

In vielen Lebensmitteln steckt Aroma

Gehen Sie mal in den Supermarkt und kaufen Sie ein Fertiglebensmittel ohne Aroma. Wenn man nicht auf die Zutatenliste schaut, wird das schwierig! In vielen Produkten steckt Aroma, obwohl man das zunächst gar nicht vermutet.



© Gorodenkoff - Fotolia.com

DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE

- 1. Viele Fertiglebensmittel werden mit Hilfe von Aromen aufgepeppt, denn die Anbieter senken mit den Zutaten aus dem Chemielabor die Kosten und erreichen einen gleichbleibenden Geschmack.
- 2. Aromen prägen das Geschmacksempfinden und regen dazu an, mehr zu essen.

- 3. In der Zutatenliste lässt sich erkennen, ob in einem Produkt Aromen stecken. Details zur Zusammensetzung und Herstellung der Stoffe fehlen jedoch.
- 4. Die Verbraucherzentrale erklärt, was sich hinter den Aroma-Begriffen verbirgt.

Stand: 13.07.2023

Wer im Supermarkt ein Fertiglebensmittel ohne das Wort Aroma in der Zutatenliste kaufen will, muss oft nach der Nadel im Heuhaufen suchen und achtsam die Zutatenliste studieren. Ob Fruchtjoghurt oder Gewürzgurke, viele Joghurts schmecken nicht mehr natürlich nach Frucht, kaum eine Gewürzgurke verlässt sich nur auf Gewürze. Zugesetzte Aromen peppen den Geschmack auf. Wir erklären, was es damit auf sich hat. Das verbirgt sich hinter den Begriffen auf der Zutatenliste:

- Aroma: Damit kann jede Art von Aroma gemeint sein. Es ist keine eindeutige Zuordnung möglich. Mit hoher Wahrscheinlichkeit handelt es sich um ein chemisch hergestelltes (synthetisiertes) Aroma.
- Natürliches Aroma / Natürlicher Aromastoff: Dieser Stoff muss aus pflanzlichen, tierischen oder mikrobiologischen Ausgangsstoffen hergestellt sein. Doch wonach das Produkt schmeckt, muss nicht Ausgangsstoff für das Aroma sein. Das "natürliche Aroma" im Himbeerjoghurt muss also nicht aus Himbeeren stammen, es kann auch aus anderen natürlichen Rohstoffen gewonnen werden, wie zum Beispiel Holzspänen.
- Natürliches xx-Aroma (z.B. "natürliches Erdbeeraroma"): Ein "natürliches xx-Aroma" muss zu mindestens 95 Prozent aus dem genannten Ausgangsprodukt gewonnen werden. Die restlichen 5 Prozent dürfen von einem anderen natürlichen Rohstoff kommen. Fällt der Anteil geringer als 95 Prozent aus, muss auf der Packung beispielsweise "natürliches Erdbeeraroma mit anderen natürlichen Aromen" stehen.
- Aromaextrakt (z.B. Vanilleextrakt): Wird mithilfe von Lösungsmitteln (Wasser/Alkohol) aus dem ursprünglichen Rohstoff gezogen (zu 100 Prozent). "
 Aromaextrakt" darf auch als natürliches xx-Aroma bezeichnet werden.

Damit sich Aromen nicht mehr im Kleingedruckten verstecken können, sollte bei jedem Produkt schon auf der Vorderseite der Packung zu lesen sein, ob es aromatisiert wurde, finden wir. Denn in vielen Produkten steckt Aroma... Das zeigen auch die Beispiele in der Bildergalerie.









Zutaten: Zucker, modifizierte Stärke, 11% fettame Kakaopulver, Glukosesirup, Palmfett, 5,6% Stücke a 35% MILCHSCHOKOLADE und 65% Nougat (Zuck 42% HASELNISSE, Kakaomasse, Kakaobutter, VOLLMILCHPULVER, SÜSSMOLKENPULVER Emulgator (Lecithine)), Emulgator (£-423%, Geiem (Carrageen), MILCHEWEISS, Salz, Aroma. Kann enthalten: SOJA, MANDELN.







(enthält MILCH), getrocknete Weizenke. getrockneter Gerstenmalzextrakt, magermilchpulver, Saiz



KNOBLAUCH SAUCE

Moblauch Sauce. Zutaten: Wasser, Sonnenblumenöl 35%, Rnohlauch Sauce. Zufaten: Wasser, Sonnenblumerol 35%,
Branntveinessig*, Zucker, Knoblauch 55%, Molkenpulver,
(Milch), modifizierte Stärke, Salz, Gewürze,
(enthalten Senf), Schnittlauch Säuerungsmittel
(Citronensäure), Tagackungsmittel
(Citronensäure), Tagackungsmittel
(Xanthan,
Guarkemmehl), natürliches Aroma. *Österreich:
Weingeistessig, Mindestens haltbar bis: siehe Sockel Mach dem öffnen gekühlt aufbewahren.





Kakachaltiges Getränkepulver. Anaten: Zucker, Traubenzucker (25 %), mageres Kajaran (18 %), Emulgator (Sojalecithine), Salz, Aroma.



Gemüsebouillon Zuaten: Jodiertes Speisesalz, Aromen, Starie, Zucker, Kochsalzensatz', 696 Karotten', Speisesalt, 3,298. Zwiebeln', 2,896 KNOLLENSELERIE', 2,496 Gemüsesaftkonzentratz' CSELERIE, Karotten, Lauch, Zwiebeln), Gewürze CSELERIE, Karotten, Lauch, Zwiebeln, Gewürze CSELERIE, LERIE, Karotten, Lauch, Zwiebeln, Gewürze CSELERIE, Karotten, Lauch, Lauch,



TOMATEN SUPPE TOSCANA ZUTATEN: 36% Tomatenpulver, Starke, Palmöl, WEIZENNEHL, Zucker, jodiertes Speisesalz. 2.4% gerisate Zwiebeni, MOLKENERZEUGNIS, Matudestrin, Kochsalzersatz, MILCHZUCKER. Speisesalz, Rote-Bete-Pulver, Kräuter (Basilikum, Organo, Thyman, Schizene Knoblaucht, Peresilien wurzer, Aromen, Hefeextrakt. Kann Spuen von E. Sen' fund Soja enthalten. Aus fredhaltigem Anbau. * Gewonnen aus natürlichen Kallummineralien.











© Butterkeks mit Vollmilchschokolade (63 %) • Zutaten: Zucker, WEIZENMEHL, Kakaobutter, Kakaomasse, MAGERMILCHPULVER, BUTTER (3,7 %), Molkenerzeugnis (MILCH), BUTTEREINFEIT, Glukosesirup, MILCHJUSTER Emulgator: Lecithine; VOLLMILCHPULVER, Backtriebmittel: Natriumcarbonate, Diphosphate; Salc. Aromen, HÜHNEREIGELBPULVER, Säuerungsmittel: Citronensäure. Trocken lagern, vor Wärme schützen. Mindestens halten bis: siehe Seitenfläche.





ZUTATEK: Mehlschwitze (Weizenmehl, Palmfett), Kartoffelstafte, Palmfett, Jodsalz, 5 & Spargel*, Molkenerzeugnis, Zucker*, Schnittlauch*, Kurkuma*, Milchelweiß, Milchzucker, Sonnen-blumenöf*, Würze (aus Weizer), Aromen (mit Weizen), Salz, Säuerungsmittel Citronensäure*, Kann Sellerie, Eler, Senf und Spaenthalten. * Natürliche Zutalen.



(1) (1) Alpenmilch Schokolade. Zutaten: Zucker, Kakaobutter, Magermilchpulves. Kakaomasse, Süßmolkenpulver (Milch), Butterreinfett, Emulgator (Sojalecithin), Haselnüsse, Aroma. Kakao: 30% mindestens. Kann andere Nüsse und Weizen enthalten.



10.10. exsissing nominismus community and programment of the first building the community of the community o



Milchmisei erzeugnis mit Erdbeergeschmack, wärmebehandelt, 1,5 % Fett im Milchanteil.
Zutaten: fettarme Milch, Buttermilch, Molkenerzeugnis, Zucker, färbendes Pflanzenkonzentral (Rote Betesaft), 0,44% Erdbeersaftkonzentrat, Stabilisator Carrageen, Aroma, Vitamin BI (Thiamin), Vitamin B2 (Hisoniavin), Vitamin B6, Vitamin B12.









EN KAKAOKEKSE MIT EINER CRÈMEFÜLLUNG (45 %) MIT VANILLEGESCHMACK. Zutaten: Zucker, WEIZENMEHL, Palmöl, Rapsöl, WEIZENSTÄRKE, fettarmes Kakaopulver 3,3 %, Glukose-Fruktose-Sirup, Backtriebmittel (Ammoniumcarbonate, Kalumcarbonate, Natriumcarbonate), Speisesalz, Emelenter (SOLALECTHINE), Säureregulator (Natriumhydroxid), Aroma, KANN MILCH ENTHALTEN.









Zutaten: 97 % Kartoffele² Emulgator Mono- und Diglyceride von-Speisefettsäuren, Aromen, Speisesalz. ²aus nachhaltigem Anbau Kann Spuren von Gluten, Milch, Ei und Sellerie enthalten.



Deviertellettmargarine 60%

Datalex pflandliche Die und Fette (Raps, Palm), Trinkwasser,
Fababonenprotein, Speisesalz (0,5 %), Emulgatoren (Monound Digyteride von Speisefetsäuren, Lecithine),
Gessewerungsstiff (Kaliumsorbat), Säuerungsmittel
(Intonensaure), Aromen, Vitamine (A, D, E), Farbstoff (Carotin).

¿von Natur aus mit Omega 3 & 6 3



Aromen machen Lebensmittel billig

Die Anbieter sparen mit den Zutaten aus dem Chemielabor vor allem Kosten. Denn frische Früchte oder Vanille sind oft sehr teuer. Wenn das Eigenaroma geschmacklich nicht ausreicht, weil man an Zutaten sparen will, wird mit günstigen Aromen nachgeholfen. So kann beispielsweise ein Milchdrink mit nur einer Prise Erdbeersaftkonzentrat (0,04 Prozent) noch kräftig nach Erdbeere schmecken. Mit einem Gramm Aroma lässt sich etwa ein Kilogramm Lebensmittel aromatisieren.

Außerdem haben aromatisierte Produkte einen gleichbleibenden Geschmack. Und sie sind immer zu verlässlich kalkulierbaren Preisen erhältlich. Frische Früchte hingegen unterliegen saisonalen Schwankungen, was sich auch auf die Einkaufspreise auswirken kann.

Besondere Vorgaben für Bio-Lebensmittel

Für Bio-Lebensmittel dürfen laut EU-Öko-Verordnung nur Aromaextrakte oder natürliche Aromen eingesetzt werden, die aus dem namensgebenden Ausgangsstoff stammen. Das bedeutet: Wenn in der Zutatenliste eines Bio-Erdbeerjoghurts "Aroma" steht, muss dieses aus Erdbeeren hergestellt worden sein. Außerdem muss auch der Trägerstoff für das Aroma zu 95 Prozent aus ökologischem Anbau kommen. Trägerstoffe sind Zusätze, die Aromen in ein Produkt transportieren, ohne selbst den Geschmack zu verändern.

Mehr Aromen, mehr Probleme

Die zunehmend aromatisierten Lebensmittel führen auch zu Problemen. Das sind einige:

- Übergewicht: Aromen regen dazu an, mehr zu essen.
- **Einheitsgeschmack**: Aromen prägen das Geschmacksempfinden vor allem von Kindern. Wer oft aromatisierte Lebensmittel isst, findet keinen Geschmack mehr an naturbelassenen Produkten.
- Nährstoffmangel: Aromen liefern anders als Früchte keine Vitamine und Mineralstoffe.
- **Gewöhnungseffekt**: Werden häufig aromatisierte Produkte verzehrt, kann sich ein Gewöhnungseffekt einstellen. Bislang gibt es kein Verfahren, um die tatsächliche Aufnahmemenge von Aromen zu bestimmen.
- Unverträglichkeit: Aromabegleitstoffe wie Lösungs- oder Extraktionsmittel können allergische oder pseudoallergische Reaktionen hervorrufen. Viele Aromen werden mit Hilfe von Hefen, Pilzen oder Bakterien hergestellt. Diese können auch gentechnisch verändert sein. Dies muss nicht deklariert werden.

UNSER RAT

Gehen Sie mit wachsamen Augen durch den Supermarkt und lesen Sie die Zutatenliste der Produkte, die Sie sich in den Einkaufswagen legen. In vielen Produktgruppen gibt es auch leckere Lebensmittel, die ohne zugesetzte Aromen auskommen.

Schauen Sie genau hin und versuchen Sie herauszufinden, wie viel vom beworbenen Geschmack wirklich im Produkt steckt. Die Menge der Zutaten ist in der Zutatenliste prozentual angegeben. Wird eine Zutat in der Verkehrsbezeichnung des Produkts genannt, muss in der Regel auch der Prozentanteil angegeben werden. Das heißt: Auf dem Etikett eines Erdbeerjoghurts muss stehen, wie viele Erdbeeren prozentual im Joghurt stecken.

© Verbraucherzentrale Hamburg e. V.

https://www.vzhh.de/themen/lebensmittel-ernaehrung/einkaufsfalle-supermarkt/vielen-lebensmitteln-steckt-aroma