur“. Und auch die Diskonter zogen nach: Hofer mit „Natur aktiv“ und „Zurück zum Ursprung“, Zielpunkt/Plus mit „natürlich für uns“, Lidl mit „Biotrend“, Penny mit „Echt B!O“. Heute werden Bio-Produkte vor allem im Supermarkt erstanden. Insbesondere die Diskonter legten zuletzt kräftig zu.

Auch im Naturkosthandel geht der Trend schon seit geraumer Zeit in Richtung größere Verkaufsflächen, weg von kleinen Läden und Ab-Hof-Verkauf, hin zu Bio-Supermärkten mit mitunter etlichen Tausend Bio-Artikeln im Sortiment. Die meisten Bio-Supermärkte sind Teil von Ketten und diese wiederum befinden sich auf Expansionskurs.

Verglichen mit anderen EU-Ländern hat Österreichs Landwirtschaft zwar den größten Anteil an biologisch bewirtschafteter Nutzfläche, doch es liegt auf der Hand, dass in großem Umfang und in großer Menge angebotene Bio-Ware nicht mehr ausschließlich aus dem Inland stammen kann. Vor allem Obst und Gemüse werden bereits zu hohen Anteilen importiert. Zudem wird auch im Bio-Handel das Angebot an Obst und Gemüse zusehends auf ganzjährige Verfügbarkeit ausgerichtet. Haben Äpfel, Birnen oder Erdäpfel im eigenen Land gerade nicht Saison, werden sie eben aus anderen europäischen Ländern oder aus Übersee eingeführt.

## Gesetzliche Regelungen

Für die Erzeugung biologischer Produkte gelten per Verordnung EU-weit einheitlich festgelegte (Mindest-)Vorgaben. Darüber hinaus werden Bio-Produkte bei uns auch nach den Richtlinien des Österreichischen Lebensmittelcodex erzeugt. Die Richtlinien der Bio-Verbände gehen meistens noch über diese Anforderungen hinaus, sind also strenger. Gehört ein

Betrieb einem Bio-Verband an, hat er auch dessen Richtlinien einzuhalten. Zentrale Kriterien der EU-Bio-Verordnung sind unter anderem

- ökologisch verträglicher Anbau mit Verzicht auf chemisch-synthetische Dünge- und Pflanzenschutzmittel
- artgerechte Tierhaltung
- der Verzicht auf Gentechnik

Präziser gesagt: Gentechnik ist sowohl in der Landwirtschaft (auch in Futtermitteln) als auch bei der Erzeugung von Bio-Produkten prinzipiell verboten. Bestrahlung übrigens ebenfalls. Zur Verarbeitung von Bio-Lebensmitteln sind zudem deutlich weniger Zusatzstoffe zugelassen als für konventionell erzeugte Produkte. Geschmacksverstärker und synthetische Farbstoffe dürfen überhaupt nicht verwendet werden.

Bio-Produkte müssen an sich zu 100 Prozent aus biologischer Landwirtschaft stammen. Es sei denn, es gibt nicht alle benötigten Rohstoffe in Bio-Qualität. Dann dürfen bis zu fünf Prozent an Zutaten (welche, ist in der EU-Bio-Verordnung aufgelistet) aus konventionellem Anbau verwendet werden. Darüber hinaus ist in der Verordnung festgelegt, welche Zusatzstoffe zur Bearbeitung von Bio-Lebensmitteln erlaubt sind.

Wenn ein Produkt zu 70 Prozent aus biologischen Zutaten besteht, dürfen die Bio-Zutaten in der Zutatenliste entsprechend gekennzeichnet werden. Doch es muss auch darauf hingewiesen werden, dass das Produkt nur zu 70 Prozent aus biologischer Landwirtschaft stammt. Besteht ein Produkt zu weniger als 70 Prozent aus biologischen Zutaten, darf auf dem Etikett kein Hinweis auf biologische Landwirtschaft stehen.

Sowohl Produzenten als auch Verarbeiter werden mindestens einmal pro Jahr von staatlich autorisierten Prüfstellen auf Einhaltung aller einschlägigen Bestimmungen kontrolliert. Mitglieder von Bio-Verbänden werden zudem auf Einhaltung der Verbandsrichtlinien überprüft. Im Handel sind wiederum all jene kontrollpflichtig, die biologisch erzeugte Produkte selbst verarbeiten oder verpacken.

Es ist vor allem der Wunsch nach gesunder Ernährung, der Konsumenten zu Bio-Lebensmitteln greifen lässt. Dass diese meistens teurer sind als Lebensmittel aus konventioneller Landwirtschaft, wird in Kauf genommen.

Selbst in Bio-Produkten können Zusatzstoffe stecken



## Ist bio besser?

Was den Wunsch nach gesunder Ernährung anbelangt: Bio-Lebensmittel sind nicht automatisch die besseren Lebensmittel. Ein nach biologischen Kriterien gezogener Apfel muss weder vitaminreicher sein noch besser schmecken als einer aus konventioneller Landwirtschaft. Den größten Einfluss auf die Qualität landwirtschaftlicher Produkte haben Sortenwahl, Standort, Klima, Erntezeitpunkt und Reifegrad.

Und wer Bio-Lebensmittel isst, ernährt sich auch nicht automatisch gesünder. Denn zu viel, zu fett, zu süß oder zu salzig kann das Essen auch dann sein, wenn ausschließlich Zutaten aus biologischer Landwirtschaft verwendet werden.

## Weniger belastet

Bio-Produkte sind auch nicht völlig rückstandsfrei. Denn manche Schadstoffe sind ganz einfach ubiquitär, also überall in der Umwelt vorhanden. Und wenn der konventionell wirtschaftende Nachbar seine Felder spritzt, können Pflanzenschutz- und Schädlingsbekämpfungsmittel vom Wind natürlich auch auf die Äcker des Bio-Bauern getrieben werden.

Aber: Bio-Lebensmittel sind in der Regel weniger mit Rückständen belastet. Laut Österreichischem Lebensmittelcodex dürfen Produkte, die zu mehr als 0,01 Milligramm pro Kilogramm mit Pestizidrückständen belastet sind, nicht mehr als Bio-Ware verkauft werden.

Bio-Produkte können unbeabsichtigt (z.B. durch Pollenflug) mit gentechnisch veränderten Pflanzen in Kontakt kommen. Bio-Produkte dürfen – ebenso wie konventionelle Ware – bis zu einem Schwellenwert von 0,9 Prozent gentechnische Verunreinigungen enthalten, die „zufällig oder technisch nicht zu vermeiden waren“ (das hat der Hersteller allerdings zu beweisen). Erst wenn dieser Schwellenwert überschritten wird, ist das Lebensmittel als „gentechnisch verändert“ zu kennzeichnen. Den Bio-Verbänden steht es frei, einen niedrigeren Schwellenwert festzusetzen.

Bio heißt  
in den meisten  
Fällen: weniger  
Schadstoffe

## Bio-Kennzeichnung

Für Bio-Produkte gelten strikte Kennzeichnungsregeln. In Österreich werden verpackte Bio-Lebensmittel mit der Bezeichnung „aus (kontrolliert) biologischer Landwirtschaft“ gekennzeichnet. Statt „biologisch“ kann auch „ökologisch“ verwendet werden, statt „Landwirtschaft“ auch „Anbau“ oder „Landbau“.

Bio-Produkte werden von autorisierten Kontrollstellen geprüft. Auf der Packung von Bio-Produkten muss die Nummer der jeweiligen Kontrollstelle angeführt sein. AT-BIO-301 etwa bedeutet, dass die Kontrollstelle ihren Sitz in Österreich (AT), Bundesland Niederösterreich (3) hat. 01 ist die Nummer der Kontrollstelle selbst und BIO gibt an, dass es sich um ein Lebensmittel aus kontrolliert biologischem Landbau handelt.

Seit Juli 2010 haben Bio-Produkte, die in der EU produziert oder verkauft werden, das EU-Bio-Logo zu tragen (nationale Bio-Siegel sind zusätzlich erlaubt). Biologische Lebensmittel aus Drittländern können auf freiwilliger Basis mit dem EU-Bio-Logo gekennzeichnet werden. Wird das EU-Bio-Logo verwendet, dann muss auch der Erzeugungsort der landwirtschaftlichen Zutaten angegeben werden. Die Herkunft ist mit „EU-Landwirtschaft“, „Nicht EU-Landwirtschaft“, „EU/Nicht-EU-Landwirtschaft“ „Österreichische Landwirtschaft“ (bzw. analog für andere Länder) anzugeben.

### Vorsicht, Verwechslungsgefahr!

Egal ob im Supermarkt, Naturkostladen, Reformhaus oder am Bauernmarkt: Überall dort, wo sowohl Bio-Lebensmittel als auch konventionell erzeugte angeboten werden, besteht Verwechslungsgefahr. Achten Sie daher bei verpackten Produkten genau auf die Bio-Kennzeichnung.

### Integrierter Anbau

Auf Obst und Gemüse findet sich oft die Kennzeichnung „aus integriertem Anbau“. Integrierte Produktion hat nichts mit biologischer Landwirtschaft zu tun. Sie ist ein Kompromiss zwischen biologischer und konventioneller Landwirtschaft.

Kontrolliert durch:  
AUSTRIA - BIO - GARANTIE  
Prüf.-Nr. AT-N-01-BIO

Vertrieb:  
MARAP HandelsgesmbH  
A-1020 Wien, 01/897 29 99  
www.marap.at 30165/04/07



ian Tiagen/Shutterstock.com

Bei unverpackter Ware gibt es nur wenige Angaben. Wer auf Nummer sicher gehen will, fragt den Produzenten (z.B. am Bauernmarkt) nach seiner Kontrollnummer oder lässt sich das Kontrollzertifikat zeigen. In Geschäften sollten gut geschulte Verkäufer wissen, welche Produkte bio sind.

Auch im Bio-Laden ist nicht zwangsläufig alles aus biologischer Landwirtschaft. Geschäfte haben immer wieder einzelne Produkte in ihrem Programm, die es in Bio-Qualität einfach nicht gibt. Das sind nicht viele, aber es kommt vor. Daher gilt auch im Bio-Laden: Augen auf!

Für Ware aus dem Reformhaus gibt es keine rechtlich verbindliche Definition. Landläufig werden darunter Produkte aus dem „gesunden Eck“ (z.B. Rohrzucker, Haferflocken) verstanden. Diese müssen aber nicht biologisch erzeugt sein!

### **Trittbrettfahrer**

Und so wie überall gibt es auch am Lebensmittelsektor Trittbrettfahrer. Auf Packungen können Sie daher immer wieder Aufdrucke wie z.B. „aus naturnahem Anbau“, „aus umweltgerechter Landwirtschaft“ oder „aus umweltschonendem Anbau“ finden.

So gekennzeichnete Produkte sind nicht biologisch erzeugt! Auch Auslobungen wie „aus Bodenhaltung“, „direkt vom Bauern“ oder „Bauernhofgarantie“ weisen ebenso wenig auf Bio-Produkte hin wie Bilder idyllischer Landschaften auf dem Etikett.

### **Genau hinschauen**

Lesen Sie die Produktkennzeichnung genau. Nur so können Sie Verwechslungen mit Erzeugnissen aus konventioneller Landwirtschaft vermeiden. Die Kennzeichnung „aus biologischer Landwirtschaft“ und die Angabe der Kontrollnummer bzw. der Name der Bio-Kontrollstelle sind Pflicht.



## Die wichtigsten Bio-Siegel

Neben dem obligatorischen EU-Bio-Siegel können Bio-Produkte zusätzlich und auf freiwilliger Basis noch weitere Bio-Siegel tragen. Mittlerweile gibt es zahlreiche Zeichen und Logos. Die bedeutendsten Bio-Siegel hierzulande sind das rote und das schwarze Bio-Kontrollzeichen der Agrarmarkt Austria.

Die Rohstoffe von Produkten, die das rote Zeichen mit der Ursprungsangabe „Austria“ tragen, stammen alle aus Österreich. Es sei denn, sie wachsen bei uns nicht (z.B. Ananas für Fruchtjoghurt). Dann darf bei verarbeiteten Produkten bis zu ein Drittel der Rohstoffe anderer Herkunft sein.

Mit dem schwarzen Bio-Zeichen ohne Ursprungsangabe werden Bio-Produkte gekennzeichnet, die – bzw. deren Zutaten – importiert wurden. Wichtig: Verwechseln Sie die Bio-Kontrollzeichen der Agrarmarkt Austria (AMA) nicht mit dem AMA-Gütezeichen (► Seite 50)! Denn Letzteres ist kein Bio-, sondern in erster Linie ein Herkunftszeichen.

Bei Produkten aus biologischer Landwirtschaft, die auch mit Verbandszeichen oder Logos von Handelsmarken gekennzeichnet sind, müssen zusätzlich zu den gesetzlichen Vorgaben die jeweiligen Verbandsrichtlinien und eventuelle spezielle Marken-Kriterien eingehalten sein.

### Verbandszeichen

**Bio Austria.** Verbandszeichen der Organisation der österreichischen Bio-Bauern. Es gelten u.a. hinsichtlich Düngung, Tierhaltung, Futtermitteln und Verarbeitung über das gesetzliche Mindestmaß hinausgehende Anforderungen.

**Demeter.** Das ist der älteste Bio-Verband. Neben der Schonung natürlicher Ressourcen und Lebensprozesse ist auch die gezielte Förderung des Zusammenwirkens von irdischen und kosmischen Kräften wichtig.

**Freiland.** Pionier der artgerechten, biologischen Tierhaltung. Vermarktet werden vor allem Fleischprodukte und Eier, über Hauszustellung und Naturkostfachhandel.



## Jede große Handelskette hat inzwischen ihr eigenes Bio-Siegel



Zielpunkt



Billa



Hofer



Hofer



Spar



Lidl



Penny

## Fairtrade: oft kombiniert mit bio

Zuerst war es Kaffee. Dann folgten Tee, Kakao, Schokolade, Honig, Zucker, Saft, Bananen. Mittlerweile werden auch Textilien, Schnittblumen oder Fußbälle „gerecht gehandelt“. Fairtrade boomt. Freilich sind es nach wie vor in erster Linie Lebensmittel, die das Fairtrade-Siegel tragen. Ursprünglich war der Verkauf fair gehandelter Lebensmittel die Domäne von Fachgeschäften (Weltläden), mittlerweile haben sie den Sprung in die Regale von Supermärkten und Diskontern geschafft.

Fair gehandelte Lebensmittel können sowohl aus konventioneller als auch aus biologischer Landwirtschaft stammen. Das Fairtrade-Siegel auf Produkten zeigt an, dass benachteiligte Bauern und Produzenten aus Ländern der sogenannten Dritten Welt fair bezahlt werden. Das Siegel erhalten nur solche Produkte, die international gültigen Standards entsprechen: Die entsprechenden Richtlinien sind von Fairtrade Labelling Organizations International (FLO), dem Dachverband der Fairtrade-Organisationen, festgelegt.



Produzenten-Logo:  
Die Arge Biofisch kümmert sich um Herstellung und Vermarktung heimischer Fische aus biologischer Zucht



Produzentenorganisationen (kleinbäuerliche Familienbetriebe, die sich in Genossenschaften zusammengeschlossen haben) bzw. Betriebe und Plantagen werden von einer unabhängigen Kontrollinstanz auf die Einhaltung der Fairtrade-Standards geprüft und zertifiziert. Zu den Kriterien zählen unter anderem

- Verbot von Zwangs- und illegaler Kinderarbeit
- Maßnahmen zum Gewässer- und Erosionsschutz
- Maßnahmen zum Schutz des Regenwaldes
- allmählicher Ersatz von Pestiziden und Mineraldüngung durch biologische Pflanzenschutzmittel und organische Düngemittel
- kontinuierliche Durchführung ökologischer Forschungsprogramme
- Abfallvermeidung und umweltgerechte Entsorgung
- gezielte Förderung des Bio-Anbaus durch Prämien
- Verzicht auf den Einsatz von genverändertem Pflanzenmaterial oder genveränderten Substanzen

Auf Plantagen und in Betrieben sind darüber hinaus noch spezifische Sozialkriterien zu erfüllen. So müssen z.B. alle in den jeweiligen Erzeugerländern geltenden gesetzlichen und tariflichen Mindeststandards eingehalten werden. Das gilt besonders für Beschäftigungsgarantien und die Höhe der Löhne, aber auch für betriebliche Sozialleistungen und Arbeitsschutzbestimmungen. Importeure und Verarbeitungsbetriebe müssen sich ebenfalls vertraglich verpflichten, dass die Kriterien des fairen Handels eingehalten werden. Dazu zählen:

- Rohstoffe werden direkt von Partnerbetrieben gekauft, die im FLO-Produzentenregister eingeschrieben sind.
- Es werden langfristige Lieferbeziehungen angestrebt.
- Die Produzenten erhalten für Rohstoffe festgelegte Fairtrade-Preise, die über dem Weltmarktpreis liegen und sowohl die Produktionskosten als auch die Lebenshaltungskosten decken. Sollte der Weltmarktpreis über den Fairtrade-Preis steigen, wird der höhere Preis bezahlt.
- Zusätzlich ist den Produzenten ein fixer Fairtrade-Aufschlag für Sozialprojekte zu zahlen.

Fairtrade ist viel mehr als nur ein angemessener Preis für Lebensmittel aus der Dritten Welt

- Für Produkte aus biologischem Anbau ist ein zusätzlicher Aufschlag, die Bio-Prämie, zu zahlen.
- Importeure und Hersteller müssen Kontrollen durch Fairtrade und unabhängige Wirtschaftsprüfer zulassen.
- Hersteller (z.B. Kaffeeröster) zahlen eine Lizenzgebühr für die Nutzung des Fairtrade-Gütezeichens. Diese Gebühr schmälert nicht das Einkommen der Produzenten, weil sie zusätzlich zum festgelegten Mindestpreis bezahlt wird.

(Weitere Kriterien finden Sie auf [www.fairtrade.at](http://www.fairtrade.at))

Fairtrade Österreich ist ein Verein, der von diversen Trägerorganisationen aus den Bereichen Entwicklungspolitik, Religion, Ökologie sowie Bildung und Soziales unterstützt wird und sich durch Lizenzgebühren für die Nutzung des Fairtrade-Siegels, Mitgliedsbeiträge sowie Spenden finanziert. Diese Organisation ist unter anderem für die Vergabe des Fairtrade-Siegels und die Kontrolle jener Unternehmen, die in Österreich Produkte mit diesem Siegel verkaufen, zuständig. Lebensmittel mit dem Fairtrade-Siegel entsprechen den Fairtrade-Kriterien. Stammen sie zusätzlich aus biologischer Landwirtschaft, sind sie auch als Bio-Produkt gekennzeichnet.

**A**

Acrylamid 99, 134  
ADI-Wert 74, 76 ff.  
Alkoholgehalt 43  
AMA-Gütesiegel 50  
Antioxidationsmittel 78  
Aroma 42  
Aspartam 44, 93

**B**

Backtriebmittel 78  
BADGE 135  
Ballaststoffe 16 f.  
–, Gehalt 117  
–, prebiotische 114  
–, Quelle 117  
bestrahlt 44  
Bio  
–, Kennzeichnung 57  
–, Kontrollnummer 57  
–, Produkte 54 ff.  
–, Siegel 59  
–, Verbandszeichen 59  
–, Verordnung (EU) 55 f.  
Biotechnologie 64 ff.  
Blanchieren 127  
Blausäure 135  
Brot 30

**C**

Campylobacter 136  
Chargenangabe 45  
Chinarestantensyndrom 79  
Cumarin 136

**D**

DAC (Districtus Austriae  
Controllatus) 51 f.  
Dampfgarer 130  
Dioxin 137  
Dosenware 103 ff.

**E**

EAN-Code 43  
EHEC 137 f.

Eier 32, 40

–, Kennzeichnung 47 f.  
Eigenmarken 10  
Einfrieren 126 ff.  
Einkaufen 26 ff.  
Eiweiß  
–, biologische Wertigkeit 14  
–, pflanzliches 14  
–, tierisches 14  
Emulgatoren 78  
energiearm 120  
energiefrei 120  
energiereduziert 120  
E-Nummern 27, 41, 71 ff.  
Erdnüsse 40  
Ernährungspyramide 11 ff.  
Ethylen 124

**F**

Fairtrade 60 ff.  
Farbstoffe 76, 79  
Festigungsmittel 79  
Fett 15  
fettarm 120  
fettfrei (ohne Fett) 120  
Fettsäuren  
–, einfach ungesättigte 15, 117  
–, Gehalt 117 f.  
–, gesättigte 15, 118  
–, mehrfach ungesättigte 15, 117  
Fertiggerichte 99 ff.  
Fertigprodukte  
–, gekühlte 100 ff.  
–, tiefgekühlte 96 ff.  
Fertigsuppen  
–, Beutel 106  
–, Dose 104, 106  
–, tiefgekühlte 106  
Fertigsalat 100  
Fertigteig 105 f.  
Feuchthaltemittel 79  
Fisch 31 f., 40  
–, tiefgekühlter 98  
–, transgener 65  
–, Kennzeichnung 46 f.  
Fischdose 104  
Fischerei, nachhaltige 47  
Fischstäbchen 98 f.

F.i.T. (Fett in der Trockenmasse) 48  
Fleisch 31  
–, Kennzeichnung 47, 49 f.  
Formfleisch 41  
Freilandware 27, 140  
Functional Food 112 ff.

**G**

Geflügel 31  
Gefrierbrand 31, 127  
gefriergeeignete Verpackung 127  
Geliermittel 79  
Gemüse 27 f.  
–, tiefgekühlt 97  
Gemüsedose 103  
Gentechnik, Kennzeichnung 67 f.  
gentechnisch verändert  
–, Organismen 64 ff.  
–, Lebensmittel 63 ff.  
–, Mikroorganismen 66  
Genusstauglichkeitszeichen 45  
Geschmacksverstärker 79  
Gesundheitsbezogene Angaben  
115 f.  
ggA (geschützte geografische  
Angabe) 51  
Glashausware 103, 140  
Gluten 40  
GTIN (globale Artikel-  
Identnummer) 43  
gtS (garantiert traditionelle  
Spezialität) 51  
gU (geschützte Ursprungs-  
bezeichnung) 51  
Gütezeichen 50

**H**

Hämolsine 138  
Health-Claims 115 f.  
Herkunftsangaben 49 ff.  
Hauptnährstoffe 14 ff.  
Hülsenfrüchte 28 f., 103 f.  
Hygiene 129 f.

**I**

Integrierter Anbau 50, 57

- K**  
 Käse, Kennzeichnung 48 f.  
 Kartoffeln 29  
 Kinderclaims 116  
 Klassennamen 27, 41, 72 ff.  
 Kochsalz 20  
 Kochsalzarm 118  
 Kochsalzfrei 118  
 Koffeingehalt, erhöhter 44  
 Kohlenhydrate  
 –, einfache 16  
 –, komplexe 16  
 Komplexbildner 79  
 Kompott 104  
 Konserven 103 ff.  
 Konservierungsstoffe 76, 80  
 Kräuterzusätze 115  
 Krestiere 40  
 Kühlkette 31, 96 f., 101
- L**  
 Lagerhinweise 38  
 –, gekühlt lagern 39  
 –, kühl lagern 39  
 –, lichtgeschützt lagern 39  
 –, tiefgekühlt lagern 39  
 –, vor Wärme schützen 39  
 Lebensmittel  
 –, Allergene 39 ff.  
 –, Imitate 41  
 –, infektionen 129  
 –, Kennzeichnung 35 ff.  
 –, Lagerung 124 ff.  
 –, leichte (Light-Produkte)  
 119  
 Light-Getränke 76  
 Light-Produkte 76, 119 ff.  
 Listerien 129, 138 f.  
 Losangabe 45  
 Lupinen 40
- M**  
 Mehlbehandlungsmittel 80  
 Mikronährstoffe 17 ff., 113  
 Mikrowelle 96, 101  
 Milch 32 f., 40  
 Mindesthaltbarkeitsdatum 37
- Mineralöle** 139  
**Mineralstoffe** 20 f., 113  
 –, Gehalt 118  
 –, Quelle 118  
**Modifizierte Stärken** 80  
**MSC-Logo** 47
- N**  
 Nährstoffbilanz 109  
 Nährwert  
 –, Angaben 45 f., 117 ff.  
 –, Kennzeichnung 45 f.  
 –, Profile 116 f.  
 Nanomaterialien 41  
 natriumarm 118  
 natriumfrei 118  
 natürlich 119  
 Nettofüllmenge 37  
 Nitrat 139 f.  
 Nitrit 140  
 Nitrosamine 140
- O**  
 Obst 27 f.  
 Omega-Fettsäuren 115  
 –, Gehalt 117  
 –, Quelle 117  
 Oxalsäure 140
- P**  
 Packgas 75, 80  
 PAK 141  
 Pestizide 141 f.  
 Pflanzenöle 33  
 Pflanzenstoffe,  
 sekundäre 22 f.  
 Pflanzenzusätze 115  
 Phenylalanin 44  
 Pökelsalz 72, 140  
 prebiotisch 114  
 probiotisch 113  
 Produktverantwortlicher  
 38  
 Protein  
 –, Gehalt 118  
 –, Quelle 118
- Q**  
 Qualitätsklassen 28  
 quantum satis 75
- R**  
 Reis 29  
 Rindfleisch, Kennzeichnung 49  
 Rohstoffe, Herkunft 49 ff.
- S**  
 Sachbezeichnung 37  
 Saisonware 27  
 Salat, verpackter 100, 102 f.  
 Salmonellen 129, 142  
 Salz 34  
 Säuerungsmittel 80  
 Säureregulatoren 80  
 Schadstoffe 133 ff.  
 Schalenfrüchte 40  
 Schaummittel 80  
 Schaumverhüter 81  
 Schimmelpilze 143  
 Schmelzsalze 81  
 Schraubverschlüsse 145  
 Schutzgas 75  
 Schwermetalle 143 f.  
 Sellerie 40  
 Senf 40  
 Separatorenfleisch 47  
 Sesam 40  
 Soja 40  
 Solanin 144  
 Spurenelemente 20 ff.  
 Stabilisatoren 81  
 Strichcode 43  
 Sulfite 40, 44  
 Sushi 101 f.  
 Süßstoffe 76, 81  
 Süßungsmittel 81  
 Synbiotisch 115
- T**  
 Tiefkühlen 126 ff.  
 Tiefkühlfertigsuppen 106  
 Tiefkühlfisch 98  
 Tiefkühlgemüse 97

Tiefkühlpizza 99  
Tiefkühlware 96 ff.  
Trägerstoffe 81  
Transfette 107 f.  
Treibgas 75, 81  
Trennmittel 81  
Trockengerichte 106  
Trockenobst 105

**U**

Überzugsmittel 81  
Umpacken 127

**V**

Verbrauchsdatum 38  
Verdickungsmittel 82  
Verpackung, gefriergeeignet  
127  
Vitamine 17, 113  
–, fettlösliche 17f.  
–, wasserlösliche 18 f.  
–, Gehalt 118  
–, Quelle 118  
Vollkornbrot 30  
Vollzucker 33  
Vorratsschädlinge 126

**W**

Weichmacher 145  
Weichtiere 40

**Z**

Zucker 33  
–, Austauschstoffe 81  
–, Zusatz 121  
zuckerarm 121  
zuckerfrei 121  
Zusatzstoffe 27, 41, 71 ff.  
Zutatenliste 26, 38 f.



# Gesund einkaufen, 2. Auflage

Gesunde Ernährung liegt im Trend, Bio-Produkte boomen. Und wer gerne kocht und isst, hat im Supermarkt längst die Qual der Wahl. In unserem Buch können Sie – schon in 2., aktualisierter Auflage – nachlesen, woran Sie Qualität bei Obst und Gemüse, Milch, Fleisch und Fisch erkennen. Und was Sie tun müssen, damit Frisches auch möglichst lange frisch bleibt. Denn selbst das hochwertigste Produkt hat nach zu langer oder falscher Lagerung seine beste Zeit rasch hinter sich. Welche Fertigprodukte Sie in Ihren Speiseplan einbauen können, wenn es einmal schnell gehen muss, und was Light-Produkte und Functional Food können, auch das erfahren Sie hier. Außerdem sorgen wir für Durchblick bei E-Nummern und Gentechnologie im Kochtopf.

Für immer mehr Konsumenten ist die Produktionsweise und Herkunft von Lebensmitteln entscheidend. Wir beschreiben, wo Herkunftsangaben Pflicht sind und auf welche Gütesiegel Sie sich verlassen können.

Verein für Konsumenteninformation, Wien  
[www.konsument.at](http://www.konsument.at)

ISBN 978-3-99013-027-8



€ 14,90