

heimisch
frisch
& gesund

Lebensmittelratgeber
für gesunde Ernährung





Geschätzte/r Konsument/in!

Lebensmittel sind im wahrsten Sinn des Wortes Mittel zum Leben. Sie sollen nicht nur satt machen, sondern unseren Körper fit und gesund erhalten. Achtsam und bewusst durchs Leben gehen, das sollte für uns selbstverständlich sein. Ein gut geplanter Einkauf regionaler Lebensmittel gehört ebenso dazu wie die Berücksichtigung des ökologischen Fußabdruckes.

Seien wir uns beim Einkauf darüber im Klaren, wie sich unsere Kaufentscheidung längerfristig auswirkt, und entscheiden wir uns bewusst für heimische, frische und regionale Lebensmittel. Mit kurzen Transportwegen und möglichst ohne aufwändige Verpackung.

Sie als Konsument bestimmen mit Ihrem Einkauf, welche Produkte am Markt nachgefragt und daher in den Regalen gelistet werden. Es liegt auch in Ihrer Verantwortung, ob die zukünftigen Strategien zu mehr Nachhaltigkeit angenommen werden oder nicht.

Bleiben Sie gesund und leben Sie bewusst!

Ihre

Johanna Haider
Landesbäuerin

Lebensmittel sind wertvoll	3–4
Lebensmittel aus Österreich bringen's	5–6
Gütesiegel und Kennzeichnung	7–10
Regional ist genial	11–13
Lebe achtsam und bewusst	14
Schnelle Durstlöscher mit Milch (Rezepte).....	15
Knabbereien aus altem Brot (Rezepte)	16–17
Wraps (Rezepte)	18–19
Allergene	20–21
Powerfood	22
E-Nummern-Verzeichnis	ab 23
E-Nummern-Register	ab 55



Lebensmittel sind wertvoll

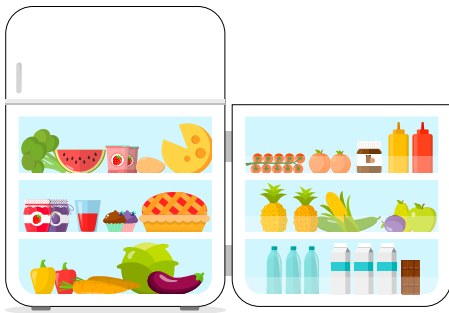
Wenn Lebensmittel im Müll landen, ist das nicht nur ethisch zu hinterfragen, sondern es geht auch um bares Geld. Die Ausgaben für weggeworfene Lebensmittel betragen pro Haushalt und Jahr durchschnittlich rund 300 Euro.

Wer also vorausschauend einkauft und kocht, der schont seine Geldbörse und unsere Umwelt.

Verwenden statt verschwenden – Tipps zur Abfallvermeidung

Die Kühlkette nicht unterbrechen

Lebensmittel, die tiefgefroren oder gekühlt werden müssen (z. B. Eis, frischer Fisch, Fleisch, Fertiges), sollten Sie gerade im Sommer rasch



nach Hause transportieren und sofort tiefgefrieren bzw. kühlen. Nutzen Sie hierfür beispielsweise die Isoliertaschen, die in fast jedem Supermarkt angeboten werden.

Kleine Mengen kaufen

Kaufen Sie nur solche Mengen auf Vorrat, die Sie auch wie vorgeschrieben lagern können (zum Beispiel im Kühlschrank, Tiefkühlfach) und die Sie vor Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums verzehren können.

Regelmäßige Kontrolle der Vorräte

Kühl- und Vorratsschränke regelmäßig kontrollieren und reinigen.

Geöffnete Lebensmittel kühl lagern und zügig verbrauchen

Nach Anbruch sind verpackte Lebensmittel, zum Beispiel Milch, nur begrenzt haltbar. Notieren Sie sich wenn nötig das Datum des Anbruchs auf der Verpackung. Lebensmittel aus Konservendosen in andere Behältnisse umfüllen.

Hygienischer Umgang verzögert den Verderb geöffneter Ware

Lebensmittel (zum Beispiel saure Gurken, Marmelade) mit sauberen Küchengeräten (Gabel, Löffel etc.) entnehmen und zwar nur die Menge, die Sie benötigen, den Rest sofort in den Kühlschrank zurückstellen. Dies gilt besonders bei sommerlichen Temperaturen: kühl lagern und zügig verbrauchen.

Lebensmittel aus Österreich bringen's

Kennen Sie die Herkunft der Lebensmittel, die Sie einkaufen? Welchen Weg und welche Lebensgeschichte haben sie hinter sich? Unter welchen Bedingungen wurden sie produziert? Müssen es Erdbeeren im Winter, exotisches Obst oder gar Fleisch aus weit entfernten Ländern sein? Wer regional einkauft, sichert den Erhalt zahlreicher Arbeitsplätze und die Pflege der Kulturlandschaft in unserem Land. Zudem schonen kurze Transportwege unser Klima.

Arbeitsplätze in der Region

Jeder sechste Arbeitsplatz in Oberösterreich hat mit Essen und Trinken zu tun. 97.500 Jobs sind so durch die Lebensmittelwirtschaft in Oberösterreich inklusive der Landwirtschaft abgesichert. Landwirtschaft ist also nicht nur eine Frage der bäuerlichen Existenzen, sondern auch ein gesamtwirtschaftlicher Faktor. Auf dem Fleiß und der Sorgfalt unserer Bäuerinnen und Bauern baut eine erfolgreiche Volks- und Tourismuswirtschaft auf.

Schau genau

Gerade bei Lebensmitteln spielen Qualität und Herkunft eine bedeutende Rolle. Ein Blick auf die Produktetiketten lohnt sich.

So manche Lebensmittel haben eine weite Anreise hinter sich und tragen einen schweren „Klimarucksack“. Vor allem Obst und Gemüse schmeckt dann am besten, wenn es frisch geerntet auf den Tisch kommt. Unsere Bäuerinnen und Bauern liefern eine unglaubliche Produktvielfalt zu einem sehr guten Preis-Leistungs-Verhältnis.

Verantwortungsvolle Produktion in Österreich

Österreichs Bäuerinnen und Bauern produzieren in allen Bereichen nachhaltig und verantwortungsvoll. Sowohl im Pflanzen- wie im Tierschutz gelten in Österreich wesentlich strengere Kriterien als anderswo. Qualität und Sicherheit muss auch ihren Preis haben.

Klares Bekenntnis zu österreichischen Lebensmitteln

Geben Sie beim Einkauf regionalen und saisonalen Produkten den Vorzug! Ein positives Zusammenwirken von Landwirtschaft, Lebensmittelwirtschaft, Arbeitsplätzen, Landschaftspflege und Klimaschutz können wir alle leben, indem wir als Konsumentin und Konsument österreichische Qualität kaufen. Fragen Sie auch in der Gastronomie nach österreichischen Produkten. Viele Wirte kochen bereits mit regionalen Zutaten.

Gütesiegel und Kennzeichnung

Das **AMA-Gütesiegel** gewährleistet unabhängige Kontrollen und steht für Lebensmittel, die überdurchschnittliche Qualitätskriterien erfüllen und deren Herkunft nachvollziehbar ist. Drittel-Regelung: Beim rot-weiß-roten AMA-Gütesiegel müssen alle Rohstoffe, auf die es ankommt, aus Österreich stammen. Nur dann, wenn Zutaten nicht in Österreich erzeugt werden, dürfen sie aus dem Ausland stammen. Aber auch diese Zutaten dürfen nicht mehr als maximal ein Drittel des Produkts ausmachen. „Klassiker“ sind die Bananen im Fruchtojoghurt oder der Pfeffer in der Wurst. Landwirtschaftliche Primärprodukte wie Milch, Fleisch, Eier, Obst und Gemüse kommen zu 100 % aus Österreich.



Produkte mit dem **AMA-Biozeichen mit Ursprungsangabe (Österreich)** stammen ausschließlich aus biologischer Landwirtschaft und unterliegen strengen Produktionsbestimmungen. Die Philosophie der biologischen Landwirtschaft ist höchste Lebensmittelqualität durch schonende Nutzung von Boden, Rohstoffen und Energie. Tiere werden artgerecht und mit viel Bewegungsfreiheit gehalten. In Österreich gibt es acht unabhängige Kontrollstellen, welche die Einhaltung der Richtlinien kontrollieren.



Das **AMA-Biozeichen ohne Ursprungsangabe** garantiert die biologische Landwirtschaft und den kontrolliert biologischen Anbau der Rohstoffe des Lebensmittels ohne auf die Region Bezug zu nehmen.



Das **EU-Bio Logo** gibt Auskunft über die Herkunft der landwirtschaftlichen Rohstoffe im betreffenden Erzeugnis. Die Produkte müssen gemäß den Vorgaben der EU-Verordnung zum biologischen Landbau erzeugt, verarbeitet und gekennzeichnet werden. Die Zutaten müssen zu mindestens 95 % biologisch und gentechnikfrei erzeugt werden. Neben dem Logo müssen der Kontrollstellencode und die Herkunft der landwirtschaftlichen Rohstoffe angegeben werden.



Das **Bio Austria Verbandszeichen** findet sich überwiegend auf Bio-Produkten bäuerlicher Herkunft und steht für den Verband von rund 14.000 Biobetrieben in Österreich. Bio Austria Produkte, die aus einem einzigen Rohstoff bestehen, stammen zu 100 % von anerkannten Bio Austria Betrieben. Bei Verarbeitungsprodukten müssen mindestens zwei Drittel der Rohstoffe von Bio Austria Betrieben stammen. Bio Austria garantiert, dass die Rohstoffe gemäß ihren Richtlinien produziert werden, die über jenen der EU-Bio-Verordnung liegen und jährlich von unabhängigen Kontrollstellen zertifiziert werden.



Das **AMA-Gastrosiegel** garantiert die eindeutige und transparente Kennzeichnung von qualitativ hochwertigen, regionalen Produkten in der Gastronomie. Der Gast kann auf einen Blick erkennen, aus welchen Rohstoffen die Gerichte zubereitet wurden. Betriebe, die diese Philosophie des regionalen Einkaufs umsetzen, erhalten mit der Zertifizierung eine besondere Wertschätzung, da die Transparenz der Rohstoffherkunft Vertrauen beim Gast schafft.



Das **AMA-Handwerksiegel** ist eine Auszeichnung für Fachgeschäfte von Lebensmittelhandwerkern. Es werden vor allem Bäckereien, Fleischereien und Konditoreien ausgezeichnet, die eine Vielfalt an handwerklich erzeugten Lebensmitteln bereitstellen und regionale Rohstoffe nach dem Prinzip – aus der Region, für die Region, mit der Region – verwenden. Kontrollen gibt es auf allen Stufen der Produktion bis ins Geschäft.



Geschützte Ursprungsbezeichnung: Dieses Siegel garantiert, dass die Erzeugung, Verarbeitung und Herstellung eines Produkts in einem bestimmten geografischen Gebiet nach einem festgelegten Verfahren geschieht. Wenn das betreffende Produkt allen Vorgaben der Spezifikation (Aussehen, Herstellungsverfahren, Gebiet, ...) entspricht, darf das Logo und die Bezeichnung verwendet werden. Kontrollen und Zulassung erfolgen auf nationaler und europäischer Ebene.



Geschützte geografische Angabe: Hier muss die Erzeugung oder Verarbeitung in einem bestimmten Herkunftsgebiet stattfinden. Der Rohstoff muss nicht unbedingt aus diesem Gebiet stammen. Die Zulassung erfolgt auf nationaler und europäischer Ebene.



Gutes vom Bauernhof - Direktvermarkter in Ihrer Nähe! Viele Konsumenten greifen lieber zu regionalen, saisonalen und selbst hergestellten Lebensmitteln direkt vom Bauern. Auf diesem Gebiet haben bäuerliche Direktvermarkter in Österreich reichlich zu bieten. Direktvermarkter, die ihre Produkte unter der Dachmarke „Gutes vom Bauernhof“ anbieten, stehen – durch strenge Auflagen und regelmäßige Kontrollen – für besonders hohe Qualität. Sie produzieren für Konsumenten, die Sicherheit bezüglich Herkunft, Herstellungsart und Qualität der Nahrungsmittel wollen.



Lebensmittel, welche unter der Dachmarke **Genussland OÖ** vermarktet werden, sind durch ursprüngliche – also nicht industrielle – Verfahren hergestellt worden. Die Entwicklung und Umsetzung von Marketingmaßnahmen zur Erhöhung der Wertschöpfung und Absatzsteigerung von agrarischen Erzeugnissen und handwerklichen Produkten sowie Herkunfts- und Qualitätssicherung sind die zentralen Anliegen von Genussland Oberösterreich.



Gentechnikfrei: Dieses Zeichen wird von der „ARGE Gentechnik-frei“ vergeben und garantiert, dass das Produkt während der gesamten Produktionskette nicht mit Gentechnik in Berührung kommt. Es beinhaltet auch Bio-Produkte, die nach EU-Verordnung generell gentechnikfrei sind. Eine von der „ARGE Gentechnik-frei“ autorisierte Kontrollstelle überwacht die Einhaltung der Bedingungen.



Identitätskennzeichen (Genusstauglichkeitszeichen) ist auf Verpackungen tierischer Produkte (Milch und Milchprodukte, Fleisch und Wurstwaren, etc.) zu finden. Es enthält Angaben über den Betrieb, in dem das Produkt zuletzt verarbeitet bzw. abgepackt wurde und besagt, dass alle EU-Regelungen bzgl. Veterinärrecht und Hygiene eingehalten wurden. Es ist nachvollziehbar, wo das Produkt erzeugt, verarbeitet oder verpackt wurde, aber es gibt KEINE Aussage über die Herkunft der Rohstoffe. Das Zeichen hat eine ovale Form und enthält folgende Angaben:



- **Ländercode** (steht für das Land, in dem der letzte Verarbeitungsschritt oder die Abpackung erfolgte z.B.: AT = Österreich, D = Deutschland, I = Italien, H = Ungarn, CZ = Tschechien usw.)
- **Betriebsnummer** (dadurch kann der letztverarbeitende Betrieb identifiziert werden)
- **Schriftzug EG** (Abkürzung für die Europäische Gemeinschaft)

Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) und Verbrauchsdatum: Das MHD gibt zwar ein spezifisches Datum an, bedeutet aber nicht, dass man das Produkt nach Ablauf nicht mehr zu sich nehmen kann. Das heißt Brot, Joghurt etc. können auch nach Ablauf des MHD ohne Bedenken noch verzehrt werden, wenn man auf einige Dinge achtet.

1. Die richtige Lagerung (Eier, Milch, Käse,... im Kühlschrank)
2. Überprüfung der Lebensmittel vor dem Verzehr auf Farbe, Geruch, Konsistenz und Geschmack

Das **Verbrauchsdatum** zeigt an, bis wann das Produkt spätestens aufgebraucht sein sollte, da es sonst ungenießbar wird. Dazu gehören leicht verderbliche und empfindliche Lebensmittel wie Faschiertes, Geflügelfleisch etc.

Regional ist genial

An der Vielfalt von heimischem Gemüse können wir uns das ganze Jahr hindurch erfreuen. Es ist deshalb so wertvoll, weil es erntefrisch auf den Tisch kommt.

Als Ratgeber für alle, die sich bewusst, saisongerecht und gesund ernähren wollen, haben wir den folgenden **Saisonkalender** erstellt.



Lagerware



Saisonware



	März	April	Mai	Juni	Juli
Brokkoli					
Chinakohl					
Erbsen					
Erdäpfel					
Gurken					
Karfiol					
Karotten					
Knoblauch					
Kohl (Wirsing)					
Kohlrabi					
Kraut rot					
Kraut weiß					
Kren					
Kürbis					
Mangold					
Paprika					
Petersilienwurzel					
Pfefferoni					
Porree (Lauch)					
Radicchio					
Radieschen					
Rettich					
Rhabarber					
Rote Rübe					
Salat					
Sellerie					
Spargel					
Spinat					
Tomaten					
Vogerlsalat (Feldsalat)					
Zucchini					
Zwiebel					

13

[illegible]

Lebe achtsam und bewusst

- ✓ Verwende keine Plastiksackerl beim Einkauf oder sonstigen Transporten. Greife lieber zu Stoffsackerl, Rucksack oder Einkaufskorb.
- ✓ Achte auch im Supermarkt auf Produkte ohne Plastikverpackung, so kann man Wurst, Fleisch und Käse an der Theke in mitgebrachte Dosen füllen lassen. Am Wochenmarkt fällt es ebenfalls leichter, auf Plastikverpackungen zu verzichten.
- ✓ Kaufe keine Getränke in Plastikflaschen, stattdessen Mehrweg-Glasflaschen oder verwende gleich deine eigene Trinkflasche mit Leitungswasser. Das gleiche gilt auch für Saucen, Aufstriche und Marmeladen.
- ✓ Kaufe Kleinkindern lieber Spielzeug aus Holz.
- ✓ Verwende keine Strohhalme.
- ✓ Achte bei der Körperpflege auf Produkte, die in Papier verpackt sind (Seife) anstatt Duschgel in Plastikflaschen zu verwenden.
- ✓ Kaufe bewusst ein und überlege, was du wirklich brauchst. Jedes Produkt, ob elektronisches Gerät, Kleidung oder Lebensmittel, verursacht in der Herstellung Treibhausgase und verbraucht wertvolle Ressourcen.

Schnelle Durstlöscher mit Milch

Wer bei sommerlich heißen Temperaturen eh schon wenig isst, dem bietet Milch im Mix mit Früchten eine leicht verdauliche schnelle Mahlzeit, inklusive den wertvollen Vitaminen A und D sowie dem Mineral Kalzium. Sportler bevorzugen einen solchen Milch-Shake nach dem Training zur Regeneration. Die darin enthaltenen Proteine und Aminosäuren reparieren die erschöpfte Muskulatur und schützen das Immunsystem. Als kalorienärmere Alternative hat sich Buttermilch bewährt. Mit weniger als einem Prozent Fett und mit nur 37 Kalorien pro 100 Milliliter zählt sie zu den echten Light-Produkten. Genauso wie Vollmilch eignet auch sie sich als perfekte Grundlage für einen Fruchtmix-Drink.

Fruchtiger Milch-Smoothie

Zubereitungszeit ca. 5 min.

Zutaten: 500 ml Milch, 2 EL Zucker, 1 TL Vanillezucker, 1 Hand voll Früchte nach Saison

Früchte waschen, in Stücke schneiden und mit den restlichen Zutaten im Mixbecher schaumig pürieren. Tipp: Mit gefrorenen Früchten schmeckt es wie selbst gemachtes Eis!



Apfel-Buttermilch-Shake

Zubereitungszeit ca. 5 min.

Zutaten: 500 ml Buttermilch, 1 großer Apfel, 2 EL Zucker, 1 EL Zitronensaft, Zitronenmelissen-Blätter zum Verziern

Apfel schälen, entkernen, in Stücke schneiden und mit den restlichen Zutaten im Mixbecher schaumig pürieren.



Knabbereien aus altem Brot

■ **Brotchips:** Altes Schwarz- oder Weißbrot in 2 mm dünne Scheiben schneiden, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, mit Knoblauch oder beliebigen Gewürzen bestreuen und im Backrohr bei 180°C knusprig backen.

■ **Brotcroutons:** Als schmackhafte Suppeneinlage oder Ergänzung zu Salaten sind selbst gemachte Croutons eine Bereicherung.

Altes Brot in kleine Würfel schneiden, mit Gewürzen, Kräutern, Knoblauch und etwas Öl mischen und im Backrohr unter öfterem wenden, knusprig backen. Man kann auch Kürbiskerne, Walnusskerne oder Speckwürfel mitrösten.

■ **Knoblauchbrot:** Schwarz- oder Weißbrotscheiben nicht zu dünn, ca. 3 cm dick, schneiden und im Backrohr bei 180°C goldbraun rösten. Noch heiß mit Knoblauchbutter bestreichen.

■ **Knoblauchbutter:** 3 Knoblauchzehen zerdrückt, 10 dag zimmerwarme Butter, 1 Messerspitze Salz, cremig rühren.

■ **Pikanter Ofentoast:** 5 dag Butter, 5 dag Mehl, ¼ l Milch, Salz, Pfeffer, 1 TL Senf, 15 dag Käse gerieben, 5 dag Butter, 15 dag Wurst, 2 Essiggurkerl

Altes Weiß- oder Schwarzbrot in Scheiben schneiden. Aus Butter, Mehl und Milch eine Bechamelsauce bereiten und diese mit Salz, Pfeffer und Senf würzen. Dann mit der restlichen

Butter, dem geriebenen Käse, der klein geschnittenen Wurst und Essiggurkerl mischen.

Die Brotscheiben mit der Masse bestreichen und im Backrohr bei 200°C ca. 10 min. goldgelb backen.

Dazu passt frischer Salat.

■ **Gebratene Brotlaibchen:** 50 dag altes Brot, ½ l Milch, 1 Zwiebel, 1 bis 2 Knoblauchzehen, 10 dag Speck oder Wurstreste, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Gewürze nach Geschmack, etwas Mehl und Öl zum Ausbacken

Altes Brot würfelig schneiden, mit heißer Milch übergießen und 15 min. ziehen lassen und zu einer formbaren Masse kneten.

Die gehackten Zwiebel, zerdrückten Knoblauchzehen, Speck, Wurst, Salz und Gewürze daruntermischen. Mit den Händen flache Laibchen formen, in Mehl wenden und im Öl beidseitig knusprig herausbacken.

Dazu passen frische Salate der Saison.



Wraps eignen sich hervorragend zur Resteverwertung von Gemüse, Fleisch und Wurst

Die beliebten Teigfladen können, ebenso wie die Füllung, ganz einfach und schnell selbst zubereitet werden.

GRUNDREZEPT 1

Zutaten für 8 Wraps: 200 g Weizenmehl, 150 ml Wasser, 1 TL Backpulver, ½ TL Salz, Öl zum Herausbacken

Alle Zutaten – außer Öl – zu einem glatten, geschmeidigen Teig verarbeiten. Den Teig 15 Minuten ruhen lassen. In 8 Portionen teilen und jede Portion auf einer bemehlten Fläche zu einem etwa 1 mm dünnen Fladen ausrollen. In einer Pfanne mit wenig Öl von beiden Seiten backen. Darauf achten, dass sie nicht zu dunkel werden. Tipp: Damit die Wraps nicht hart werden, legt man sie direkt aus der Pfanne in ein nasses, ausgewrungenes Geschirrtuch. Darin gestapelt und eingepackt bleiben bzw. werden sie perfekt weich. Man kann sie darin auch im Ofen warm halten.

GRUNDREZEPT 2

Zutaten für 8 Wraps: 250 ml Milch, 250 ml Wasser, 2 Eier, 6 EL Öl, 250 g Mehl, Salz, Pfeffer, Muskat, Öl zum Herausbacken

Milch, Wasser, Eier, Öl und Mehl verrühren. Mit Salz und Muskat würzen, ca. 10 Minuten quellen lassen. 2 EL Öl portionsweise in einer großen Pfanne erhitzen. Nacheinander ca. 8 dünne Palatschinken backen. Backofen auf ca. 100° Grad vorheizen und fertige Wraps darin warmhalten.

FÜLLUNGEN

Ob vegetarisch oder mit Fleisch, der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt

■ Wraps mit Fleisch-Bohnen-Füllung

Zutaten für 8 Wraps:	250 g rote Bohnen aus der Dose
6 kleine Zwiebeln gehackt	4 Tomaten
4 Knoblauchzehen	2 grüne Paprika
500 g Faschiertes gemischt	1 Dose Mais
2 TL Paprikapulver süß oder scharf	1 Eisbergsalat geschnitten
3 EL Tomatenmark	250 g Käse gerieben
400 ml klare Suppe	

Öl in der Pfanne erhitzen, die Zwiebeln bei schwacher Hitze ca. 3 bis 4 Minuten dünsten. Die Hitze erhöhen, das Faschierte mitbraten. Knoblauch, Paprikapulver, Bohnen, Tomatenmark und Suppe dazugeben, zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren. Köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft und eine dicke Sauce entstanden ist. Tomaten, Paprika und Eisbergsalat waschen und klein schneiden, mit Mais und Käse mischen. Die Wraps mit der gekochten Fleisch-Sauce und den restlichen Zutaten füllen, mit Joghurt-Knoblauch-Sauce garnieren, zusammenrollen und servieren.

■ Vegetarische Füllung mit Zucchini, Karotten, Kartoffeln

Zutaten für 8 Wraps:

2 kleine Zucchini	4 Frühlingszwiebel
2 große Kartoffel	Je 1 Zweigler Thymian, Oregano und Rosmarin, frisch, gehackt
4 Karotten	200 ml Wasser
2 Paprika	Salz und Pfeffer nach Belieben
6 EL Tomatenmark	1 Eisbergsalat

Für die Füllung Zucchini, Kartoffel, Karotten, Frühlingszwiebel und Paprika waschen, putzen und klein schneiden. Das Gemüse andünsten oder anbraten und mit einem kleinen Schuss Wasser ablöschen. Das Tomatenmark und die Kräuter dazugeben und kurz köcheln lassen. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wraps wie gewohnt mit Salat, Füllung und Sauce befüllen und servieren. Oder: Alles in kleine Schüsseln geben und mit den Wraps auf den Tisch stellen, damit sich jeder seine Wraps nach Belieben selbst füllen kann.

■ Joghurt-Knoblauch-Sauce

Zutaten:

250 g Joghurt, 2 EL Sauerrahm oder Schlagobers, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Schnittlauch oder Küchenkräuter zerkleinert, Salz und Pfeffer nach Belieben

Für die Sauce die Kräuter/Schnittlauch klein schneiden, den Knoblauch pressen und mit den restlichen Zutaten verrühren. Dann abschmecken und kühl stellen.



Allergene

Stoffe oder Erzeugnisse, die Allergien oder Unverträglichkeiten auslösen können

Mit Inkrafttreten der neuen EU-Lebensmittelinformationsverordnung am 13. Dezember 2014 wurde die bisher nur für verpackte Lebensmittel geltende Informationspflicht über das Vorkommen der 14 Hauptallergene auch auf sogenannte „lose Ware“ ausgedehnt. Ab diesem Zeitpunkt müssen europaweit alle Gasthäuser, Restaurants, Kantinen,... jene Zutaten in ihren Gerichten deklarieren, die Allergien oder Lebensmittelunverträglichkeiten auslösen können.

„Allergeninformation gemäß Codex-Empfehlung“

Die Kurzbezeichnung mit dem Buchstabencode ist nur in Verbindung mit der entsprechenden Legende zulässig.



A glutenhaltiges Getreide Glutenhaltiges Getreide, namentlich Weizen (alle Weizenarten und Weizenabkömmlinge, die in Österreich zusätzlich zu den genannten Namen Dinkel und Khorasan Weizen weiters als Kamut, Emmer, Einkorn und Grünkern im Handel erhältlich sind), Roggen, Gerste, Hafer oder Hybridstämme davon sowie daraus hergestellte Erzeugnisse



B Krebstiere Krebstiere und daraus gewonnene Erzeugnisse



C Ei Eier von Geflügel und daraus gewonnene Erzeugnisse



D Fisch Fische und daraus gewonnene Erzeugnisse



E Erdnuss Erdnüsse und daraus gewonnene Erzeugnisse



F Soja Sojabohnen und daraus gewonnene Erzeugnisse



G Milch oder Laktose Milch von Säugetieren wie Kuh, Schaf, Ziege, Pferd und Esel und daraus gewonnene Erzeugnisse (einschließlich Laktose)



H Schalenfrüchte Schalenfrüchte, namentlich Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse, Kaschunüsse, Pecannüsse, Paranüsse, Pistazien, Macadamia- oder Queenslandnüsse sowie daraus gewonnene Erzeugnisse



L Sellerie Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse



M Senf Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse



N Sesam Sesamsamen und daraus gewonnene Erzeugnisse



O Sulfite Schwefeldioxid und Sulfite in Konzentrationen von mehr als 10 mg/kg oder 10 mg/l als insgesamt vorhandenes SO_2 , die für verzehrfertige oder gemäß den Anweisungen des Herstellers in den ursprünglichen Zustand zurückgeführte Erzeugnisse zu berechnen sind



P Lupinen Lupinen und daraus gewonnene Erzeugnisse



R Weichtiere Weichtiere wie z.B. Muscheln, Austern, Schnecken und daraus gewonnene Erzeugnisse

Regionales Powerfood – Wertvolle Inhaltsstoffe in unseren Lieblings-Lebensmitteln

Milch und Milchprodukte enthalten hochwertiges Eiweiß und gelten als Quelle für Kalzium und einige wichtige Vitamine (wie Vitamin A, B2 und Vitamin B12).

Fleisch beinhaltet gut ausnutzbares Eisen, hochwertiges Eiweiß und Vitamin B12. Die Verfügbarkeit von Eisen in pflanzlichen Lebensmitteln kann beispielsweise durch die Zugabe von Fleisch etwa verdoppelt werden.

Eier enthalten sehr hochwertiges Eiweiß. Aber auch wichtige Anteile an leicht verdaulichem Fett, die Mineralstoffe Kalzium, Eisen und Phosphor sowie die Vitamine A, B1, B12 und D. Kohlenhydrate sind dagegen praktisch keine enthalten.

Obst und Gemüse sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen und insbesondere an sekundären Pflanzenstoffen und haben bei geringer Energiedichte eine besonders hohe Nährstoffdichte. Zudem sind Gemüse und Obst als volumenreiche, sättigende Lebensmittel wichtig, wenn man sein Gewicht halten möchte.

Brot enthält Nährstoffe, die unser Körper braucht: u. a. wertvolles Eiweiß, Vitamine (B1, B6, E, Pantothensäure, Biotin), Mineralstoffe (Kalium, Magnesium, Phosphor, Kupfer, Eisen, Mangan, Zink) und Ballaststoffe. Darüber hinaus ist es durch seinen geringen Fettgehalt die ideale Grundlage einer ausgewogenen Ernährung.



E-Nummern-Verzeichnis

Hinter diesem Begriff verbergen sich die Zusatzstoffe für Lebensmittel nach den europäischen Vorschriften. Sie sind in normaler Verwendung für den menschlichen Organismus nicht toxisch. Allergische Reaktionen sind aber möglich. Patienten, die unter Allergien leiden, sollten immer die Zusatzstoffliste bei den fertig verpackten Lebensmitteln beachten. Die Stoffe sind nach ihrem Gehalt aufgelistet. Bei Aromen, alkoholischen Getränken mit mehr als 1,2 % Alkoholanteil, Honig, Kaffee-Extrakten, Kakaoprodukten und Zucker müssen die Zusatzstoffe nicht angezeigt werden.

Die Zusatzstoffe werden unterteilt in

- Farbstoffe
- Konservierungsmittel
- Antioxidantien
- Emulgatoren, Verdickungsmittel, Gelliermittel und Stabilisatoren
- Säuren, Basen und verwandte Materialien
- Aromastoffe und Geschmacksverstärker
- Süßstoffe und Zuckeraustauschstoffe
- Enzyme und sonstige Zusatzstoffe



Farbstoffe

E-Nummer	Name	Wirkungsweise	Herstellung / Verwendung
E 100	Kurkumin	Unbedenklich	Natürlich, für Currypulver, Margarine
E 101i, ii	Riboflavin	Unbedenklich	Natürlich oder synthetisch, für Mayonaise, Teigwaren, Suppen
E 102	Tartrazin (Azo)	Gehört zu den Zusatzstoffen, die am häufigsten Allergien auslösen	Synthetisch, für Brausepulver, Fruchtesensenzen, Aromalikör
E 104	Chinolingelb	Allergische Reaktionen, in den USA verboten	Synthetisch, für Puddingpulver, Räucherfisch, Eierfarben
E 110	Gelborange S, Sunsetgelb	Allergische Reaktionen, insbes. bei Aspirinunverträglichkeit	Synthetisch, für Fertigsuppen, Fertigsaucen, Marzipan
E 120	Cochinille (Karmin)	Allergische Reaktionen	Natürlich, aus der Scharlachschildlaus, für Käse
E 122	Azorubin (Azo)	Allergische Reaktionen, insbes. bei Aspirinunverträglichkeit	Synthetisch, für Pudding, Süßwaren, Fertigprodukte
E 123	Amaranth (Azo)	Allergische Reaktionen, insbes. bei Aspirinunverträglichkeit	Synthetisch, für Liköre, Fischrogen

E-Nummer	Name	Wirkungsweise	Herstellung / Verwendung
E 124	Cochenillerot A	Allergische Reaktionen, insbesondere bei Aspirinunverträglichkeit	Synthetisch, für Fruchtgelee, Süßwaren und Lachsersatz
E 127	Erythrosin	Allergische Reaktionen, Verdacht auf Schilddrüsentumore und Hyperaktivität	Synthetisch, für Cocktaillikirschen
E 128	Rot	Allergische Reaktionen	Synthetisch, für „Breakfast Sausages“
E 129	Allurarot	Allergische Reaktionen, Verdacht auf Hyperaktivität und Neurodermitis	Synthetisch, für Speiseeis und Süßwaren
E 131	Patentblau	Unbedenklich	Synthetisch, für Süßwaren, Glasuren und Getränke
E 132	Indigotin	Unbedenklich	Synthetisch, für Süßwaren, Glasuren und Getränke
E 133	Brillantblau	In hohen Konzentrationen Ablagerungen in Niere und Lymphgefäßen im Tierversuch	Synthetisch, für Getränke und Zuckerwaren
E 140i, ii	Chlorophyll	Unbedenklich	Natürlich, für Kaugummi, Süßwaren
E 141i,ii	Kupferkomplexe der Chlorophylle	Unbedenklich	Aus Chlorophyll, für Kaugummi, Süßwaren

E-Nummer	Name	Wirkungsweise	Herstellung / Verwendung
E 142	Brillantsäuregrün	Unbedenklich	Synthetisch, für Süßwaren
E 150a-d	Zuckercouleur	Gilt heute als unbedenklich durch Reduzierung der toxischen Nebenprodukte	Durch Erhitzen von Zuckerlösung, für Backwaren, Essig und Spirituosen
E 151	Brillantschwarz	Allergische Reaktionen, beeinträchtigt die Aktivität der Verdauungsenzyme	Synthetisch, für Saucen, Lakritze und Fischrogen
E 153	Kohlenschwarz, Pflanzenkohle	Durch moderne Herstellungsverfahren wird die Entstehung von krebserregendem Benzpyren verhindert	Durch Verkohlungsorg. Substanzen, für Wachsüberzüge bspw. von Käse
E 154	Braun FK	Allergische Reaktionen, Schädigung von Leber und Herz im Tierversuch	Synthetisch, für geräucherte Heringe
E 155	Braun HT	Allergische Reaktionen, Teil des Farbstoffes wird in Nieren und Lymphgefäßen abgelagert	Synthetisch, für Zuckerwaren
E 160 a i, ii	gemischte Carotine, Beta Carotin	Unbedenklich	Natürlich oder synthetisch, für Butter, Margarine, Käse, Marzipan
E 160 b	Bixin, Norbixin	Unbedenklich	Natürlich, für Käse und Margarine

E-Nummer	Name	Wirkungsweise	Herstellung / Verwendung
E 160 c	Capsanthin/Capsorubin	Unbedenklich	Natürlich oder synthetisch, für Wurst und Marmeladen
E 160 d	Lycopin	Unbedenklich	Natürlich oder synthetisch, für Zuckerwaren
E 160 e	Beta-Apo-8'-Carotinal	Gilt als unbedenklich	Natürlich oder synthetisch, für Cremes, Saucen
E 160 f	Beta-Apo-8'-Carotinsäure Ethylester	Gilt als unbedenklich	Synthetisch, für Zuckerwaren
E 161 b	Lutein	Unbedenklich	Natürlich oder synthetisch, für Zuckerwaren
E 161 g	Canthaxanthin	Verdacht auf Schäden an Leber und Augennetzhaut	Synthetisch, für Saucisses de Strasbourg
E 162	Betanin	Unbedenklich	Natürlich, für Fruchtgelees, Kaugummi und Saucen
E 163	Anthocyane	Unbedenklich	Natürlich, für Getränke und Süßwaren
E 170 i, ii	Calciumcarbonat	Unbedenklich	Natürlich, für Kaugummi, Lebensmittelverzierungen, Säureregulator
E 171	Titanoxid	Unbedenklich	Aus Mineralien, für Dragees und Süßwaren
E 172	Eisenoxide	Unbedenklich	Aus Mineralien, für Dragees und Süßwaren

E-Nummer	Name	Wirkungsweise	Herstellung / Verwendung
E 173	Aluminium	Steht in Diskussion, Verursacher von Alzheimer zu sein	Aus Mineralien, für Oberflächen von Dragees und Süßwaren
E 174	Silber	Blockiert die Funktion zahlreicher Enzyme, wird im Gewebe abgelagert	Aus Mineralien, für Dragees und Süßwaren
E 175	Gold	Allergische Reaktionen, in hohen Konzentrationen Nierenschäden	Aus Mineralien, für Dragees und Süßwaren, Goldsekt
E 180	Rubinpigment BK	Ist ein Azofarbstoff, allergische Reaktionen, verschiedenste Nebenwirkungen auf Nieren, Schilddrüse, Milz und Infektabwehr	Synthetisch, für Wachsüberzüge der Käserinde

Konservierungsmittel

E-Nummer	Name	Wirkungsweise	Herstellung / Verwendung
E 200 E 201 E 202 E 203	Sorbinsäure Natriumsorbat Kaliumsorbat Calciumsorbat	Selten allergische Reaktionen, kann den Eigengeschmack des Lebensmittels beeinträchtigen	Synthetisch, für Margarine, Mayonnaise, Marmelade, Wein
E 210 E 211 E 212 E 213	Benzoessäure Natriumbenzoat Kaliumbenzoat Calciumbenzoat	Allergische Reaktionen, Asthma und Nesselsucht	Synthetisch, für Obst- und Gemüsekonserven, marinierte Fische, Salate
E 214 E 215 E 216 E 217 E 218 E 219	Parahydroxybenzoesäure - PHB PHB Ethylester PHB Propylester PHB Propylester Natriumsalz PHB Methylester PHB Methylester Natriumsalz	Allergische Reaktionen, wirken gefäßerweiternd	Synthetisch, für marinierte Fische
E 220 E 221 E 222 E 223	Schwefeldioxid Natriumsulfit Natriumhydrogensulfit Natriumdisulfit	Sulfit kann Kopfschmerzen, Übelkeit und Asthma hervorrufen, Todesfälle durch anaphylaktische Schocks sind bekannt!	Synthetisch, für Kartoffelerzeugnisse, Meerrettich- und Gemüsekonserven, Trockenobst, Wein, kandierte Früchte

E-Nummer	Name	Wirkungsweise	Herstellung / Verwendung
E 224 E 226 E 227 E 228	Kaliumdisulfit Calciumdisulfit Calciumhydrogensulfit Kaliumhydrogensulfit	Sulfit kann Kopfschmerzen, Übelkeit und Asthma hervorrufen, Todesfälle durch anaphylaktische Schocks sind bekannt!	Synthetisch, für Kartoffelerzeugnisse, Meerrettich- und Gemüsekonserven, Trockenobst, Wein, kandierte Früchte
E 230 E 231 E 232	Biphenyl Orthophenylphenol Natriumorthophenylphenolat	Ist ein Pestizid, wird über die Haut aufgenommen, Nierenschäden und Blasenkrebs im Tierversuch	Synthetisch, für Zitrusfrüchte, Achtung beim Schälen von Zitrusfrüchten!
E 233	Thiabendazol	Ist ein Pestizid, im Tierversuch Nierenschäden, Blasenkrebs und Missbildungen	Synthetisch, für Zitrusfrüchte und Bananen
E 234	Nisin	Antibiotikum, mit eingeschränktem Wirkungsbereich	Mit Streptococcus lactis erzeugt, für Pudding und Käse
E 235	Natamycin	Antibiotikum, kann Resistenzentwicklung bei Krankheitskeimen begünstigen	Mit Streptomycesstämmen erzeugt, für Oberfläche von Käse und getrockneten Würsten
E 236 – E 238	Ameisensäure und Formiate	In größeren Mengen bedenklich, Leberschäden im Tierversuch	Synthetisch und natürlich, für Sauerkonserven und Fruchtsäfte
E 239	Hexamethylentetramin	Wirkt als Formaldehydabspalter und Formaldehyd ist krebserregend	Synthetisch, für Provolone-Käse

E-Nummer	Name	Wirkungsweise	Herstellung / Verwendung
E 242	Dimethyldicarbonat	Zerfällt zu giftigem Methanol	Synthetisch, für Erfrischungsgetränke und Tee
E 249 E 250 E 251 E 252	Kaliumnitrit Natriumnitrit Natriumnitrat Kaliumnitrat	Bildung von krebserregenden Nitrosaminen, hemmt die Sauerstoffaufnahme im Blut, entsteht auch beim Warmhalten von Gemüse, schädlich für Kleinkinder	Synthetisch, für Pökelfischprodukte, Käse
E 260 E 261 E 262,i,ii E 263	Essigsäure Kaliumacetat Natriumacetat Calciumacetat	Unbedenklich	Synthetisch, als Säuerungsmittel für Marinaden, Sauer Gemüse, Brot
E 270	Milchsäure	Nicht für Säuglinge geeignet	Bakteriell aus Stärke, für Salatsaucen, Konfekt, kohlenstoffhaltige Getränke
E 280 – E 283	Propionsäure und Propionate	Steht im Verdacht Vorkrebs auszulösen	Synthetisch, für abgepacktes und geschnittenes Brot
E 284	Borsäure	Wird im Körper angereichert, hochgiftig, Durchfall, Vergiftungserscheinungen	Synthetisch, nur für Kaviar zugelassen
E 285	Natriumtetraborat, Borax	Wird im Körper angereichert, Durchfall, Vergiftungserscheinungen	Synthetisch, nur für Kaviar zugelassen

E-Nummer	Name	Wirkungsweise	Herstellung / Verwendung
E 290	Kohlendioxid	Unbedenklich	Natürlich oder synthetisch, für Soda- und Mineralwasser
E 296	Apfelsäure	Unbedenklich	Natürlich oder synthetisch, als Säuerungsmittel für Säfte, Suppen, Saucen
E 297	Fumarsäure	Unbedenklich	Synthetisch, als Säuerungsmittel für fertige Backfüllungen
E 925	Chlor	gechlortes Wasser kann die Schilddrüsenfunktion beeinträchtigen	Zum Entkeimen von Trinkwasser verwendet

Antioxidantien

E-Nummer	Name	Wirkungsweise	Herstellung / Verwendung
E 300	L-Ascorbinsäure	In geringen Mengen unbedenklich	Synthetisch, für Fruchtgetränke, Marmeladen, Obstkonserven, Kartoffelprodukte
E 301 E 302 E 304i, ii	Natrium L-Ascorbat Calcium L-Ascorbat Ascorbylpalmitat, Ascorbylstearat	In geringen Mengen unbedenklich	Synthetisch, für Wurstwaren und Fertiggerichte
E 306 E 307 E 308 E 309	Tocopherole (Vitamin E) Alpha-Tocopherol Gamma-Tocopherol Delta-Tocopherol	In geringen Mengen unbedenklich	Extrakt aus Pflanzenölen, für Margarine, Pflanzenöle, Fertigdesserts Synthetisch, für Margarine, Pflanzenöle, Fertigdesserts
E 310 E 311 E 312	Propylgallat Octylgallat Dodecylgallat	Allergieauslöser bei Asthmatikern und Aspirinunverträglichkeit. Verursacht Magenbeschwerden, beeinträchtigt Infektabwehr und Nierenschäden im Tierversuch. Führt bei Säuglingen zu lebensbedrohlicher Blausucht	Synthetisch, für Kaugummi, pflanzliche Fette, Öle, Kartoffelinstantenerzeugnisse, Snacks und Süßwaren
E 315 E 316	Isoascorbinsäure Natriumisoascorbat	Unbedenklich, keine Vitamin-C-Wirkung	Synthetisch, für Fleisch- und Fischerzeugnisse

E-Nummer	Name	Wirkungsweise	Herstellung / Verwendung
E 319	tertiär-Butylhydrochinon	Unbedenklich	Synthetisch, für Fleisch- und Fischerzeugnisse
E 320	Butylhydroxyanisol (BHA)	Allergische Reaktionen, Erhöhung des Lipid- und Cholesteringehaltes im Blut	Synthetisch, für Süßwaren, Suppenwürfel, Biskuits
E 321	Butylhydroxytoluol	Allergische Reaktionen, Veränderungen im Immunsystem, Schilddrüse und Leber im Tierversuch	Synthetisch, für Kaugummi
E 322	Lecithin	Unbedenklich	Natürlich, als Emulgator für Milchpulver, Schokolade, Süßwaren
E 325 E 326 E 327	Natriumlactat Kaliumlactat Calciumlactat	Unbedenklich	Salze der Milchsäure, für Käse, Konfekt, Schaumgebäck, Pasteten, Tortenmischungen
E 330 E 331, ii, iii E 332i, ii E 333i, ii, iii	Citronensäure Natriumcitrate Kaliumcitrate Calciumcitrate	Führt beim Konsum großer Mengen zu Zahnverfall	Synthetisch oder naturidentisch, für Eiscreme, Sodage Getränke, Süßwaren, Käse, Wein
E 334	L-Weinsäure	Unbedenklich	Natürlich, für Konfekt und Marmeladen

E-Nummer	Name	Wirkungsweise	Herstellung / Verwendung
E 335i, ii	Mono-, Dinatriumtartrat	Unbedenklich	Synthetisch oder naturidentisch, für Gelees, Konfitüren, Sodagetränke
E 336i, ii	Monokalium-, Dikaliumtartrat	Unbedenklich	Natürlich oder naturidentisch, für Gelees, Kuchenmischungen, Schaumgebäck
E 337	Natriumkaliumtartrat	Unbedenklich	Synthetisch oder naturidentisch, bei Fleisch- und Käseverarbeitung
E 338 E 339i E 339ii E 339iii E 340i, ii, iii E 341i E 341ii E 341iii E 343	Orthophosphorsäure Mono-Natriumphosphat Di-Natriumphosphat Tri-Natriumphosphat Kaliumphosphate Mono-Calciumphosphat Di-Calciumphosphat Tri-Calciumphosphat Magnesiumorthophosphat	Bei Aufnahme großer Mengen, Knochenschwund, Kalkablagerungen und Hyperaktivität	Synthetisch, für kohlenensäurehaltige, nichtalkoholische, aromatisierte Getränke, Kuchenmischungen, Gelees, Schinken, Wurst, für Nahrungsmittel mit Butter- oder Margarinezusatz
E 350i, ii E 351 E 352	Natriummalat Kaliummalat Calciummalat	Unbedenklich	Salz der Apfelsäure, als Säuerungsmittel für Säfte, Suppen, Saucen
E 353 E 354	Meta-Weinsäure Calciumtartrat	Unbedenklich	Aus Weinrückständen, als Säuerungsmittel für Säfte, Suppen, Saucen

E-Nummer	Name	Wirkungsweise	Herstellung / Verwendung
E 355-357	Adipinsäure und Salze	Keine Nebenwirkungen bekannt	Synthetisch, als Säuerungsmittel und Geschmacksverstärker
E 363	Bernsteinsäure	Keine Nebenwirkungen bekannt	Synthetisch, als Säuerungsmittel
E 380	Triammoncitrat	Keine Nebenwirkungen bekannt	Synthetisch, als Säuerungsmittel und Farbstabilisator
E 385	Calcium-Di-Natrium-ethylendiamintetraacetat	Wirkt bei Hautkontakt Allergie auslösend, fördert Schwermetallaufnahme	Synthetisch, für Dosen- und Glaskonserven
E 400	Alginsäure	Vermindert Verfügbarkeit wichtiger Spurenelemente, beeinträchtigt Eiweißverdauung im Tierversuch	Aus Braunalgen, für Pudding und Instantdesserts
E 401 E 402 E 403 E 404	Natriumalginat Kaliumalginat Ammoniumalginat Calciumalginat	Vermindert Verfügbarkeit wichtiger Spurenelemente, beeinträchtigt Eiweißverdauung im Tierversuch	Salze der Alginsäure, für Desserts, Pudding und Eiscreme
E 405	Propylenglykolalginat	Vermindert Verfügbarkeit wichtiger Spurenelemente, beeinträchtigt Eiweißverdauung im Tierversuch	Ester der Alginsäure, für nicht-alkoholische, aromatische Getränke, Backwaren, Speiseeis, Saucen, Zuckerwaren

Emulgatoren, Verdickungsmittel, Geliermittel, Stabilisatoren

E-Nummer	Name	Wirkungsweise	Herstellung / Verwendung
E 406	Agar-Agar	Keine Nebenwirkungen bekannt	Natürlich, für Eiscreme, tiefgefrorenes Kleingebäck
E 407 E 407a	Carrageen behandelte Eucheuma-Algen	Verursacht im Tierversuch Darmgeschwüre	Aus Rotalgen, für Desserts, Eiscreme, Salatdressing und Instantmischungen
E 410	Johannisbrotkernmehl	wirkt abführend	Aus Samen des Johannisbrotbaumes, für Gelees, fertige Salate
E 412	Guarkernmehl	Bei Verzehr größerer Mengen Blähungen und Bauchkrämpfe	Aus Samen der Guarpflanze, für fertige Salate, fertige Saucen, Fruchtgetränke
E 413	Traganth	Allergische Reaktionen, Kontaktdermitis	Aus getrockneten Gummiabsonderungen asiatischer Astragalus Arten, für Salatdressing und Schmelzkäse
E 414	Gummi arabicum	Selten Allergie auslösend	Aus Gummiabsonderungen von Akazien, für fertige Kuchenmischungen
E 415	Xanthan	Verursacht in hohen Dosen Durchfall im Tierversuch	Durch Fermentation von Zucker mit Bakterien, für Fertigsalate

E-Nummer	Name	Wirkungsweise	Herstellung / Verwendung
E 416	Karayagummi	Abführende Wirkung, Behinderung der Mineralstoffaufnahme	Natürliche Gummiabsonderung der Sterculia Pflanze, als Geliermittel
E 417 E 418	Tarackermehl Gellan	Unbedenklich, leicht abführend	Natürlich, als Gelier- und Verdickungsmittel
E 420i, ii	Sorbit	In größeren Mengen Blähungen, Durchfall und Bauchschmerzen	Aus Glucose, für Kuchen, Konfekt und Diabetikermarmelade
E 421	Mannit	Wirkt abführend	Natürlich aus Algen oder synthetisch aus Mannose, für Eiscreme und Süßigkeiten
E 422	Glycerin	Verursacht bei größeren Mengen Kopfschmerzen	Synthetisch, als Feuchthaltemittel verwendet
E 425	Konjak, Konjakmehl	Unbedenklich	Verdickungsmittel, Texturverbesserer, verbessert das Mundgefühl von Speisen
E 426	Sojabohnen-Polyyose	Unbedenklich, außer für bestimmte Allergiker	Emulgator, Verdickungsmittel

E-Nummer	Name	Wirkungsweise	Herstellung / Verwendung
E 432	Polyoxyethylensorbitanmonolaureat	Steht im Verdacht, den Stoffwechsel zu beeinflussen	Synthetisch, für Backwaren, Speiseeis, Desserts
E 433	Polyoxyethylensorbitanmonooleat		
E 434	Polyoxyethylensorbitanmonopalmitat		
E 435	Polyoxyethylensorbitanmonostearat		
E 436	Polyoxyethylensorbitantristearat		
E 440i, ii	Pektin	Unbedenklich	Natürlich, als Gelierhilfe für Marmeladen und Gelees
E 442	Ammoniumphosphatide	In hohen Dosen Übersäuerung in Magen und Darm möglich	Synthetisch, für Schokolade, Kakao
E 444	Saccharoseacetatisobutyrat	Im Tierversuch Leber- und Galleschäden	Synthetisch, für aromatisierte, nichtalkoholische, trübe Getränke
E 445	Glycerinester	Vermutlich unbedenklich	Synthetisch, für aromatisierte, nichtalkoholische, trübe Getränke

E-Nummer	Name	Wirkungsweise	Herstellung / Verwendung
E 450i E 450ii E 450iii E 450iv E 450v E 450vi E 450vii	Dinatriumdiphosphat Trinatriumdiphosphat Tetranatriumdiphosphat Dikaliumdiphosphat Tetrakaliumdiphosphat Dicalciumdiphosphat Calciumdihydrogendiphosphat	Führt bei größeren Mengen zu Knochenschwund und Kalkablagerungen, verursacht möglicherweise Hyperaktivität	Synthetisch, für Schmelzkäse, Fleischerzeugnisse und Pflanzeneiweißgetränke
E 451i E 451ii	Pentatriumtriphosphat Pentakaliumtriphosphat	Führt bei größeren Mengen zu Knochenschwund und Kalkablagerungen, verursacht möglicherweise Hyperaktivität	Synthetisch, für Pflanzeneiweißgetränke
E 452i E 452ii E 452iii E 452iv	Natriumpolyphosphat Kaliumpolyphosphat Natriumcalciumpolyphosphat Calciumpolyphosphat	Führt bei größeren Mengen zu Knochenschwund und Kalkablagerungen, verursacht möglicherweise Hyperaktivität	Synthetisch, für Speiseeis und Desserts
E 459	Beta-Cyclodextrin	Keine Angaben	Synthetisch, für Produkte in Tabletten- und Drageeform
E 460i, ii	Cellulosepulver	Unbedenklich	Natürlich, für Speiseeis
E 461	Methylcellulose	Unbedenklich	Synthetisch, für Kartoffelwaffeln

E-Nummer	Name	Wirkungsweise	Herstellung / Verwendung
E 462	Ethylcellulose	Unbedenklich	Synthetisch, in Nahrungsergänzungsmitteln, für Schutzüberzüge bei Lebensmitteln
E 463	Hydroxypropylcellulose	Unbedenklich	Synthetisch, für Fertiggerichte, Brot und Backwaren
E 464	Hydroxypropylmethylcellulose		
E 465	Methylethylcellulose		
E 466	Caboxymethylcellulose	Allergische Reaktionen, abführende Wirkung möglich	Synthetisch, für Backzutaten, Schmelzkäse
E 470 a	Na-K-Ca-Salze der Stearinsäure	Unbedenklich	Synthetisch, für fertige Kuchenmischungen, Kartoffelsnacks
E 470 b	Mg-Salze der Fettsäuren	Unbedenklich	Synthetisch, als Emulgatoren, Trenn- und Schaummittel
E 471	Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren	Unbedenklich	Natürlich, als Emulgatoren, Trenn- und Schaummittel
E 472 a-f	Ester der Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren	Unbedenklich	Natürlich und synthetisch, für Desserts, Margarine, Suppen, Gebäck
E 473-474	Zuckerester von Speisefettsäuren und -glyceriden	Unbedenklich	Synthetisch, für Speiseeis, Desserts, Suppen, Kaffeeweiß, alkoholfreie Aperitifs

E-Nummer	Name	Wirkungsweise	Herstellung / Verwendung
E 475	Polyglycerinester von Speisefettsäuren	Unbedenklich	Synthetisch, für Kuchenmischungen, Pudding
E 476	Polyglycerin-Polyricinoleat	Nieren- und Lebervergrößerungen im Tierversuch	Synthetisch, für fettreduzierte Aufstriche, Saucen, Süßwaren
E 477	Propylenglycolester von Speisefettsäuren	Unbedenklich	Synthetisch, für Kuchen, Kekse, Speiseeis
E 479 b	Thermooxidisiertes Sojaöl	Gilt als unbedenklich	Synthetisch, für Bratfette
E 481	Natriumstearoyl-2-lactylat	Unbedenklich	Synthetisch, als Mehlebehandlungsmittel
E 482	Calciumstearoyl-2-lactylat		
E 483	Stearoyltartrat		
E 491	Sorbitanmonostearat	Verursacht im Tierversuch Durchfall	Synthetisch, für Schokoladen, Süßspeisen und Kaffeeweißer
E 492	Sorbitantristearat		
E 493	Sorbitanmonolaurat		
E 494	Sorbitanmonooleat		
E 495	Sorbitanmonopalmitat		

Säuren, Basen und verwandte Materialien

E-Nummer	Name	Wirkungsweise	Herstellung / Verwendung
E 500i E 500ii E 500iii	Natriumcarbonat (Natron, Soda) Natriumhydrogencarbonat Natriumsesquicarbonat	In größeren Mengen Reizungen des Magen-Darmtraktes	Durch Veraschung von Seepflanzen, für Backpulver, Brausepulver
E 501i E 501ii	Kaliumcarbonat Kaliumhydrogencarbonat	In größeren Mengen Reizungen des Magen-Darmtraktes	Durch Veraschung von Landpflanzen, für Lebkuchen und Rosinen
E 503i E 503ii	Ammoniumcarbonat (Hirschhornsalz) Ammoniumhydrogencarbonat	Gesundheitsschädlich bei un-mittelbarem Verzehr, ansonsten unbedenklich	Synthetisch, für Lebkuchen
E 504i E 504ii	Magnesiumcarbonat Magnesiumhydrogencarbonat	Unbedenklich	Synthetisch, für Kaugummi, im Speisesalz als Rieselhilfe
E 507	Salzsäure	Gilt in geringsten Konzentrationen als unbedenklich, in hohen Dosen Erbrechen, Verätzungen und Zerstörung von Körpergewebe	Für Herstellung von Glucose, Würze, Zuckersirup und Invertzucker

E-Nummer	Name	Wirkungsweise	Herstellung / Verwendung
E 508 E 509	Kaliumchlorid Calciumchlorid	Unbedenklich	Natürlich oder synthetisch, als Härter und Salzersatz
E 510	Ammoniumchlorid (Salmiak)	Salmiak hat viele Nebenwirkungen, Knochenschäden, verändertes Blutbild, Schädigung der Nebenschilddrüsen und Nebennierenrinde	Synthetisch, für Lakritze
E 511	Magnesiumchlorid	Unbedenklich	Synthetisch, als Geschmacksverstärker
E 512	Zinn (II) Chlorid	Verursacht bei größeren Mengen Übelkeit	Synthetisch, für Dosen- und Glaskonserven von Spargel
E 513	Schwefelsäure	In größeren Mengen reizend bis Gewebe zerstörend	Synthetisch, für Glucosesirup und Modifizierung von Stärke
E 514	Natriumsulfate, Natriumhydrogensulfat (Glaubersalz)	In geringen Mengen unbedenklich, in hoher Dosis abführend und Störungen des Calciumstoffwechsels	Als Trägerstoff und Festigungsmittel
E 515i E 515ii	Kaliumsulfat Kaliumhydrogensulfat	Unbedenklich	Synthetisch, als Säureregulator und Festigungsmittel
E 516	Calciumsulfat, Gips	Unbedenklich	Mineralisch, für Brot als Stabilisator

E-Nummer	Name	Wirkungsweise	Herstellung / Verwendung
E 517	Ammoniumsulfat	Ist eigentlich ein Düngemittel	Synthetisch, bei Lebensmitteln nur als Trägerstoff zugelassen
E 520 E 521 E 522 E 523	Aluminiumsulfat Aluminiumnatrium-sulfat Aluminiumkaliumsulfat Aluminiumammoniumsulfat	Steht im Verdacht, Alzheimer mit zu verursachen	Synthetisch, für glasiertes und kandiertes Obst und Gemüse
E 524	Natriumhydroxid (Natronlauge)	Unbedenklich	Synthetisch, für Laugengebäck
E 525	Kaliumhydroxid	Unbedenklich	Synthetisch, für Instanttee
E 526	Calciumhydroxid (Kalkmilch)	Unbedenklich	Mineralisch, für Ei-Ersatz aus Milch
E 527	Ammoniumhydroxid, Ammoniak, Salmiakgeist	Unbedenklich, bei richtiger Anwendung	Als Gas zur Behandlung von Kakao und Trinkwasser
E 528	Magnesiumhydroxid	Unbedenklich	Synthetisch, als Säureregulator
E 529	Calciumoxid, gebrannter Kalk, Ätzkalk	Keine Nebenwirkungen bekannt	Als Säureregulator bei der Trinkwasserbehandlung
E 530	Magnesiumoxid	Unbedenklich	Synthetisch, als Rieselhilfe für Kakao

E-Nummer	Name	Wirkungsweise	Herstellung / Verwendung
E 535	Natriumhexacyanoferrat	Wirkt im Tierversuch Nieren schädigend	Synthetisch, für Wein, bei Speisesalz als Rieselhilfe
E 536	Kaliumhexacyanoferrat		
E 538	Calciumhexacyanoferrat		
E 540-544	Calcium Polyphosphate	Beeinflusst den Calciumstoffwechsel, verursacht Hyperaktivität bei Kindern	Synthetisch, für Backwaren, Kartoffelprodukte, Schmelzkäse, Speiseeis
E 551	Kieselsäure	Unbedenklich	Synthetisch, als Trennmittel und Rieselhilfe
E 552 E 553 a E 553 b	Calciumsilikate Magnesiumsilikat Talkum	Unbedenklich	Natürlich, als Trennmittel und Rieselhilfe
E 554 E 555 E 556 E 559	Natriumaluminiumsilikat Kaliumaluminiumsilikat Calciumaluminiumsilikat Aluminiumsilikat (Kaolin)	Kann zu einer Aluminiumbelastung des Körpers und möglicherweise zu Alzheimer führen	Natürlich, als Trennmittel
E 570	Stearinsäure	Unbedenklich	Natürlich, als Trennmittel und Emulgator

E-Nummer	Name	Wirkungsweise	Herstellung / Verwendung
E 574	Gluconsäure	Wirkt ab 20g abführend	Synthetisch, für Limonaden, Pudding- und Backpulver und als Rieselhilfe
E 575	Gluconideltalacton		
E 576	Natriumgluconat		
E 577	Kaliumgluconat		
E 578	Calciumgluconat		
E 579	Eisengluconat		
E 585	Eisenlactat	In größeren Mengen abführend	Synthetisch, für Oliven, zur Eisenanreicherung und Färbung
E 586	4-Hexylresorcin	Unbedenklich, in hohen Dosen schleimhautreizend	Nur bei Schalentieren zur Verhinderung der Brauntfärbung zugelassen

Aromastoffe und Geschmacksverstärker

E-Nummer	Name	Wirkungsweise	Herstellung / Verwendung
E 620 E 621-625	Glutaminsäure Glutamate	Auslöser des „China Restaurant Syndroms“, Nackensteifheit, Kopfweh, Schläfendruck	Durch Fermentation, für chinesische Speisen und Fertigwaren
E 626-629	Guanylsäure und ihre Salze	Wird vom Menschen in Harnsäure umgewandelt, sollte von Gichtkranken gemieden werden	Synthetisch, für Fertiggerichte

E-Nummer	Name	Wirkungsweise	Herstellung / Verwendung
E 630-633	Inosinsäure und ihre Salze	Wird vom Menschen in Harnsäure umgewandelt, sollte von Gichtkranken gemieden werden	Natürlich, für Fertiggerichte
E 634 E 635	Calcium-5-Ribonucleotid Disodiumribonucleotid	Wird vom Menschen in Harnsäure umgewandelt, sollte von Gichtkranken gemieden werden	Natürlich, für Fertiggerichte
E 640	Glycin und Natriumsalz	Unbedenklich	Synthetisch, als Geschmacksverstärker von Süßstoffen
E 650	Zinkacetat	Unbedenklich	Nur für Kaugummi zugelassen
E 900	Dimethylpolysiloxan	Keine Bewertung vorhanden	Synthetisch, für Marmeladen, Kaugummi, Kartoffelprodukte
E 901 E 902 E 903 E 904	Bienenwachs Candelillawachs Carnubawachs Schellack	Unbedenklich	Natürlich, für Backwaren
E 905	Mikrokristallisiertes Wachs, Paraffin, Paraffinöl	Keine Nebenwirkungen bekannt, aber nicht 100%ig sicher	Aus Erdöl, für Salben und als Trennmittel
E 907	kristalline Wachse	Unbedenklich	Für Kaugummi
E 912	Montansäureester	Im Tierversuch gesundheitsschädlich	Synthetisch, für Oberflächenbehandlung bei Zitrusfrüchten

E-Nummer	Name	Wirkungsweise	Herstellung / Verwendung
E 914	Polyethylenwachsoxide	Unbedenklich	Synthetisch, für Oberflächenbehandlung bei Zitrusfrüchten
E 920	L-Cystein	Unbedenklich	Als Mehlbehandlungsmittel und in Backwaren
E 927	Carbamid	Unbedenklich	Natürlich, für Kaugummi ohne Zuckerzusatz
E 938 E 939 E 941 E 942 E 943 a,b E 944 E 948 E 949	Argon Helium Stickstoff Distickstoffmonoxid (Lachgas) Butan, Iso-Butan Propan Sauerstoff Wasserstoff	Unbedenklich	Natürlich, als Treib- und Schutzgas eingesetzt Bsp. Sahnesprühdosen
E 950	Acesulfam K	Gilt als unbedenklich	Synthetisch, für Light-Produkte

Süßstoffe und Zuckeraustauschstoffe

E-Nummer	Name	Wirkungsweise	Herstellung / Verwendung
E 951	Aspartam	Allergische Reaktionen, Kopfschmerzen, Benommenheit, Sehstörungen	Synthetisch, für Light-Produkte
E 952	Cyclamat	In den USA verboten, kann in Plazenta und Muttermilch gelangen, Schädigung von Hoden und Spermien im Tierversuch	Synthetisch, für Light-Produkte
E 953	Isomalt	Abführende Wirkung	Synthetisch, kaschiert unangenehmen Beigeschmack mancher Süßstoffe
E 954	Saccharin	Verursacht in hohen Dosen im Tierversuch Blasenkrebs	Synthetisch, als Zuckerersatz
E 955	Sucralose	In geringen Mengen unbedenklich, wird im Körper nicht verstoffwechselt	Für energiereduzierte, zuckerfreie Getränke, Desserts, Konfitüren,...
E 957	Thaumatococcus	Unbedenklich	Natürlich, für Kaugummi, Süßwaren auf Kakao- und Trockenfruchtbasis
E 959	Neohesperidin DC	Unbedenklich	Natürlich, als Süßstoff und Geschmacksverstärker

E-Nummer	Name	Wirkungsweise	Herstellung / Verwendung
E 962	Aspartam-Acesulfam-Salz	In geringen Mengen unbedenklich, problematisch bei Phenylketonurie	Für energiereduzierte, zuckerfreie Getränke, Desserts, Konfitüren,...
E 965i	Maltit	Wirkt abführend	Durch katalytische Hydrierung von Maltose, Süßungsmittel und Feuchteregulator
E 965ii	Maltitsirup	Wirkt abführend	Durch katalytische Hydrierung von Maltose, Süßungsmittel und Feuchteregulator
E 966	Lactit	Wirkt abführend	Durch katalytische Hydrierung von Lactose, als Süßungsmittel und Trägerstoff
E 967	Xylit	Wirkt abführend	Durch katalytische Hydrierung von Xylan, als Süßungsmittel und Trägerstoff
E 968	Erythrit	Unbedenklich, bei größeren Mengen Durchfall, Blähungen	Als Süßungsmittel, Füllmittel und Trägerstoff in Likören, Fertigsuppen,...
E 999	Quillayaextrakt	Enthält Saponine (Blutgifte)	Natürlich, für nichtalkoholische, aromatisierte Getränke

Enzyme & Sonstige Zusatzstoffe

E-Nummer	Name	Wirkungsweise	Herstellung / Verwendung
E 1103	Invertase	Unbedenklich, kann gentechnisch hergestellt sein	Für Invertzucker, Kunsthonig, Pralinen,...
E 1105	Lysozym	Für Hühnereiallergiker problematisch	Natürlich oder gentechnisch, als Konservierungsmittel für Käse
E 1200	Polydextrose	Wirkt abführend	Synthetisch, als Feuchteregulator
E 1201 E 1202	Polyvinylpyrrolidon Polyvinylpolypyrrolidon	Unbedenklich	Künstliches Flockungsmittel für Nahrungsergänzungsmittel und in der Getränkeindustrie
E 1204	Pullulan	Unbedenklich	Als Überzugsmittel von Kapseln, Tabletten, Dragees, Atemerfrischern,...
E 1404	oxidierte Stärke	Unbedenklich	Natürlich, aus Stärke von Mais, Kartoffeln, Weizen, für Saucen und Mayonnaisen
E 1410-1451	Stärkeverbindungen	Gelten als unbedenklich	Synthetisch, für Cremes, Desserts, Glasuren, Gummibonbons, Knabbergebäck,...
E 1452	Stärkealuminiumocte- nysuccinat	Unbedenklich in der zugelassenen Dosierung	Als Trennmittel in Vitaminpräparaten

E-Nummer	Name	Wirkungsweise	Herstellung / Verwendung
E 1505	Triethylcitrat	Vermutlich unbedenklich	Synthetisch, als Trägerstoff und Stabilisator
E 1517 E 1518	Glycerintriacetat Glycerintriacetat, Triacetin	Vermutlich unbedenklich	Synthetisch, als Trägerstoff für Kaugummi und Aromen
E 1519	Benzylalkohol	Unbedenklich	Trägerstoff für Aromen in alkoholischen Getränken und Süßwaren
E 1520	Propylenglycol	Unbedenklich	Als Trägerstoff für Aromen und Feuchthaltemittel in Kaugummis
E 1521	Polyethylenglycol	Vermutlich unbedenklich	Für Nahrungsergänzungsmittel in Form von Tabletten oder Kapseln

E-Nummern-Register



A

Acesulfam K	E 950
Adipinsäure und Salze	E 355 – E 357
Agar-Agar	E 406
Alginate	E 403, E 405, E 406
Alginsäure	E 400
Allurarot	E 129
Alpha-Tocopherol	E 307
Aluminium	E 173
Aluminiumammoniumsulfat	E 523
Aluminiumkaliumsulfat	E 522
Aluminiumnatriumsulfat	E 521
Aluminiumsilikat	E 559
Aluminiumsulfat	E 520
Amaranth	E 123
Ameisensäure und Formiate	E 236 – E 238
Ammoniumalginat	E 403
Ammoniumcarbonat, -hydrogencarbonat	E 503 i, ii
Ammoniumhydroxid, Ammoniak	E 527
Ammoniumphosphatide	E 442

C

Biphenyl, Diphenyl	E 230
Bixin, Norbixin	E 160 b
Borax	E 285
Borsäure	E 284
Brillantblau	E 133
Brillantschwarz	E 151
Brillantsäuregrün	E 142
Braun FK	E 154
Braun HT	E 155
Butan, Iso-Butan	E 943 a,b
Butylhydrochinon tertiär	E 319
Butylhydroxianisol	E 320
Butylhydroxytoluol	E 321
Calcium-5-Ribonucleotid	E 634
Calciumacetat	E 263
Calciumalginat	E 404
Calciumaluminiumsilikat	E 556
Calciumbenzoat	E 213
Calciumcarbonat	E 170 i, ii

Ammoniumsulfat	E 517
Anthocyane	E 163
Apfelsäure	E 296
Argon	E 938
Ascorbinsäure	E 300
Ascorbylpalmitat, Ascorbylstearat	E 304 i, ii
Aspartam	E 951
Aspartam-Acesulfam-Salz	E 962
Ätzkalk	E 529
Azorubin, Carmoisin	E 122
Benzoessäure	E 210
Benzylalkohol	E 1519
Bernsteinsäure	E 363
Beta-Apo-8'-Carotinal	E 160 e
Beta-Apo-8'-Carotinsäure Ethylester	E 160 f
Beta-Carotin	E 160 a ii
Beta-Cyclodextrin	E 459
Betanin	E 162
Bienenwachs	E 901

Calciumchlorid	E 509
Calciumcitrate	E 333 i, ii, iii
Calciumdihydrogendiphosphat	E 450 vii
Calciumdinatriummethylen-diamintetraacetat	E 385
Calciumhexacyanoferrat	E 538
Calciumgluconat	E 578
Calciumhydroxid (gelöschter Kalk)	E 526
Calciumlactat	E 327
Calcium-L-Ascorbat	E 302
Calciummalat	E 352
Calciumoxid	E 529
Calciumphosphat (Di)	E 341 ii
Calciumpolyphosphat	E 452 iv
Calciumsilikate	E 552
Calciumsorbit	E 203
Calciumstearoyl-2-lactylat	E 482
Calciumsulfat	E 516
Calciumtartrat	E 354
Candelillawachs	E 902

Canthaxanthin	E 161 g
Capsanthin/Capsorubin	E 160 c
Carbamid	E 927 b
Carboxymethylcellulose (Na)	E 466
Carnaubawachs	E 903
Carrageen	E 407
Carotine (gemischte)	E 160 a i
Cellulose (mikrokristalline)	
Cellulose Pulver	E 460 i, ii
Chinolingelb	E 104
Chlorophyll, Chlorophyllin	E 140 i, ii
Citrate	E 331, E 332, E 308, E 1505
Citronensäure	E 330
Cochenille	E 120
Cochenillerot A	E 124
Cyclamat, Cyclohexansulfamid- säure, Na- u. K-Salze	E 952
Delta-Tocopherol	E 309

D

Essigsäure	E 260
Ester der Mono- Diglyceride von Speisefettsäuren	E 472 a – E 472 f
Ethylcellulose	E 462
Euchema-Algen	E 407 a
Fettsäureester der Ascorbinsäure	E 304i, ii
Fettsäuren der Stearinsäure	E 570
Fumarsäure	E 297
Gamma-Tocopherol	E 308
Gelborange S	E 110
Gellan	E 418
Glaubersalz	E 514
Gluconodeltalacton	E 575
Gluconsäure	E 574
Glutaminsäure, Glutamate	E 620 – E 625
Glycerin	E 422
Glycerindiacetat	E 1517
Glycerinester	E 445

F G

Dicalciumdiphosphat	E 450 vi
Dicalciumphosphat	E 341 ii
Dikaliumdiphosphat	E 450 iv
Dikaliumtartrat	E 336 ii
Dimethylcarbonat	E 242
Dimethylpolysiloxan	E 900
Dinatriumdiphosphat	E 450 i
Dinatrium-5´-Ribonucleotid	E 635
Dinatriumphosphat	E 339 ii
Dinatriumtartrat	E 335 ii
Distärkephosphat	E 1412
Distickstoffmonoxid	E 942
Dodecylgallat	E 312
Eisengluconat, Eisen-II-gluconat	E 579
Eisenlactat, Eisen-II-lactat	E 585
Eisenoxide, Eisenhydroxide	E 172
Enzymatisch hydrolysierte Caboxymethylcellulose Erythrit	E 968
Erythrosin	E 127

H

Glycerintriacetat	E 1518
Glycerin, Natriumsalz	E 640
Gold	E 175
Guanylsäure, Guanylate	E 626 – E 629
Guarkernmehl	E 412
Gummi arabicum	E 414
Helium	E 939
Hexamethylentetramin	E 239
4-Hexylresorcin	E 586
Hirschhornsalz	E 503 i, ii
Hydroxypropylcellulose	E 463
Hydroxypropylmethylcellulose	E 464
Hydroxypropyl-distärkephosphat	E 1442
Hydroxypropylstärke	E 1440
Indigotin	E 132
Inosinsäure, Inosinate	E 630 – E 633
Invertase	E 1103
Isoascorbinsäure	E 315

I

E

J

Isomalt	E 953	
Johannisbrotkernmehl	E 410	
Kaliumacetat	E 261	
Kaliumalginat	E 402	
Kaliumaluminiumsilikat	E 555	
Kaliumbenzoat	E 212	
Kaliumcarbonat, -hydrogencarbonat	E 501 i, ii	
Kaliumchlorid	E 508	
Kaliumcitrate	E 332 i, ii	
Kaliumhexacyanoferrat	E 536	
Kaliumgluconat	E 577	
Kaliumhydroxid	E 525	
Kaliumlactat	E 326	
Kaliummalat	E 351	
Kaliumnitrat	E 252	
Kaliumnitrit	E 249	
Kaliumphosphate	E 340 i, ii, iii	
Kaliumpolyphosphat	E 452 ii	

K

M

Lycopin	E 160 d	
Lysozym	E 1105	
Magnesiumcarbonat, -hydrogencarbonat	E 504 i, ii	
Magnesiumchlorid	E 511	
Magnesiumhydroxid	E 528	
Magnesiumoxid	E 530	
Magnesiumsalze der Fettsäuren	E 470 b	
Magnesiumsilikat, -trisilikat	E 553 a i, ii	
Malate, Maltitsirup	E 965 i, ii	
Mannit	E 421	
Meta-Weinsäure	E 353	
Milchsäure	E 270	
Monostärkephosphat	E 1410	
Mono- Diglyceride von Speisefettsäuren	E 471	
Monocalciumphosphat	E 341 i	
Monokaliumtartrat (Weinstein)	E 336 i	
Monomagnesiumorthophosphat	E 343 i	

Kaliumsorbat	E 202
Kaliumsulfat, -hydrogensulfat	E 515 i, ii
Kaolin	E 559
Karyagummi	E 416
Karmin	E 120
Kieselsäure	E 551
Kohlendioxid	E 290
Konjak, Konjakmehl	E 425
Kupferkomplexe der Chlorophylle	E 141 i, ii
Kurkumin	E 100
L (+) – Weinsäure	E 334
Lachgas	E 942
Lactate	E 325, E 326, E 327, E 585
Lactit	E 966
L-Ascorbinsäure	E 300
L-Cystein	E 920
Lecithin	E 322
Lutein	E 161 b

N

Mononatriumphosphat	E 339 i
Mononatriumtartrat	E 335 i
Montansäureester	E 912
Natamycin	E 235
Natrium-, Kalium-, Calciumsalze der Stearinsäure und verwandter Speisefettsäuren	E 470 a
Natriumacetate	E 262 i, ii
Natriumalginat	E 401
Natriumaluminiumphosphat	E 541
Natriumaluminiumsilikat	E 554
Natriumbenzoat	E 211
Natriumcalciumpolyphosphat	E 452 iii
Natriumcarbonat, -hydrogen-carbonat, -sesquicarbonat	E 500 i, ii, iii
Natriumcitrate	E 331 i, ii, iii
Natriumhexacyanoferrat	E 535
Natriumgluconat	E 576
Natriumhydroxid	E 524

Natriumisoascorbat	E 316	Polyethylenglycol	E 1521
Natriumkaliumtartrat	E 337	Polyethylenwachsoxidate	E 914
Natriumlactat	E 325	Polyglycerinester von Speisefettsäuren	E 475
Natrium-L-Ascorbat	E 302	Polyglycerin-Polyricinoleat	E 476
Natriummalate	E 350 i, ii	Polyethylensorbitanmonolaureat	E 432
Natriumnitrat	E 251	Polyethylensorbitanmonooleat	E 433
Natriumnitrit	E 250	Polyethylensorbitanmonopalmitat	E 434
Natriumorthophenylphenolat	E 232	Polyethylensorbitanmonostearat	E 435
Natriumpolyphosphat	E 452 i	Polyethylensorbitantristearat	E 436
Natriumstearoyl-2-lactylat	E 481	Polyvinylpyrrolidon	E 1201
Natriumsulfat, Natriumhydrogen-sulfat	E 514 I, ii	Polyvinylpyrrolidon	E 1202
Natriumtetraborat	E 285	Propan	E 944
Natron	E 500 ii	Propionsäure, Propinate	E 280 – E 283
Natronlauge	E 524	Propylgallat	E 310
Neohesperidin DC	E 959	Propylenglycol	E 1520
Nisin	E 234	Propylenglycolester von Speisefettsäuren	E 477
Nitrate	E 251, E 252	Propylenglykolalginat	E 405
		Pullulan	E 1204

O

Octylgallat	E 311
Oleate	E 433, E 476, E 494
Orthophenylphenol	E 231
Oxidierter Stärke	E 1404
Parahydroxy-Benzoesäure Ester und Salze	E 214 – E 219
Patentblau	E 131
Paraffin, Paraffinöl	E 905
Pektin	E 440 i
Pentatrium- Kaliumtriphosphat	E 451 i, ii
Pflanzkohle	E 153
Phosphatiertes Distärkephosphat	E 1413
Phosphate	E 101, E 339, E 340, E 341, E 343, E 442, E 450, E 451, E 452, E 541, E 1410, E 1412, E 1414, E 1442
Phosphorsäure	E 338
Polydextrose	E 1200

Q

Quillaeyaeextrakt	E 999
Riboflavin, Vitamin B2	E 101 i
Riboflavin-5-phosphat	E 101 ii
Rubinpigment, Litholrubin BK	E 180
Rot 2g	E 128
Saccharin	E 954
Saccharoseacetatobutyrat	E 444
Salzsäure	E 507
Salmiakgeist	E 527
Sauerstoff	E 948
Saures Natriumaluminiumphosphat	E 541
Schellack	E 904
Schwefeldioxid und Verbindungen	E 220 – E 228
Schwefelsäure	E 513
Silber	E 174
Silikate	E 552 – E 556, E 559
Siliziumdioxid	E 551

S

Soda	E 500 i
Sojabohnen-Polyose	E 426
Sorbate	E 202, E 203, E 432 – E 436
Sorbinsäure	E 200
Sorbit, Sorbitsirup	E 420 i, ii
Sorbitanmono- tristearat	E 491 – E 492
Sorbitanmonolaureat	E 493
Sorbitanmonooleat	E 494
Sorbitanmonopalmitat	E 495
Stärkealuminiumoctenylsuccinat	E 1452
Stärkeverbindungen	E 1410 – E 1450
Stearate	E 304, E 431, E 435, E 436, E 491
Stearinsäure	E 570
Stearinsäure von Na- K- Ca-Salzen	E 470 a
Stearoyltartrat	E 483
Stevia, Steviolglycosid	E 960
Stickstoff	E 941
Sucralose	E 955

V

Trinatriumdiphosphat	E 450
Tricalciumphosphat	E 341 iii
Triethylcitrat	E 1505
Trinatriumphosphat	E 339 iii

Vernetzte Caboxymethylcellulose

E 468

W

Wachse kristalline	E 907
Wachse mikrokristallin	E 905
Wasserstoff	E 949
Weinsäure L (+)	E 334

X

Xanthan	E 415
Xylit	E 967

Z

Zinn (II) Chlorid	E 512
Zinkacetat	E 650
Zuckercouleur	E 150 a
Zuckerester von Speisefettsäuren und -glyceriden	E 473, E 474

Sulfite	E 220 – E 228
Sulfitlaugen, Zuckercouleur	E 150 b
Sunstgelb FCF	E 110
Talkum	E 553 b
Tarakermehl	E 417
Tartrazin	E 102
Tetrakaliumdiphosphat	E 450 v
Tetranatriumdiphosphat	E 450 iii
Thaumatococin	E 957
Thermostabilisiertes Öl mit Mono-	
Diglyceriden von Speisefettsäuren	E 476 b
Thiabendazol	E 233
Titanoxid	E 171
Tocopherole	E 306
Tragant	E 413
Tartrate	E 335 – E 337, E 354, E 483
Triacetin	E 1518
Triammoniumcitrat	E 380

Literaturnachweis:

Lebensmittelzusatzstoffe nach E-Nummern
Bundesministerium für Gesundheit

Farbstoffe in Lebensmitteln und Arzneimitteln
B. Bertram, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, Stuttgart

GU Kompass E-Nummern
Gräfe und Unzer Verlag

Lebensmittelzusatzstoffliste
Verbraucherzentrale Hamburg

Lehrbuch der Lebensmittelchemie
Springer Verlag

Toxikologisch-hygienische Beurteilung von
Lebensmittelzusatzstoffen und Zusatzstoffen
B. Behr's Verlag

Agrammarkt Austria



Der Bauernbund bringt's

OÖ Bauernbund |
Harrachstraße 12 | 4010 Linz
Tel. 0 732/77 38 66-812 | Fax DW 839
e-mail: office@ooe.bauernbund.at
www.ooe.bauernbund.at

Bauernbund

Foto: WavebreakmediaMicro - stock.adobe.com

WIR MACHEN UNS STARK FÜR DIE THEMEN DER ZUKUNFT

**STARK FÜR
UNSERE
BÄUERINNEN
UND BAUERN**

Die Werkstatt unserer Bäuerinnen und Bauern ist unter freiem Himmel, sie trifft der Klimawandel zuerst. Die Land- und Forstwirtschaft bietet viele nachhaltige Lösungen, da müssen wir jetzt dranbleiben und die Tür zur ökosozialen Wirtschaftsweise noch weiter öffnen. Es braucht auch einen ganzheitlichen Umbau des Energiesystems in Richtung Erneuerbare Energien und gezielte Lenkungsmaßnahmen für die Klimazukunft. Nur mit geeinten Kräften kann diese generationenübergreifende Aufgabe gestemmt werden.

UNSER STANDPUNKT

- 1 Nur eine ökosoziale Agrarpolitik sichert unsere Lebensgrundlagen für die Zukunft
- 2 Der Kampf gegen den Klimawandel ist nur mit der Land- und Forstwirtschaft zu gewinnen
- 3 Eine gesunde Ernährung durch qualitativ hochwertige Lebensmittel, die erkennbar sind (Ausbau der Herkunftskennzeichnung bei Lebensmitteln)
- 4 Die soziale Sicherheit ausbauen – Steuern und Abgaben weiter senken
- 5 Die Zukunft des Landes baut auf einen vitalen Ländlichen Raum und einen starken Tourismus auf

Herausgeber: Bäuerinnen im OÖ Bauernbund, Harrachstraße 12, 4010 Linz, ZVR 76673942

Für den Inhalt verantwortlich: DI Georgia Naderer; November 2019

Satz und Grafik: AGRO Werbung GmbH **Foto Titelseite:** eflstudioart - stock.adobe.com

Fotos: stock.adobe.com; ec.europa.eu © Europäische Union, 1995-2015, ARGE Gentechnikfrei

Nachdruck, Kopieren und Vervielfältigen – auch auszugsweise – nur mit Genehmigung des Herausgebers

Schärdinger

SO KLEIN – SO FEIN!

**DIE NEUEN SCHÄRDINGER WEICHKÄSE-LAIBCHEN
KAISERTALER UND ST. SEVERIN.**



St. Severin, 125 g



Kaisertaler, 125 g

Mit Schärdinger schmeckt das Leben.

ERNÄHRUNG AUF OBERÖSTERREICHISCH:



MAX. FOOD TREND.

Schmeck's
ERNÄHRUNG AUF OBERÖSTERREICHISCH

Woher kommt unser Essen?
Welche Rolle spielt Ernährung heute und morgen?
Schmeck's – der neue Online-Blog befasst sich mit dem
Thema Ernährung aus allen Blickwinkeln und spürt die
neuesten Trends auf. Frisch serviert auf

www.schmecks-ooe.at





Was uns verbindet:

LAND UND WIRTSCHAFT

Die Geschichte von Raiffeisen ist traditionell eng mit der Entwicklung der Bauern und der landwirtschaftlichen Strukturen verbunden. Seit mehr als 100 Jahren steht Raiffeisen den Landwirten zur Seite, wenn es um die Gestaltung und Weiterentwicklung ihrer Betriebe und der ländlichen Regionen geht.

Gemeinsam mit dem **Raiffeisen Agrar Service** unterstützen wir Ihre Zukunftspläne mit maßgeschneiderten Finanzierungslösungen.

www.raiffeisen-ooe.at

 [.com/raiffeisenoee](https://www.facebook.com/raiffeisenoee)



**Raiffeisen
Meine Bank**