Schweizerischer Konsumentenbund SKB
Fédération suisse des consommatuers FSC
Federazione svizzera dei consumatori FSC

INFO**MERKBLATT** 2024

Kennzeichnung und Sicherheit bei Lebensmitteln

Einleitung

Lebensmittel sind ein zentraler Bestandteil unseres Lebens, und es ist wichtig, zu wissen, was wir essen. Dieser Ratgeber hilft Ihnen, die verschiedenen Kennzeichnungen auf Lebensmitteln besser zu verstehen und gibt Tipps, wie Sie sicherstellen können, dass Ihre Lebensmittel sicher und von hoher Qualität sind.

Im Alltag stehen Konsumentinnen und Konsumenten oft vor Herausforderungen, die fundiertes Wissen und praktische Fertigkeiten erfordern. Der Schweizerische Konsumentenbund nimmt sich dieser Herausforderungen an, indem er eine Reihe von Praxisratgebern und Infomerkblättern zu allen wichtigen Lebensbereichen bietet. Diese Ratgeber dienen als Hilfe zur Selbsthilfe und spiegeln unseren Auftrag als Konsumentenschutz-Organisation wider.

1. Grundlagen der Lebensmittelkennzeichnung

- **Verpackungsetiketten verstehen:** Alle wichtigen Informationen zum Produkt müssen auf der Verpackung angegeben sein. Dazu gehören die Zutatenliste, das Mindesthaltbarkeitsdatum, Nährwertangaben und Allergiehinweise.
- **Zutatenliste:** Die Zutaten sind in absteigender Reihenfolge ihres Gewichtsanteils im Produkt aufgeführt. Achten Sie darauf, welche Zutaten an erster Stelle stehen, um einen Überblick über den Hauptbestandteil des Produkts zu bekommen.
- **Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD):** Dieses Datum gibt an, bis wann das Produkt mindestens seine volle Qualität und Sicherheit behält. Es ist jedoch nicht gleichbedeutend mit einem Verfallsdatum. Nach Ablauf des MHD kann das Produkt oft noch sicher verzehrt werden, wenn es richtig gelagert wurde.

2. Vertrauenswürdige Siegel und Labels

- **Bio-Siegel:** Produkte mit einem Bio-Siegel erfüllen bestimmte Standards für umweltfreundliche und tiergerechte Produktion. Das EU-Bio-Logo sowie nationale Bio-Siegel wie das deutsche Bio-Siegel garantieren, dass mindestens 95% der Inhaltsstoffe aus ökologischem Anbau stammen.
- **Fairtrade-Siegel:** Dieses Siegel kennzeichnet Produkte, die unter fairen Arbeitsbedingungen und zu fairen Preisen produziert wurden. Es ist häufig bei Kaffee, Schokolade und Bananen zu finden.
- **Regional- und Herkunftssiegel:** Diese Siegel, wie z.B. "Geschützte Ursprungsbezeichnung" (g.U.) und "Geschützte geografische Angabe" (g.g.A.), garantieren, dass die Produkte aus einer bestimmten Region stammen und nach traditionellen Verfahren hergestellt wurden.

3. Nährwertangaben und Gesundheitskennzeichnungen

- **Nährwerttabelle:** Diese Tabelle zeigt den Gehalt an Kalorien, Fett, gesättigten Fettsäuren, Kohlenhydraten, Zucker, Eiweiß und Salz pro 100g oder 100ml. Vergleichen Sie die Werte, um gesündere Entscheidungen zu treffen.
- **Referenzmenge:** Die Angabe der Referenzmenge zeigt, wie viel Prozent eines bestimmten Nährstoffs in einer Portion des Produkts enthalten ist, gemessen an der täglichen Empfehlung.
- **Gesundheitsbezogene Angaben:** Aussagen wie "reich an Ballaststoffen" oder "reduzierter Zuckergehalt" unterliegen strengen EU-Regelungen und dürfen nur verwendet werden, wenn die entsprechenden Kriterien erfüllt sind.

4. Sicherheit bei der Lebensmittelaufbewahrung

- **Richtige Lagerung:** Achten Sie darauf, Lebensmittel richtig zu lagern. Kühlschranktemperaturen sollten zwischen 1-5°C liegen, um das Wachstum von Keimen zu verhindern. Trockenprodukte sollten kühl und trocken aufbewahrt werden.
- **Gefrieranweisungen:** Wenn Sie Lebensmittel einfrieren, achten Sie darauf, das Einfrierdatum zu notieren. Die meisten Lebensmittel sollten nicht länger als 3-6 Monate tiefgekühlt werden.
- **Hygieneregeln:** Waschen Sie Obst und Gemüse gründlich vor dem Verzehr. Achten Sie darauf, dass rohe und gekochte Lebensmittel nicht miteinander in Kontakt kommen, um Kreuzkontaminationen zu vermeiden.

5. Verantwortungsvoller Umgang mit Lebensmitteln

- **Lebensmittelverschwendung reduzieren:** Planen Sie Ihre Einkäufe, um nur das zu kaufen, was Sie tatsächlich benötigen. Achten Sie darauf, Lebensmittel rechtzeitig zu verbrauchen oder einzufrieren, bevor sie verderben.
- **Verpackungen prüfen:** Beschädigte Verpackungen können ein Hinweis darauf sein, dass das Produkt nicht mehr sicher ist. Kaufen Sie keine Lebensmittel mit beschädigten oder aufgeblähten Verpackungen.
- **Achten Sie auf Sensorik:** Vertrauen Sie auf Ihre Sinne. Wenn ein Produkt trotz gültigem MHD verdorben aussieht, riecht oder schmeckt, sollten Sie es nicht mehr verzehren.

6. Was tun bei Mängeln oder Problemen?

- **Reklamationen:** Wenn Sie ein Produkt kaufen, das verdorben oder falsch gekennzeichnet ist, haben Sie das Recht, es zurückzugeben und Ihr Geld zurückzuverlangen. Viele Supermärkte und Händler bieten unkomplizierte Rückgabemöglichkeiten.
- **Meldung von Verstößen:** Sollten Sie auf schwerwiegende Mängel stoßen, wie z.B. falsch deklarierte Allergene, können Sie dies den zuständigen Lebensmittelüberwachungsbehörden melden.
- **Informationen einholen:** Nutzen Sie die Informationsangebote von Verbraucherzentralen und Lebensmittelbehörden, um sich weitergehend über die Sicherheit und Kennzeichnung von Lebensmitteln zu informieren.

7. Zusätzliche Tipps

- **Apps und Tools:** Nutzen Sie Apps, die Ihnen helfen, Nährwertangaben und Zutaten zu überprüfen oder die Herkunft von Lebensmitteln nachzuvollziehen.
- **Selbst kochen:** Durch die Zubereitung eigener Mahlzeiten aus frischen Zutaten können Sie besser kontrollieren, was in Ihrem Essen steckt.
- **Bewusstsein schaffen:** Informieren Sie sich regelmäßig über aktuelle Themen rund um Lebensmittelsicherheit und Kennzeichnung, um stets gut informiert zu sein

Wir sind für *Sie* da.

Unkompliziert und persönlich.

www.konsumentenbund.ch

✓ Kostenlose Erstberatung

✓ Mehr als 600 Fachpersonen

✓ Gemeinnütziger Schweizer Verein

Kontakt

Tel. 031 343 10 10
info@konsumentenbund.ch
www.konsumentenbund.ch

Schweizerischer Konsumentenbund
Murbacherstrasse 19
6003 Luzern

Folgen Sie uns

/konsumentenbund

Schweizerischer Konsumentenbund SKB
Fédération suisse des consommateurs FSC
Federazione svizzera dei consumatori FSC