

### Aufgepasst: Hausaufgabe!

Nimm dir die Verpackung deines Lieblingslebensmittels und suche dort diese Angaben. Schreibe die gesuchten Informationen in die Zeilen. Welche weiteren Informationen findest du auf der Verpackung?

Name des Produkts: \_\_\_\_\_

Verkehrsbezeichnung: \_\_\_\_\_

Füllmenge: \_\_\_\_\_

Mindesthaltbarkeitsdatum: \_\_\_\_\_

Anzahl der Zutaten: \_\_\_\_\_

Allergene: \_\_\_\_\_

Name des Herstellers: \_\_\_\_\_

Weitere Informationen: \_\_\_\_\_

### Lebensmittel ohne Verpackung

Das Brot beim Bäcker, viele Obstsorten im Supermarkt und Gemüse vom Wochenmarkt haben keine Verpackung. Aber auch bei ihnen müssen Informationen angegeben werden. Dies kann über ein Schild neben den Produkten erfolgen. Vor allem der Preis muss klar zu sehen sein. Entweder wird er pro Stück, also beispielsweise pro Brötchen angegeben, oder pro 100 Gramm beziehungsweise pro Kilogramm. Oft ist bei Gemüse und Obst auch das Ursprungsland zu finden.



Bei einigen Sorten ist diese Angabe Pflicht, bei anderen nicht. Außerdem haben einige Obst- und Gemüsesorten eine sogenannte Güteklasse. Hier spielen die Qualität, Größe und Form eine Rolle.

Beim Bäcker sind nicht die einzelnen Allergene von Backwaren auf dem Preisschild aufgelistet. Trotzdem muss sich ein Kunde darüber informieren können. Oft gibt es dann im Laden einen Hefter, in dem diese für jedes Produkt stehen.

### Verpackungsmaterialien

Im Supermarkt begegnen uns hauptsächlich Verpackungen aus Pappe, Plaste (Kunststoff), Glas oder Metall. In Deutschland wird darauf geachtet, dass die verwendeten Verpackungen wiederverwendet oder recycelt werden können. Das ist wichtig, da wir mit unseren Verpackungen sehr viel Müll produzieren. Kompostierbare oder Mehrwegverpackungen sind deshalb besser als Einwegverpackungen. Eine Möglichkeit, gegen den Müll anzugehen, sind Unverpackt-Läden oder verpackungsfreie Supermärkte. Sie kommen, wie der Name schon vermuten lässt, (fast) ohne Verpackungen aus. Die Waren werden in großen Spendern an der Wand, in Kanistern oder Glasbehältern aufbewahrt. Du kannst dir dort einfach selbst die gerade benötigte Menge abfüllen. Entweder nimmst du hierfür mitgebrachte Behälter oder du erwirbst welche im Laden und kannst sie immer wieder benutzen. So kannst du auch genau die Mengen abfüllen, die du für dich benötigst. Das hilft gegen Lebensmittelverschwendung.

Es gibt noch mehr Möglichkeiten, beim Einkaufen Verpackungsmüll zu sparen. Inzwischen sind viele Menschen schon gut mit Stoffbeuteln oder langlebigen Tragetaschen ausgerüstet, mit denen der Einkauf nach Hause transportiert wird. Mitgebrachte Stoffbeutel können auch für lose Ware, wie Obst oder Brötchen beim Bäcker,

Manchmal nutzen wir in der Obst- und Gemüseabteilung aus Gewohnheit die Plastebeutel, obwohl wir sie gar nicht brauchen. Bananen, Birnen und Co. kommen auch super ohne aus. Vor dem Verzehr waschen oder schälen wir die Früchte sowieso. Abgepacktes, vorportioniertes Obst hat oft viel Verpackung und ist meist teurer als in der natürlichen und losen Form.

genutzt werden. Eine zusätzliche Tüte aus Plaste oder Papier ist nicht nötig. Stoffbeutel können sehr oft und lange genutzt werden. Statt Getränke aus beschichtetem Karton zu nutzen, gibt es Säfte und Milch in Mehrweg-Kunststoff oder -Glasflaschen. Diese werden auch immer wieder genutzt. Wasser kann problemlos aus der Leitung genommen werden, statt es zu kaufen. Viel Verpackung wird bei den sogenannten To-Go-Produkten verwendet. Auf die solltest du nur zurückgreifen, wenn es sich wirklich nicht vermeiden lässt.

Müll sparst du auch, wenn du frische und wenig verarbeitete Produkte wählst. Die gibt es nämlich häufig unverpackt oder mit weniger Verpackung als Fertigprodukte und Snacks mit Mehrfachverpackung. Gleichzeitig tust du deinem Körper mit einem Verzicht auf hochverarbeitete Lebensmittel etwas Gutes.

Wahr oder falsch? Kreuze die richtige Antwort an.

	wahr	falsch
Einwegverpackungen sind besser für die Umwelt als Mehrwegverpackungen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stoffbeutel und langlebige Tragetaschen können helfen, Plaste zu sparen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Das Ursprungsland muss bei unverpacktem Gemüse und Obst immer angegeben werden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kunden müssen sich auch bei unverpackter Ware über die Allergene informieren können.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verpackungen bestehen meist aus Stoff, Holz oder Wachs.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



### Heft G

### Verpackungen von Lebensmitteln



Nicht nur was auf der Verpackung steht ist gesetzlich geregelt. Auch Vorgaben für eine gute Lesbarkeit der Information wird so gesichert, zum Beispiel durch eine Mindestschriftgröße.

### Informationen auf der Verpackung

Was auf einer Packung stehen muss, unterscheidet sich teilweise je nach Lebensmittel. Alle Pflichtangaben müssen aber darauf zu finden sein. Das ist in der ganzen EU gleich geregelt. Diese Angaben müssen immer in der Sprache des Landes draufstehen, in dem es verkauft wird. Neben den Pflichtangaben kann der Hersteller des Produktes freiwillig noch weitere Informationen geben.

Auf der Vorderseite der Verpackung findest du den **Namen des Produktes**. Dies kann ein eindeutiger oder ein Fantasienamen sein. Der Hersteller entscheidet selbst, ob er sein Produkt lieber als „Frischkäse“ oder „Kräutergenuss“ benennt. Es gibt aber auch die **Verkehrsbezeichnung**. Durch diese eindeutige Bezeichnung kannst du feststellen, um was es sich genau



Beschriftungen auf Verpackungen können dir eine ganze Menge über Lebensmittel verraten. Was auf den Verpackungen steht und sogar wie, ist durch Gesetze geregelt. Hauptsächlich werden unsere Lebensmittel verpackt, um sie vor Wasser, Verunreinigungen, Schädlingen oder Beschädigungen zu schützen. Verpackte Lebensmittel können vom Hersteller oder Supermarkt einfacher gelagert und transportiert werden. Die Verpackung schützt während dieser Zeit zusätzlich vor Stößen, Druck sowie Feuchtigkeit. Durch ihre bunte Gestaltung, Logos und Beschriftung sollen zudem möglichst viele Kunden auf das Produkt aufmerksam werden und es kaufen.



handelt. Ein Produkt kann zum Beispiel „Beerenraum“ heißen, muss aber zusätzlich als Fruchtjoghurt mit Himbeergehalt gekennzeichnet sein. Die Verkehrsbezeichnung muss auf dem Produkt zu finden sein und ist meist gesetzlich geregelt.

Wie viel in der Packung enthalten ist, ist in Gramm, Kilogramm, Milliliter oder Liter angegeben. Dieser Wert wird **Füllmenge** genannt.

Das **Mindesthaltbarkeitsdatum** (MHD) gibt an, wie lange das Lebensmittel seine typischen Eigenschaften, wie Geschmack, Geruch oder Konsistenz, behält und genießbar ist. Dies gilt nur, wenn das Lebensmittel richtig gelagert wurde und noch ungeöffnet ist. Nach Ablauf des Datums ist das Lebensmittel nicht automatisch verdorben. Frisches Obst und Gemüse, egal ob verpackt oder nicht, muss kein MHD tragen. Besonders leicht verderbliche Lebensmittel, wie rohe Fisch- oder Fleischwaren, tragen ein Verbrauchsdatum, welches nicht überschritten werden darf. Benötigt ein Lebensmittel bestimmte Lagerungsbedingungen (Temperatur, Feuchtigkeit), muss auch diese Information zu finden sein.



Die **Nährwertangaben** verraten dir, wie viele Nährstoffe das Produkt enthält. Die Angaben sind meist als Tabelle auf dem Produkt zu finden. Insgesamt werden der Energiegehalt sowie sieben Nährstoffe, wie Fett oder Salz, aufgelistet. Die Angabe erfolgt pro 100 Gramm oder Milliliter. Die Angabe der Energie erfolgt in Kilokalorien (kcal) bzw. Kilojoule (kJ). Manche Hersteller geben außerdem die Nährwerte pro Portion, also zum Beispiel pro Joghurtbecher, an.

Durchschnittliche Nährwerte	Pro 100 g	Pro Scheibe (ca. 11,5 g)	%RM**** pro Scheibe
Energie	1406 kJ / 334 kcal	162 kJ / 38 kcal	2%
Fett	1,5 g	0,2 g	0%
davon gesättigte Fettsäuren	0,4 g	<0,1 g	0%
Kohlenhydrate	61,5 g	7,1 g	3%
davon Zucker	1,0 g	0,1 g	0%
Ballaststoffe	19 g	2,2 g	
Eiweiß	9,0 g	1,0 g	2%
Salz	1,00 g	0,11 g	2%

\*\*\*\*RM= Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ / 2000 kcal  
Proteinheiten (BE): 5,1 pro 100 g / 0,6 pro Scheibe.

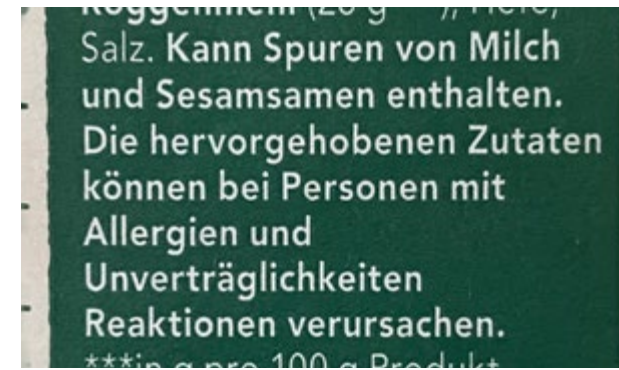
Auf immer mehr Verpackungen findest du inzwischen auch noch die **GDA (Guideline Daily Amount)-Kennzeichnung**. Sie verrät, wieviel Prozent der täglich benötigten Energie und Nährstoffe mit einer Portion des Lebensmittels gedeckt werden. Allerdings wird dies an erwachsenen Personen gemessen. Für Kinder und Jugendliche sagt diese Kennzeichnung also nichts aus. Diese Angaben sind freiwillig und müssen nicht mit aufgedruckt sein.



Verpackte Lebensmittel müssen immer ein **Zutatenverzeichnis** haben. Darin sind die einzelnen Zutaten, aus denen das Lebensmittel besteht, angegebene. Die Reihenfolge wird durch die Menge im Lebensmittel bestimmt. Die Zutat, die am meisten enthalten ist, steht ganz vorn. Die Zutat, von der am wenigsten drin ist, steht

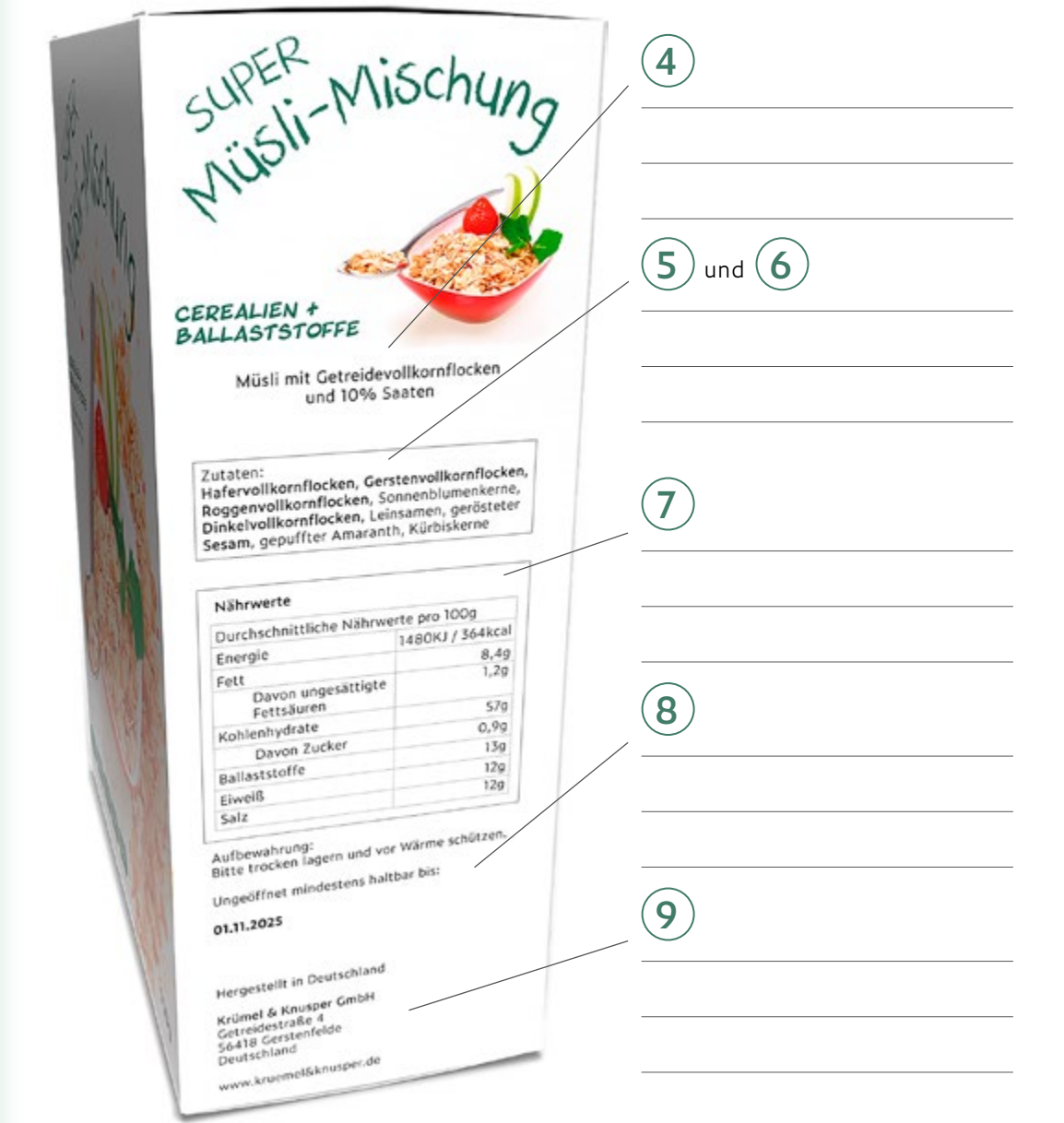
ganz hinten. Sind nur kleinste Mengen einer Zutat im Produkt enthalten, müssen sie nicht angegeben werden. Meist ist das bei Kräutern und Gewürzen so. Besteht ein Lebensmittel nur aus einer Zutat, wie Milch, Butter oder Eiern, ist kein Zutatenverzeichnis notwendig.

Auch Informationen über **Allergene** kannst du im Zutatenverzeichnis finden. Für Allergiker und Menschen mit Unverträglichkeiten ist es sehr wichtig zu wissen, ob ein Produkt etwas Unverträgliches enthält. Gekennzeichnet werden die 14 Hauptallergene. Diese lösen den Großteil aller Unverträglichkeiten aus. Dazu gehören Milch, Fisch, Senf und Nüsse. Meist werden sie unterstrichen oder in fetter Schrift gedruckt.



Wer das Produkt hergestellt hat, erfährst du bei den **Angaben zum Hersteller**. Hier findest du den Namen der Firma sowie die Adresse. So kann bei Fragen oder Problemen direkt mit dem Hersteller Kontakt aufgenommen werden.

**Hast du gut aufgepasst?**  
Dann sieh dir die Beispielverpackung an und trage hinter die Zahlen 1 – 9 die entsprechenden hervorgehobenen Begriffe aus dem Text an die richtige Stelle.



Recherchiere die Bedeutung einer der beiden Sprichwörter und notiere hier deine Ergebnisse.

„Das kommt nicht in die Tüte!“

„In Sack und Tüten sein.“