

Desserts

Vanillecreme

- ☞ Mit Farbstoff E 101, 160a oder 160b
- ☞ Mit Phosphat E 450, 339 oder 340

Tiramisu-Sahneschnitte

- ☞ Mit Farbstoff E 160a oder 160b
- ☞ Mit Konservierungsstoff E 223
- ☞ Mit Phosphat E 339, 341 oder 450

Vanilleeis

- ☞ Mit Farbstoff E 160a

Fruchtcocktail aus der Dose

- ☞ Mit Farbstoff E 127 (Kirschen)
- ☞ Mit Antioxidationsmittel E 300
- ☞ Mit Süßungsmittel E 952 oder 954

Kuchen

Erdbeertorte

- ☞ Mit Farbstoff E 110, 120 oder 124a
- ☞ Mit Phosphat E 340, 442 oder 450

Apfelkuchen

- ☞ Mit Farbstoff E 161b

Belegte Brötchen

Fruchtaufstrich

- ☞ Mit Farbstoff E 141 oder 160a
- ☞ Mit Konservierungsstoff E 202
- ☞ Mit Antioxidationsmittel E 300

Fleischsalat

- ☞ Mit Farbstoff E 120 oder 160a
- ☞ Mit Konservierungsstoff E 202, 211 oder 251
- ☞ Mit Antioxidationsmittel E 300 - 304
- ☞ Mit Süßungsmittel E 954

Salami

- ☞ Mit Farbstoff E 124a oder 160c
- ☞ Mit Konservierungsstoff E 202, 250 oder 252
- ☞ Mit Antioxidationsmittel E 300 - 304
- ☞ Mit Geschmacksverstärker E 621

Lachscreme aus Lachsersatz

- ☞ Mit Farbstoff E 110 oder 124
- ☞ Mit Konservierungsstoff E 210, 211 oder 296

Bierschinken

- ☞ Mit Konservierungsstoff E 250, 251 oder 262
- ☞ Mit Antioxidationsmittel E 300 - 304 oder 316
- ☞ Mit Geschmacksverstärker E 621
- ☞ Mit Phosphat E 450 oder 451

Matjes

- ☞ Mit Farbstoff E 162
- ☞ Mit Konservierungsstoff E 202 oder 211



Was tun gegen „Speisekartenschwindel“?
Unsere „Alternative Speisekarte“ hilft Ihnen, den ungenannten Zusatzstoffen auf die Spur zu kommen.

ALTERNATIVE SPEISEKARTE



So entlarven Sie den Speisekartenschwindel!

Weist Ihr Lieblingsrestaurant Zusatzstoffe auf seiner Speisekarte aus?

Viele Gastronomen verschweigen gerne, dass sie die Gerichte nicht selbst zubereiten, sondern von der Lebensmittelindustrie beziehen – Zusatzstoffe wie Geschmacksverstärker inklusive.

Doch immer mehr Menschen wollen wissen, was sie essen. Gaststätten sind gesetzlich verpflichtet, Speisen mit Zusatzstoffen zu kennzeichnen – entweder als Fußnote oder hinter dem Gericht.

Aber selbst wenn sich die Branche daran hält, haben Sie das Nachsehen. Die Angaben sind nicht konkret. Statt „Farbstoff E 160a“ werden Sie nur „Farbstoff“ finden. Aromen und beispielsweise Verdickungsmittel sind sogar von der Kennzeichnungspflicht befreit.

Unsere „Alternative Speisekarte“ verrät Ihnen, wo welche Zusatzstoffe lauern. Mehr unter:



verbraucherzentrale
Hamburg

www.vzhh.de

alkoholfreie Getränke

Bitter Lemon

- ☞ chininhaltig
- ☞ Mit Farbstoff E 160a
- ☞ Mit Antioxidationsmittel E 300

Cola

- ☞ Mit Farbstoff E 150d
- ☞ Mit Phosphat E 338
- ☞ koffeinhaltig

Cola-Light

- ☞ Mit Farbstoff E 150d
- ☞ Mit Konservierungsstoff E 211
- ☞ Süßungsmittel E 950, 951, 952 oder 954
- ☞ Mit Phosphat E 338
- ☞ Enthält eine Phenylalaninquelle
- ☞ koffeinhaltig

Malzbier

- ☞ Farbstoff E 150c
- ☞ Mit Süßungsmittel E 950, 951, 952 oder 954

Energydrink

- ☞ Mit Farbstoff E 104, 150a, 150c, 150d oder 160a
- ☞ koffeinhaltig
- ☞ Mit Konservierungsstoff E 200, 202, 210, 211 oder 242
- ☞ Antioxidationsmittel E 300

Energydrink light

- ☞ Mit Farbstoff E 104, 150a, 150c, 150d oder 160a
- ☞ Mit Süßungsmittel E 950 oder 951
- ☞ Enthält eine Phenylalaninquelle
- ☞ koffeinhaltig
- ☞ Mit Konservierungsstoff E 200, 202, 210, 211 oder 242
- ☞ Mit Antioxidationsmittel E 300

Eistee

- ☞ Mit Antioxidationsmittel E 300
- ☞ Mit Süßungsmittel E 950, 952 oder 954

alkoholische Getränke

Obst- und Beerenwein

- ☞ geschwefelt

Metaxa

- ☞ Mit Farbstoff E 150a - d

Cremelikör (z.B. Baileys, Bols)

- ☞ Mit Farbstoff E 150a

Impressum:
Verbraucherzentrale Hamburg e.V.
Kirchenallee 22, 20099 Hamburg

Stand Mai 2012

Gestaltung: action direkt Werbeagentur, Hamburg
Fotos (v.l.): istockphoto: © jpsgrfx, Fotolia: © ExQuisine, © timsulov,
© Blue Lemon Photo, © Phillip Salomon, © ganzoben, © SCO_ASSON



Vorspeisen

Suppen

Gemüsesuppe

- ☞ Mit Farbstoff E 101 (nur Brühe)
- ☞ Mit Antioxidationsmittel E 304
- ☞ Mit Geschmacksverstärker E 621, 627, 631 oder 635

Kartoffelsuppe

- ☞ Mit Farbstoff E 101
- ☞ Mit Konservierungsstoff E 250
- ☞ Mit Antioxidationsmittel E 300, 316, 320, 330 oder 304
- ☞ Mit Geschmacksverstärker E 621, 627 oder 631
- ☞ Mit Phosphat E 450

Serbische Bohnensuppe

- ☞ Mit Konservierungsstoff E 250
- ☞ Mit Geschmacksverstärker E 621

Gulaschsuppe

- ☞ Mit Farbstoff E 160c
- ☞ Mit Geschmacksverstärker E 621, 627 oder 631

Salate mit

Dressing

- ☞ Mit Farbstoff E 150c oder 150d
- ☞ Mit Antioxidationsmittel E 228
- ☞ Mit Geschmacksverstärker E 621, 627 oder 631
- ☞ Mit Süßungsmittel E 954

Balsamico di Modena

- ☞ Mit Farbstoff E 150a, 150c oder 150d
- ☞ Mit Antioxidationsmittel E 220 oder 224

Schwarze Oliven

- ☞ geschwärzt E 579

Puten-Filetstreifen

- ☞ Mit Antioxidationsmittel E 300

Rote Bete Carpaccio

- ☞ Mit Süßungsmittel E 950 oder 954

Fingerfood

Frühlingsrollen

- ☞ Mit Konservierungsstoff E 202
- ☞ Mit Antioxidationsmittel E 330
- ☞ Mit Geschmacksverstärker E 621



Hauptspeisen

Saisongericht Spargel mit

Sauce Hollandaise

- ☞ Mit Farbstoff E 160a oder 160c
- ☞ Mit Antioxidationsmittel E 300 oder 307
- ☞ Mit Geschmacksverstärker E 621 oder 631

Hausmannskost

Bayrischer Leberkäse

- ☞ Mit Konservierungsstoff E 250, 251 oder 262
- ☞ Mit Antioxidationsmittel E 300, 325 oder 331
- ☞ Mit Phosphat E 450

Weißwurst

- ☞ Mit Geschmacksverstärker E 621
- ☞ Mit Phosphat E 450

Kartoffelsalat

- ☞ Mit Farbstoff E 160a
- ☞ Mit Konservierungsstoff E 202, 211 oder 250
- ☞ Mit Antioxidationsmittel E 300
- ☞ Mit Geschmacksverstärker E 621
- ☞ Mit Süßungsmittel E 954

Maultaschen

- ☞ Mit Konservierungsstoff E 252 oder 251
- ☞ Mit Antioxidationsmittel E 301

Flammkuchen Elsässer Art

- ☞ Mit Konservierungsstoff E 250, 251 oder 316
- ☞ Mit Antioxidationsmittel E 300 oder 301

Pommes Frites mit

Ketchup

- ☞ Mit Konservierungsstoff E 202 oder 211
- ☞ Mit Geschmacksverstärker E 621
- ☞ Mit Süßungsmittel E 950, 951, 954 oder 955

Mayonnaise

- ☞ Mit Farbstoff E 160a
- ☞ Mit Konservierungsstoff E 202, 211
- ☞ Mit Antioxidationsmittel E 306 - 309 oder 385
- ☞ Mit Süßungsmittel E 950, 951 oder 954



Hauptspeisen

Klöße mit

- ☞ Mit Farbstoff E 101
- ☞ Mit Antioxidationsmittel E 300, 304 oder 330
- ☞ Mit Phosphat E 450

Schweinehaxe

- ☞ Mit Konservierungsstoff E 250

Sauerkraut

- ☞ Mit Antioxidationsmittel E 300

Bratensoße

- ☞ Mit Farbstoff E 150c
- ☞ Mit Geschmacksverstärker E 621, 627 oder 631

Sushi mit

Surimi

- ☞ Mit Farbstoff E 120 oder 160c
- ☞ Mit Geschmacksverstärker E 621
- ☞ Mit Phosphat E 450, 451 oder 452
- ☞ Mit Konservierungsstoff E 200 oder 202

Wasabi

- ☞ Mit Farbstoff E 100, 102, 133 oder 141
- ☞ Mit Süßungsmittel E 952, 954 oder 957

Eingelegter Ingwer

- ☞ Mit Farbstoff E 163
- ☞ Mit Konservierungsstoff E 202
- ☞ Mit Süßungsmittel E 950, 951 oder 954
- ☞ enthält Phenylalaninquelle

Sojasoße

- ☞ Mit Konservierungsstoff E 202

Pizza mit

Kochschinken

- ☞ Mit Konservierungsstoff E 250 oder 251
- ☞ Mit Antioxidationsmittel E 301 oder 316
- ☞ Mit Phosphat E 450 oder 451

Frutti di Mare

- ☞ Mit Farbstoff E 160a oder 162

Käse

- ☞ Mit Farbstoff E 160a
- ☞ Mit Konservierungsstoff E 251

Spaghetti Carbonara mit Schinken

- ☞ Mit Konservierungsstoff E 250 oder 251
- ☞ Mit Antioxidationsmittel E 301, 316 oder 330



So entlarven Sie den Speisekartenschwindel!

www.vzhh.de