

ERNÄHRUNG

MODUL LEBENSMITTELKENNZEICHNUNGEN

Ziele

- Die SchülerInnen wissen, welche Angaben sie auf Lebensmitteletiketten finden.
- Die SchülerInnen kennen Zusatzstoffe, die Lebensmittel enthalten können und was diese bewirken.
- Die SchülerInnen können zwischen Gütesiegel und Marken unterscheiden.
- Die SchülerInnen können erklären, was Bio und Fair Trade bedeuten.
- Die SchülerInnen erfassen, wie eine nachhaltige Ernährung aussieht und welche gesundheitlichen Vorteile sie hat.
- Die SchülerInnen reflektieren, wie Werbung das Kaufverhalten beeinflusst.

Wissen für PädagogInnen

Eine EU-Verordnung regelt, was auf Lebensmittel-Etiketten stehen muss. ProduzentInnen müssen verpflichtend neun Angaben anführen: 1. Sachbezeichnung, 2. mengenmäßig abgestufte Zutatenliste, 3. Allergenkennzeichnung, 4. Name und Anschrift des Lebensmittelunternehmers, 5. Nennfüllmenge, 6. Mindesthaltbarkeitsdatum oder Verbrauchsdatum, 7. Lagerhinweise mit Temperaturangaben, 8. Gebrauchsanleitung, 9. Nährwertdeklaration. Die Nährwertdeklaration umfasst Energie in kJ/kcal, Fett in g, davon gesättigte Fettsäuren in g, Kohlenhydrate in g, davon Zucker in g, Eiweiß in g, Salz in g. Die ProduzentInnen geben die Angaben pro 100 g/ml an, meist in Tabellenform (www.stmk.arbeiterkammer.at).

Österreich erkennt vier Gütezeichen an: AMA-Gütesiegel, AMA-Biosiegel, ÖGE-Gütezeichen und Austria Gütezeichen. Auf EU-Ebene gelten das EU-Bio-Logo und die geschützten Ursprungsangaben (g.U.), geschützte geografische Angaben (g.g.A.) und geschützte traditionelle Spezialitäten (g.t.S). Diese Gütesiegel stehen für transparente Regelungen, Herstellung nach bestimmten Spezifikationen bzw. Richtlinien und Kontrollen durch unabhängige Kontrollstellen (www.lebensmittel-guetezeichen.at).

Eine Marke ist ein Zeichen, Wort oder Bild, das ein Unternehmen in ein Markenregister einträgt und dadurch schützen lässt. Andere Unternehmen dürfen es nicht für ihre Dienstleistungen oder Produkte verwenden. Anders als bei Gütesiegeln steht keine unabhängige staatliche Kontrollstelle hinter den Marken (www.shop.wolterskluwer.de).

Der Begriff Bio ist in der EU genau definiert. Bio-Lebensmittel stammen aus ökologischem Landbau. BetreiberInnen ökologischen Landbaus garantieren eine artgerechte Tierhaltung, vielseitige Fruchtfolge und eine Mindestgröße an Stall- und Auslaufflächen. Sie verwenden keine Pestizide, mineralische Düngemittel und gentechnische Organismen. Supermärkte führen eigene Bio-Marken.

Fairtrade-Waren stammen aus fairem Handel. Die ProduzentInnen müssen soziale, ökologische und ökonomische Kriterien einhalten.

Lebensmittelzusatzstoffe gelten als Zutat. Zu ihnen zählen Farbstoffe, Trennmittel, Geschmacksverstärker, Verdickungs-, Süßungs-, oder Geliermittel. Sie müssen einen nachgewiesenen Zweck dienen. Sie durchlaufen eine wissenschaftliche Sicherheitsbewertung, bevor ProduzentInnen sie verwenden dürfen. Laut Studien der EFSA, der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit, haben Zusatzstoffe keine Nebenwirkungen. Jeder zugelassene Zusatzstoff hat eine eigene E-Nummer, E 142 steht z.B. für den Farbstoff Grün. Das E-Nummer-System ist in Europa sprachunabhängig verständlich. In Bio-Lebensmitteln sind 36 der etwa 350 konventionellen Zusatzstoffe erlaubt. Wer stark verarbeitete Lebensmittel wie Fertiggerichte isst, konsumiert mehr Zusatzstoffe. Wir sollten zu frischen, möglichst unverarbeiteten Lebensmitteln greifen (Koerber 1981).

Supermärkte und Werbung wenden Tricks an, um KonsumentInnen zu verführen und unbesusst zu lenken. Große, farbige Preisschilder vermitteln den Eindruck, dass Waren billiger sind. Werbung bezieht sich vorrangig auf Produkte, die gesundheitlich keinen großen Stellenwert einnehmen und teurer sind, etwa Wurst, Süßigkeiten, alkoholische Getränke und Fertigprodukte. Werbungen für gesündere und preiswertere Lebensmittel wie Obst,

Gemüse, Kartoffeln und Vollkornprodukte sind rarer. Wie Supermärkte ihre Waren platzieren und präsentieren, beeinflusst unsere Kaufentscheidungen. Licht, Duft und Musik sorgen für eine Atmosphäre, die uns zum Kaufen motiviert.

Quellen

Arbeiterkammer Steiermark. (2018). Das gehört aufs Etikett. Die neuen Lebensmittelinformationen. Download vom 09.09.2019, von https://stmk.arbeiterkammer.at/service/broschueren/undratgeber/konsument/20180614_Das_gehoert_aufs_Etikett17_barf.pdf

Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz. (2015). Überblick Werbung und Verkaufstricks. Download vom 04.05.2020, von https://konsumentenfragen.at/verbraucherbildung/8._9._Schulstufe/Werbung_und_Verkaufstricks/Werbung_und_Verkaufstricks.html

Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz. (o. J.). Zusatzstoffe, Aromen, Enzyme. Download vom 04.05.2020, von www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Lebensmittel-Ernaehrung/Zusatzstoffe,-Aromen,-Enzyme.html

Bundesministerium für Gesundheit. (o. J.) **Lebensmittelzusatzstoffe nach E-Nummern.** Download vom 13.12.2019, von www.sozialministerium.at/dam/jcr:a1904569-a683-416d-a66f-3c94cf5b5c45/E-Nummern_2019Original.pdf

Hildebrandt, U. (2018). Marken und andere Kennzeichen. Handbuch für die Praxis. Download vom 06.09.2019, von <https://shop.wolterskluwer.de/media/pdf/5a/00/71/Leseprobe59f7dccf1ae5a.pdf>

EFIC - Europäisches Informationszentrum für Lebensmittel. (2015). Lebensmittelzusatzstoffe. Download vom 09.09.2019, von www.efic.org/de/whats-in-food/article/food-additives

Koerber, K., Männle, T. & Leitzmann, C. (1981). Vollwert-Ernährung Konzeption einer zeitgemäßen und nachhaltigen Ernährung. Haug Verlag.

Verein zur Förderung von Lebensmitteln mit erhöhter Qualität. (o. J.). Anerkannte nationale Gütezeichen und EU-Zeichen für den Lebensmittelbereich. Download vom 09.09.2019, von www.lebensmittel-guetezeichen.at

Fallbeispiele

Fallbeispiel für SchülerInnen der Unterstufe

Du stehst vor dem Kühlregal im Supermarkt. Du möchtest einen neuen Aufstrich kaufen, den du aus der Werbung kennst. Er enthält laut Werbung viel Gemüse und die Basis ist österreichische Milch. In der Verpackungsbeschreibung siehst du, dass das stimmt. Bei den Inhaltsstoffen bemerkst du die Aufzählung mehrerer E-Nummern. Was sind E-Nummern und was weißt du darüber?

Fallbeispiel für SchülerInnen der Oberstufe

Du stehst im Supermarkt und möchtest Reis kaufen. Drei Sorten stehen zur Auswahl: a) Reis aus Thailand, der das Fair Trade Abzeichen trägt b) Bio-Reis aus Indien c) Reis aus Italien, kein Bio. Nach welche Kriterien entscheidest du, welchen Reis du kaufst? Welchen Stellenwert haben Bio- und Fairtrade-Siegel für dich?

Reflexionsfragen für SchülerInnen

- Welche Informationen und Kennzeichnungen findest du auf Lebensmittelverpackungen?
- Wie kannst du erkennen, ob Zusatzstoffe im Lebensmittel sind?
- Warum ist es gesünder, Lebensmittel mit wenig Zusatzstoffen zu essen?
- Warum solltest du Werbung immer kritisch sein? Worauf zielt Werbung ab?
- Wodurch unterscheiden sich Gütesiegel und Marken? Welche sind in Österreich anerkannt?
- Was bedeutet regional und saisonal bezogen auf Lebensmittel?
- Was bedeutet Bio?
- Was bedeutet Fairtrade?
- Wie sieht eine nachhaltige Ernährung aus und warum ist sie wichtig?

Material zu Partner-/Gruppen-/Einzelarbeit

www.feel-ok.at/de_AT/schule/themen/alle_arbeitsblaetter.cfm

Abschlussdiskussion mit der gesamten Klasse

Vertiefungsübung für SchülerInnen

Die SchülerInnen sammeln eine Woche lang Lebensmittelverpackungen von jenen Lebensmitteln, die sie oft und gerne konsumieren. Die PädagogInnen besprechen mit ihnen kritisch:

- Warum kaufst du diese Lebensmittel? Was spricht dich an?
- Wie ist die Verpackung gestaltet (Farben, Form, Schriftzug ...)?
- Was heben HerstellerInnen auf der Verpackung hervor, was steht im Kleingedruckten?
- Was vermittelt die Werbung zu diesem Produkt, wer ist die Zielgruppe?
- Fändest du dieses Lebensmittel ansprechend, wenn es keine Werbung dafür gäbe und die Verpackung weiß wäre?

Weitere Materialien und Informationen zum Thema

Lebensmittelkennzeichnung: Das steht auf der Verpackung

www.oesterreich-isst-informiert.at/lebensmittel/lebensmittelkennzeichnung-das-steht-auf-der-verpackung/?gclid=Cj0KCQiAt_PuBRDcARIsAMNIBdrxrKGnboDj6Xt5GujJpluNhnLqig6wCu4uG15bSNyalluCruEUD1saAoEbEALw_wcB

Der Label-Kompass: Vergleich von Labels und Gütezeichen

www.bewusstkaufen.at/guetezeichen.php
https://secured-static.greenpeace.org/austria/Global/austria/fotos/Presse/G%C3%BCtezeichen-report_ZeichenTricks_Final.pdf
www.konsument.at/cs/Satellite?pagename=Konsument/MagazinArtikel/Detail&cid=318882281653

Was bedeuten die E-Nummern?

<https://ooe.arbeiterkammer.at/beratung/konsumentenschutz/ernaehrung/E-Nummern.html>

Was ist Bio?

www.bio-austria.at/bio-konsument/was-ist-bio/

Unterrichtsmaterialien der DGUV zu Fair Trade

www.dguv-lug.de/sekundarstufe-ii/sozialkundepowi/fair-trade/

Informationen und Methoden zum Thema Lebensmittelverpackungen und Müll

www.umweltbildung.enu.at/angebot/materialien-und-methoden/einkaufen-und-konsum/schwindel-mit-der-verpackung

Informationen und Methoden zum Thema Werbung in der Lebensmittelbranche

www.umweltbildung.enu.at/angebot/materialien-und-methoden/einkaufen-und-konsum/die-werbung-hat-uns-fest-im-griff

Auflistung aller Zusatzstoffe

www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Lebensmittel-Ernaehrung/Zusatzstoffe,-Aromen,-Enzyme.html