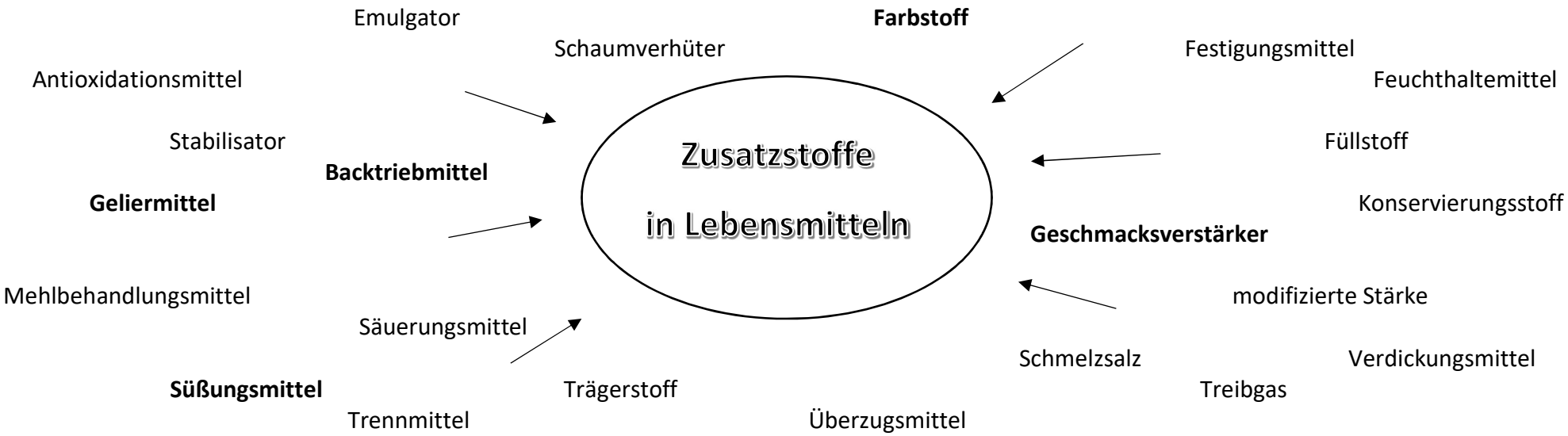
Name:_____



*Zusatzstoffe gehören zu den Zutaten eines Lebensmittels. Sie kommen nur in **ganz winzigen Mengen** vor. Sie **verändern die Eigenschaften** eines Lebensmittels. Manchmal werden die Zusatzstoffe auch als E-Nummern auf Verpackungen abgekürzt.*

Beispiele:

Farbstoffe (E100 bis 180) > sorgen für ein leckeres Aussehen der Produkte. > Lassen Lebensmittel oft frischer erscheinen, als sie tatsächlich sind.

Konservierungsstoffe (E200 bis 297) > sorgen dafür, dass Produkte länger haltbar sind.

Geschmacksverstärker (E620 bis 650) > können den Geschmack und sogar den Geruch von Lebensmitteln verstärken oder verändern.
> kommen oft in Fertiggerichten und Gewürzmischungen vor

Geliermittel, Verdickungsmittel, Backtriebmittel, Säuerungsmittel, Trennmittel, Emulgatoren und Stabilisatoren (E 300 bis 586) > verdicken oder verfestigen Lebensmittel wie Puddings, Saucen, Mayonnaise oder Milchprodukte
> sorgen z. B. bei Kuchen dafür, dass der Teig beim Backen schön aufgeht.

Diese Stoffe werden also zugesetzt, um die Beschaffenheit von Lebensmitteln zu beeinflussen, bestimmte Eigenschaften oder Wirkungen zu erzielen. **Sie dürfen nur bis zu bestimmten Höchstmengen verwendet werden**. Die Zulassung für einen Lebensmittelzusatzstoff wird in Deutschland durch das Bundesministerium für Gesundheit erteilt.

Wie alle Lebensmittlbestandteile können auch Zusatzstoffe Überempfindlichkeits**reaktionen** (*Allergien*)auslösen:
Manche stehen sogar im Verdacht, *Krebs* zu erregen, ASHS auszulösen oder *Organe* zu *schädigen*.

Deshalb: prüft zudem die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit

Es geht auch ohne:

- **Kauft es frisch und seid der Chefkoch!** Bereitet das Essen selbst zu, anstatt Fertigprodukte zu kaufen. Je weniger bearbeitet Lebensmittel sind, desto weniger Zusatzstoffe enthalten sie: Also lieber ein Naturjoghurt mit frischem Obst als ein fertiger Fruchtjoghurt oder eine selbst gemixte Saftschorle anstelle des Energy-Drinks.
- **Bleibst natürlich!** Wenn ihr zu viele Geschmacksverstärker und Aromen zu euch nehmt, kann euer Geschmackssinn abstumpfen.
- **Weniger Zucker!** Viel Zucker ist nicht gut – künstliche Süßstoffe aber auch nicht. Also aufpassen bei gesüßten Speisen und Getränken. Das gilt auch für Light-Produkte.
- **Macht euch schlau!** Auch Restaurants müssen die verwendeten Zusatzstoffe ausweisen – fragt nach oder schaut in die Speisekarte.
- **Die Macht ist mit euch!** Mit eurem Einkauf entscheidet auch ihr, welche Lebensmittel erfolgreich sind und welche nicht. Entscheidet ihr euch für mehr natürliche Produkte, merkt auch der Hersteller, dass ihr nicht auf Zusatzstoffe steht.