

Gewusst wie!
Zutatenliste unter der Lupe

Familie Müller



Jonas 8 Jahre alt



Lisa 14 Jahre alt

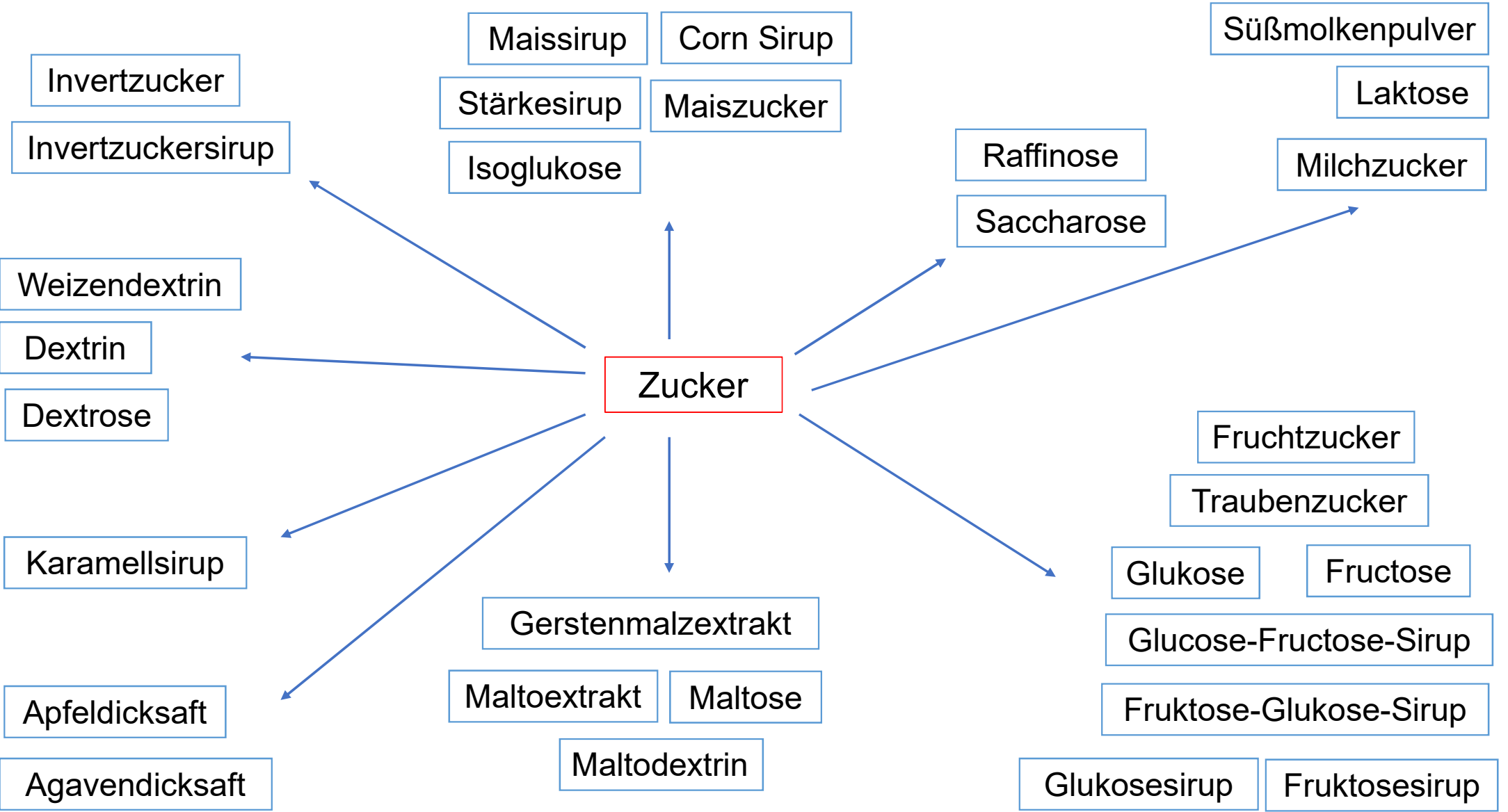


Hinter welchen
Begriffen versteckt sich
Zucker auf der
Zutatenliste?



Es gibt viele
verschiedene
Begriffe lassen sie
uns gemeinsam
nachsehen.





Das sind sehr viele
Begriffe hinter denen
sich Zucker verbergen
kann.



Ja das stimmt.
Lassen Sie uns das
mal an einem Beispiel
anschauen.



normale Produkte

Knusprige Waffeln (8,4%) mit feiner Haselnusscreme (36,6%) in Edel-Zartbitterschokoladee

Kakao: 50% mindestens im Schokoladenanteil. Zutaten: Edel-Zartbitterschokolade (Zucker, Kakaomasse, Kakaobutter, Butterreinfett, Emulgator Lecithine (Soja), Vanilleextrakt), Zucker, Palmfett, Weizenmehl, gemahlene Haselnüsse (3,7%), Buttermilchpulver, Kakao, Milchzucker, Emulgator Lecithine (Soja), Karamellzuckersirup, Vanilleextrakt, Sahnepulver, Backtriebmittel Natriumhydrogencarbonat.

Kann auch Anteile von Ei, Mandel, Erdnuss und anderen Nüssen enthalten.

Schokoriegel

Zutaten: Getrocknete Apfelstücke¹, Rosinen¹, Hafervollkornflocken¹, Apfelsaftkonzentrat¹, Cornflakes¹ (Mais¹, Meersalz, Gerstenmalzextrakt¹, Emulgator: Sonnenblumenlecithine¹), getrocknete gesüßte Cranberrystücke¹ (6 %) (Cranberries¹, Rohrzucker¹, Sonnenblumenöl¹), Sauerkirschsaftkonzentrat¹ (4 %), Honig¹, färbendes Lebensmittel: Rote-Bete-Saftpulver¹ (Maltodextrine¹, Rote-Bete-Saftkonzentrat¹, Zitronensaftkonzentrat¹), Oblaten¹ (Kartoffelstärke¹), Zitronensaftpulver¹ (Zitronensaftkonzentrat¹, Maisstärke¹, Rohrzucker¹), Sonnenblumenöl¹, natürliches Aroma.

¹aus kontrolliert ökologischem Anbau

Kann Spuren von Milch, Erdnüssen, Soja, Schalenfrüchten und Sesamsamen enthalten.

Obstriegel

Sind
zuckerreduzierte
Lebensmittel
gesünder?



free
✓ OHNE Zuckerzusatz

Weniger süß
30 % Weniger Zucker*

30%
WENIGER
ZUCKER*

-30%
ZUCKER*



Achtung
zuckerreduziert heißt
nicht automatisch
gesünder oder
zuckerfrei.

zuckerreduzierte Produkte

ZUTATEN

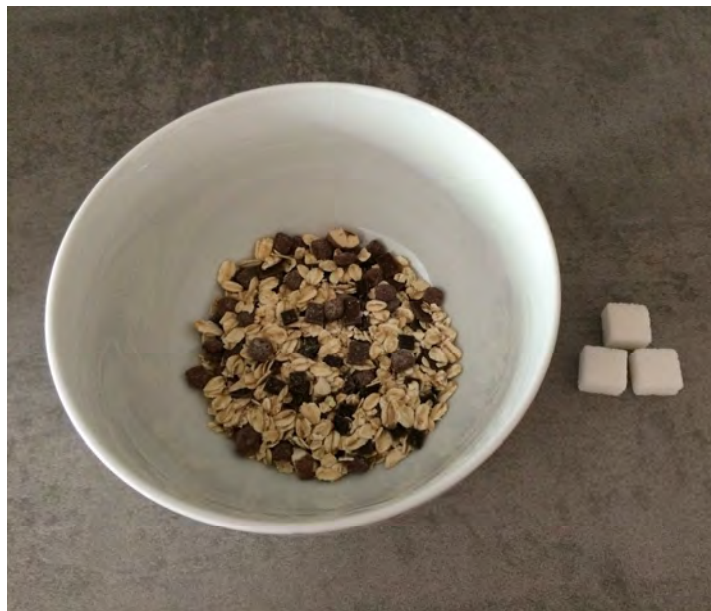
68 % Vollkorn-HAFERFLOCKEN, 9,0 % Schokolade
(Zucker, Kakaomasse, Kakaobutter, Emulgator (Lecithine)),
9,0 % VOLLMILCHSCHOKOLADE (Zucker, VOLLMILCH-
PULVER, Kakaomasse, Kakaobutter, SÜSSMOLKENPULVER,
Emulgator (Lecithine)), WEIZENVOLLKORNMEHL,
3,0 % MANDELSTÜCKE, Zucker, Reismehl, fettarmes
Kakaopulver, getrockneter GERSTENMALZEXTRAKT,
WEIZENGLUTEN, MAGERMILCHPULVER,
Sonnenblumenöl, Salz, Aroma.

Kann enthalten:

weitere SCHALENFRÜCHTE (NÜSSE), SOJA.

ⓓ ⓐ Butterkeks • Zutaten: Weizenmehl, Zucker, Butter (9,8 %),
Oligofruktose, Invertzuckersirup, Maismehl, Hühnerolleipulver, Back-
triebmittel: Natriumcarbonate, Diphosphate; Molkenenerzeugnis, Salz,
Emulgator: Lecithine; Säuerungsmittel: Citronensäure; Aromen
(Milch). Hergestellt in Deutschland. Trocken lagern. Mindestens halt-

zuckerreduziertes Müsli
1 Portion (ca. 40 g)
enthält 3 Würfelzucker
= 8,4 g Zucker



zuckerreduzierter Kakao
1 Portion (ca. 250 ml)
enthält 4 Würfelzucker
= 13,3 g Zucker



zuckerreduzierte Butterkekse
1 Portion (ca. 32 g)
enthält 1 Würfelzucker
= 4,2 g Zucker





Und sie enthalten oft Süßstoffe oder Zuckeraustauschstoffe.

zuckerfreie Produkte

Müsliriegel mit Milchschokolade und Süßungsmittel
Zutaten: Süßungsmittel Maltit, geröstete Vollkorngetreidebacken 12% (Gersten-, Weizen-), Vollkornweizen-Crispies (Weizenvollkornmehl 11%, Weizengluten, Gerstenmalz), kakaohaltige Vollkornweizen-Crispies (Weizenvollkornmehl 9%, fettarmes Kakaopulver, Weizengluten, Vollmilchpulver), Vollmilchschokolade mit Süßungsmittel 9% (Süßungsmittel Maltit, Kakaobutter, Vollmilchpulver, Kakaomasse, Emulgator Sonnenblumen-Lecithine), Cornflakes 8% (Mais, Salz, Gerstenmalzextrakt), geröstete Erdnüsse, Kokosfett, Stabilisator Glycerin, Salz, Emulgator Sonnenblumen-Lecithine, natürliches Kakao-Aroma mit anderen natürlichen Aromen.
***Laut Gesetz**
Kann Schalenfrüchte enthalten.
Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken.

mit Süßungsmitteln. **Zutaten:** Wasser, Kohlensäure, Säuerungsmittel Citronensäure, natürliches Zitronen- und Limettenaroma, Säureregulator Natriumcitrate, Süßungsmittel (Natriumcyclamat, Aspartam, Natriumsaccharin). Enthält eine Phenylalaninquelle.



Und sie enthalten oft fast genauso viele Kalorien wie die normalen Produkte

normale
Butterkekse



100 g enthalten
435 kcal

Vs.

zuckerreduzierte
Butterkekse



100 g enthalten
416 kcal



Zuckerreduzierte
Produkte sehen
meist gesünder aus
als sie sind.



Ja, deshalb ist es
wichtig die
Zutatenliste genau zu
lesen.

Weitere Tipps finden Sie auch: (Links der anderen Videos)

Ihre Gesunde Kommune
Stadt Kaufbeuren

Bilder:

© <https://pixabay.com/de/images/search/keks/?pagi=2>

Fotos Zutatenliste:

© Bianca Göhner