STUDENTENWERK AACHEN

Information zur Kennzeichnung von Zusatzstoffen und Allergenen in unseren gastronomischen Einrichtungen

Auf unseren Speiseplänen werden die in den Speisen enthaltenden Zusatzstoffe und Hauptallergene gekennzeichnet. Grundlage für die Kennzeichnung der Zusatzstoffe ist die Zusatzstoffzulassungsverordnung von 1998 und für die Kennzeichnung der Hauptallergene die Europäische Lebensmittelinformationsverordnung (LMIV) EG Nr. 1169/2011. Nach dieser Verordnung sind wir als Einrichtungen der Gemeinschaftsverpflegung dazu verpflichtet, ab dem 13. Dezember 2014 14 Hauptallergene zu kennzeichnen. **Auf unseren Speiseplänen und Aushängen sind die Zusatzstoffe durch Zahlen und die Allergene mit Buchstaben A bis N gekennzeichnet.** Produkte, die verpackt sind, kennzeichnen wir in unseren Einrichtungen größtenteils nicht auf den Schildern und Aushängen, da die Zutatenliste auf der Verpackung vollständige Informationen zu Zusatzstoffen und Lebensmittelallergenen liefert.

Damit Sie diese besser verstehen, werden wir Ihnen kurz die Kennzeichnungen erläutern und ihre Bedeutung näherbringen.

Zusatzstoffe

Wofür werden sie eingesetzt?

Zusatzstoffe sind Stoffe, die dem Lebensmittel zugesetzt werden, um einen technologischen Zweck zu erfüllen, sei es um die Speisen frischer aussehen zu lassen, haltbar zu machen, die Konsistenz zu verbessern und zu erhalten oder geschmacklich zu optimieren. Die eingesetzten Zusatzstoffe müssen zunächst von der EU-Kommission zugelassen werden und einige davon mit einem sogenannten ADI-Wert versehen. Dieser Wert gibt an, bis zu welcher Menge ein Mensch von dem Zusatzstoff aufnehmen darf und dabei keine gesundheitliche Beeinträchtigung erleidet. Ein Zusatzstoff kann unterschiedlichen Klassen zugeordnet sein, die Kennzeichnung erfolgt danach, welchen Zweck er im fertigen Produkt erfüllt.

Welche Zusatzstoffe werden gekennzeichnet und was steckt hinter den jeweiligen Zusatzstoffen?

(1) mit Farbstoff

Farbstoffe werden eingesetzt um die Speisen attraktiver zu machen. Nicht nur synthetisch hergestellte Farbstoffe wie Zuckercouleur, Tartrazin oder Cochenillerot A werden eingesetzt, sondern auch ß-Carotin, Safflor, rote Bete oder Curcuma, die natürlichen Lebensmitteln entstammen. Diese werden ebenfalls mit (1) kenntlich gemacht.

(2) mit Konservierungsstoff

Zur Konservierung der Lebensmittel können neben Salz, Zucker, Rauch und Alkohol auch chemische Konservierungsstoffe eingesetzt werden. Diese dienen dem Schutz vor dem Verderb des Lebensmittels. Nitritpökelsalz gehört ebenfalls dazu. Es dient nicht nur zur Haltbarmachung, sondern auch zur Erhaltung der roten Farbe von Fleisch. Der Einsatz ist jedoch umstritten, da Nitrit für den Menschen toxisch ist und zu Nitrosamine umgewandelt werden kann, was krebserregend ist. Die eingesetzten Nitrit-Mengen in den Fleischwaren sind jedoch

so niedrig, dass davon auszugehen ist, dass keine gesundheitliche Bedenklichkeit für Erwachsene besteht.

(3) mit Antioxidationsmittel

Ähnlich wie Konservierungsstoffe dienen die Antioxidationsmittel zur Verzögerung des Verderbs von Lebensmittel, der auch durch die Reaktion mit Sauerstoff verursacht werden kann (Oxidation). Oxidation macht sich oft durch Braunwerden von Lebensmitteln erkennbar.

Zu den Antioxidationsmitteln zählt auch die Ascorbinsäure – die auch unter dem Namen Vitamin C bekannt ist. Wenn die Ascorbinsäure der Speise zugesetzt wird, muss es als Antioxidationsmittel gekennzeichnet werden. Als natürlicher Bestandteil – wie z. B. in frischen Säften ist dieser nicht kennzeichnungspflichtig.

(4) mit Geschmacksverstärker

Unter Geschmacksverstärker fallen Glutamate, die synthetisch hergestellt und den Speisen zugegeben werden. Glutamate haben geschmacksverstärkende Eigenschaften.

Glutamat ist das Salz der Glutaminsäure, die auch im menschlichen Körper vorhanden ist.

Auch Hefeextrakt enthält natürlicherweise Glutamate. Dieser ist jedoch nicht kennzeichnungspflichtig, da es sich um einen natürlichen Bestandteil der Zutat handelt.

(5) Geschwefelt

Zum Haltbarmachen bzw. zur Konservierung werden Wein, Trockenfrüchten, Marmeladen oder Balsamicoessig geschwefelt.

(6) Geschwärzt

Lebensmittel, die mit dieser Kennzeichnung versehen sind, wurden mit Hilfe von Eisensalzen geschwärzt. Ein bekanntes Beispiel ist die schwarze Olive.

(7) Gewachst

Zum Schutz der Oberflächen von Obst und Früchten können Wachse eingesetzt werden. Diese Kennzeichnung findet sich in unseren Einrichtungen jedoch äußerst selten.

(8) mit Phosphat

Diese Kennzeichnung findet man oft bei Fleisch- und Wurstwaren. Phosphatverbindungen werden aufgrund ihrer konservierenden und Wasserbindungseigenschaften eingesetzt. Außerdem werden Phosphate auch zur Produktion von Schmelzkäsezubereitungen eingesetzt.

Grundsätzlich sind Phosphatverbindungen wichtige Knochen- und Zahnbestandteile. Phosphor und Calcium spielen eine wichtige Rolle beim Knochenstoffwechsel. Viele Wissenschaftler raten jedoch von einer zu hohen Aufnahmemenge ab.

(9) mit Süßungsmittel

Kennzeichnungspflichtig sind synthetisch hergestellte Zuckerersatzstoffe wie Acesulfam K, Aspartam, Cyclamat, Saccharin, Sucralose, Thaumatin, Neohesperidin DC, Steviolglykoside, Neotam und Aspartam-Acesulfam-Salz.

(10) enthält eine Phenylalaninquelle

Die Süßungsmittel Aspartam und Aspartam-Acesulfam-Salz können eine Phenylalaninquelle enthalten.

Phenylalanin ist eine essentielle Aminosäure, die in vielen Lebensmitteln enthalten ist und zugeführt werden muss.

Wichtig ist die Kennzeichnung für Menschen, die an einer Phenylketonurie leiden. Bei einer Phenylketonurie handelt es sich um eine Stoffwechselerkrankung, bei der der Körper kein Phenylalanin abbauen kann und es zu einer Anreicherung im Körper kommt, was zu Entwicklungsstörungen führen kann.

Die 14 Hauptallergene

Allergene können bei Allergikern unterschiedliche körperliche Reaktionen hervorrufen. Meist betrifft es den Verdauungstrakt, aber es können auch Haut, Bindehaut oder die Atemwege betreffen. Die Folgen können z. B. Krämpfe, Durchfall, Erbrechen, Juckreiz, Herzrasen, Blutdruckabfall oder Schwellungen sein. Letzteres kann – wenn es innerhalb der Atemwege auftritt – sogar lebensbedrohlich werden. Aus diesem Grund ist es wichtig – vor allem bei Speisen mit hohem Verarbeitungsgrad und Convenience-Produkten – diese zu kennzeichnen, da auch nicht immer erkennbar ist, ob Allergene darin enthalten sind.

Prinzipiell können alle Lebensmittel Allergien auslösen, doch es sind bestimmte Lebensmittel, die häufiger Allergien auslösen als andere.

Die EU-Kommission hat 14 „Hauptallergene“ festgelegt, die ab dem 13. Dezember 2014 kennzeichnungspflichtig sind. Es handelt sich hierbei jedoch nicht nur um allergieauslösende Stoffe, sondern auch um Stoffe, die Unverträglichkeitsreaktionen auslösen können. Beispiele hierfür sind die Gluten- und die Milchunverträglichkeit. Anders als bei einer Allergie handelt es sich hierbei um das Fehlen von bestimmten Stoffen im Körper, die die Stoffe umsetzen können. Da diese Unverträglichkeiten besonders häufig auftreten und ähnliche Reaktionen ausgelöst werden können wie bei einer Allergie, wurden sie hier inkludiert.

(A) glutenhaltiges Getreide

Gluten ist einer der Hauptallergene. Es handelt sich um das Klebeeiweiß, das in Getreide wie Weizen, Roggen, Gerste und Hafer enthalten ist und sorgt dafür, dass das Brot beim Backen aufgeht und nicht zerplatzt. Die Unverträglichkeit gegen Gluten wird Zöliakie genannt.

(B) Sellerie

Sellerie wird traditionellerweise sehr häufig in Brühen eingesetzt. Auch in Saucen, Ketchup und Dips ist dieser ein wichtiger Bestandteil für die Geschmacksgebung.

(C) Krebstiere

Unter Krebstiere fallen beispielsweise Garnelen, Scampis, Gambas, Krebse, Hummer oder Krabben.

(D) Eier

In der Regel handelt es sich um eine Allergie gegen das Eiweiß. Manche Ei-Allergiker können jedoch gekochte Eier vertragen.

Aus Eiern wird auch oft Eilecithin hergestellt, das aufgrund seiner Eigenschaft fettlösliche und wasserlösliche Bestandteile zusammenhalten zu können, oft in Süßspeisen eingesetzt werden. Lecithin kann aber auch aus der Sojapflanze oder aus Pflanzenfett entstammen.

(E) Fisch
Dazu zählen alle Fische, wobei Salzwasserfische ein höheres allergisches Potenzial besitzen.

(F) Erdnüsse
Dieses Allergen ist hypoallergen und kann die stärksten Reaktionen auslösen – auch bereits bei kleinsten Mengen. Auch eine Erhitzung mildert nicht ihre gesundheitsschädigende Wirkung.

(G) Soja
In den Sprossen der Sojabohne oder der Mungobohne befindet sich dieses Allergen. Die Allergie richtet sich gegen das Protein, weshalb vollständig raffiniertes Sojaöl kein allergenes Potenzial mehr besitzt. Ähnlich wie aus Eiern kann aus der Sojapflanze Sojalecithin gewonnen werden.

Die Verwendung von Soja in Speisen wird heutzutage immer häufiger – vor allem in Süßspeisen oder als Getränk. Dadurch können nicht nur laktoseintolerante Menschen die Speisen unbedenklich verzehren, sondern auch Menschen mit einer veganen Ernährungsweise.

(H) Milch
Die Milch enthält nicht nur das Milcheiweiß, was ein allergenes Potenzial besitzt, sondern auch den Milchzucker Lactose. Dieser kann vielen Menschen mit einer Lactoseintoleranz gesundheitliche Probleme bereiten. Menschen mit einer eher leichten Lactoseintoleranz können kleine Menge Lactose vertragen. Einige langgereiften Hartkäsesorten enthalten fast kein Lactose und können unbeschwert verzehrt werden. Auf dem Markt finden sich immer mehr lactosefreie Produkte. Auch in unseren Einrichtungen können Sie lactosefreien Milchkaffee genießen. Sprechen Sie uns darauf an!

(I) Schalenfrüchte
Zu den Schalenfrüchten gehören Lebensmittel, die unter „Nüsse“ bekannt sind. Zu dieser Gruppe gehören Mandeln, Haselnüsse, Paranüsse, Macadamianüsse, Pecannüsse, Kaschunüsse, Pistazie und Queenslandnüsse.

(J) enthält Senf
Ein weiteres Hauptallergen ist Senf. Nicht nur als Dip wird er verwendet, sondern auch oft als Geschmacksgeber in Gerichten, Brühen oder Saucen.

(K) enthält Sesamsamen
Die Allergie gegen Sesam ist selten, was jedoch heftige Reaktionen auslösen kann. Sesamsamen finden sich vor allem bei ausländischen Spezialitäten, vor allem asiatische oder orientalische.

(L) enthält Schwefeldioxid oder Sulfite ab 10 mg/kg oder mg/L
Schwefeldioxid oder Sulfite finden sich oft in Wein, Trockenfrüchten oder Marmeladen. Zweck des Einsatzes ist die Konservierung dieser Lebensmittel. Dieser ist erst ab einem Gehalt von 10 mg/kg oder mg/L Lebensmittel kennzeichnungspflichtig.

(M) enthält Lupinen
Lupinen gehören zur Familie der Hülsenfrüchte und finden sich immer mehr in vegetarischen Speisen. Es dient als Ersatz für Getreidemehl und zur Einsparung von Eiern.

(N) Weichtiere
Beispiele für Weichtiere sind Muscheln, Tintenfische und Schnecken. Typische Gerichte, die diese Lebensmittel enthalten, sind Paella und Bouillabaisse. Auch in schwarzgefärbten Teig-

waren können sie enthalten sein, da diese oft mit Sepiatinte gefärbt werden.

Spuren von Allergenen

Wir nehmen Sie und Ihre Allergie sehr ernst. Da wir aber sehr viele Lebensmittel in unserem Betrieb verarbeiten, können wir trotz sorgfältigem Umgang mit den Lebensmitteln mit allergischem Potenzial leider nicht 100%ig ausschließen, dass keine Spuren von anderen Allergenen in den Speisen enthalten sind.

Falls Sie mehr Informationen zu den Inhaltsstoffen oder Rezepturen der angebotenen Speisen benötigen, sprechen Sie uns an, unsere Mitarbeiter helfen Ihnen gerne weiter.

Aachen, 11.12.2014

Studentenwerk Aachen AöR