Verbraucherzentrale
Hamburg

Alkohol: Versteckspiel zum Frühstück?

Wer erwartet in Schokobrötchen oder Croissants Alkohol? Die wenigsten! Doch auch in Lebensmitteln, die gerne von Kindern gegessen werden, haben wir wieder Alkohol entdeckt – aber nur selten eine deutliche Kennzeichnung. Welche überraschenden Produkte unsere aktuelle Stichprobe entlarvt und was Sie zur Kennzeichnung von Alkohol wissen müssen.

© iStock.com/vorDa

DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE

1. Die meisten Produkte sind hinsichtlich ihres Alkoholgehalts nur unzureichend deklariert, darunter auch solche, die Kinder gerne essen.
2. Bei vielen Lebensmitteln findet sich ein Hinweis auf den Alkoholeinsatz nur im Kleingedruckten der Zutatenliste und damit oft nur auf der Rückseite. Teilweise ist die

Schrift sehr klein und der Kontrast schlecht, sodass die Information schlecht zu lesen ist.

3. Ein deutlicher Hinweis auf der Schauseite könnte Verbrauchergruppen wie Eltern, Schwangere, abstinente Alkoholikerinnen und Alkoholiker sowie Menschen muslimischen Glaubens vor ungewollten Fehlankäufen schützen.

Stand: 16.02.2024

Darauf freuen sich viele: Ein schönes Sonntagsfrühstück mit der ganzen Familie, Groß und Klein. Auf dem Tisch finden sich frisch aufgebackene Croissants, Marmelade und… Alkohol. Moment mal: Alkohol für Kinder? Das ist leider gar nicht so unwahrscheinlich, wie es klingt. Ob er zum Geschmack beiträgt, im Zusammenhang mit Aromen verwendet wird, oder als Konservierungsmittel eingesetzt wird – Alkohol versteckt sich in vielen Produkten, von denen man es überhaupt nicht erwartet.

Noch problematischer wird es, wenn dies für Verbraucherinnen und Verbraucher nicht offensichtlich gekennzeichnet wird. Das bedeutet, dass das Vorhandensein von Alkohol in der Regel lediglich in der Zutatenliste erwähnt wird, nicht aber durch einen deutlichen Aufdruck auf der Schauseite des Produktes und mit Angabe des Gesamtalkoholgehaltes. Für uns ist das vollkommen unverständlich, denn für Verbrauchergruppen wie Eltern, Schwangere, abstinente Alkoholikerinnen und Alkoholiker sowie Menschen muslimischen Glaubens können schon geringe Mengen Alkohol problematisch sein.

In diesen Produkten versteckt sich Alkohol

Nach einem kleinen Marktcheck im Jahr 2021 kamen wir zu dem „ernüchternden“ Schluss: Von 18 Produkten hatte nur ein einziges eine deutliche Kennzeichnung auf der Schauseite. Bei 10 Produkten war die Angabe von Alkohol ausschließlich in der Zutatenliste zu finden. Das birgt Risiken, denn nicht alle Verbraucherinnen und Verbraucher kennen alle Begriffe, hinter denen sich Alkohol verbergen kann, oder können die oft kleine Schrift auf farbigem Hintergrund entziffern.

© Verbraucherzentrale Hamburg

© Verbraucherzentrale Hamburg

© Verbraucherzentrale Hamburg

© Verbraucherzentrale Hamburg

© Verbraucherzentrale Hamburg

© Verbraucherzentrale Hamburg

© Verbraucherzentrale Hamburg

© Verbraucherzentrale Hamburg

© Verbraucherzentrale Hamburg

© Verbraucherzentrale Hamburg

© Verbraucherzentrale Hamburg

© Verbraucherzentrale Hamburg

© Verbraucherzentrale Hamburg

© Verbraucherzentrale Hamburg

© Verbraucherzentrale Hamburg

© Verbraucherzentrale Hamburg

© Verbraucherzentrale Hamburg

GUT ZU WISSEN

Wir vermuten, dass der Alkoholgehalt in vielen Lebensmitteln unserer Stichprobe gering ist. Doch das Problem wird dadurch nicht kleiner. Denn solange die Hersteller den Alkohol in ihren Produkten nicht klar und deutlich kennzeichnen, treffen Verbraucherinnen und Verbraucher möglichweise falsche Kaufentscheidungen.

Das sollten Sie über versteckten Alkohol wissen

Warum kann sich Alkohol in Lebensmitteln verstecken?

Grundsätzlich gilt: Wird Alkohol einem verpackten Lebensmittel als Zutat zugeführt, dann muss das auch entsprechend in der Zutatenliste stehen. Bei kleinen Packungen kann die Zutatenliste jedoch entfallen. Wird Alkohol als Trägerstoff – zum Beispiel für Aromen – beigemischt, so gilt er laut Lebensmittelrecht nicht als Zutat und muss daher auch nicht in der Zutatenliste aufgeführt werden. Es gibt einige wenige Anbieter, die das freiwillig machen. Wenn Alkohol als Trägerstoff eingesetzt wird, liegt der Alkoholgehalt in der Regel bei unter 0,2 Prozent am Gesamtprodukt, da die Aromen sehr intensiv schmecken und nur geringe Mengen eingesetzt werden müssen, um das gewünschte Ergebnis zu erzielen.

Wie ist die Kennzeichnung bei unverpackten Lebensmitteln geregelt?

Bei vielen unverpackten Produkten entfällt die Pflicht zur Kennzeichnung, beispielsweise bei lose verkaufter Ware aus der Bäckerei. Die Verwendung von Alkohol sowie der Alkoholgehalt in Torten und Pralinen muss **nicht** ausgewiesen werden. Das gilt auch für Gerichte im Restaurant.

Kann man sich auf die Bezeichnung „alkoholfrei“ bei Getränken verlassen?

Nein, denn selbst beliebte alkoholfreie Biere können bis zu 0,5 Prozent Alkohol enthalten. Das gilt auch für Malzbier, das besonders Kinder und Jugendliche gerne trinken. Für Kinder und Jugendliche ist alkoholfreies Bier mit Blick auf die Suchtprävention als Getränk daher nicht empfehlenswert.

Wann steht der Alkoholgehalt von Getränken auf der Flasche?

Bei Getränken muss der Alkoholgehalt erst ab 1,2 Prozent deklariert werden. Bei „alkoholfreien“ Bieren mit Restalkohol hingegen muss der Gehalt an Restalkohol gar nicht angegeben werden. Einige Brauereien haben auf die Kritik der Verbraucherzentralen reagiert und deklarieren auch bei alkoholfreiem Bier etwa mit dem Hinweis „weniger als 0,5 % Vol. alc.“ oder bieten tatsächlich alkoholfreies Bier mit 0,0 Prozent Alkohol an.

Welche Funktion hat Alkohol in Lebensmitteln? Warum wird er beigemischt?

Viele Speisen erhalten dadurch erst ihren speziellen Geschmack. Alkohol wird aber auch – häufig bei verschiedenen Süß- und Backwaren – als Konservierungsmittel eingesetzt.

Darüber hinaus kann er noch als Lösungsmittel für bestimmte Aromen verwendet werden. Wenn eingesetzte Aromen in Alkohol gelöst werden, ist der Alkoholgehalt des fertigen Produktes sehr gering, da Aromen schon in sehr kleinen Mengen einen starken Geschmack erzeugen.

Welche Namen für Alkohol finden sich in den Zutatenlisten?

Wird Alkohol zugeführt, um Speisen haltbarer zu machen, ist der Stoff als Trinkalkohol, Ethanol, Ethylalkohol oder Äthanol aufgeführt – Begriffe, die nicht alle Verbraucherinnen und Verbraucher sofort zuordnen können. Auch bei konkreten Sortenbezeichnungen wie Whiskey, Grappa oder Bourbon, die ebenfalls auf vielen Zutatenlisten zu finden sind, besteht die Gefahr, dass nicht jeder weiß, was sich dahinter verbirgt.

Was ist mit natürlichem Alkohol in Lebensmitteln, ist der unbedenklich?

Natürlicher Alkohol, wie er beispielsweise in Sauerkraut, Fruchtsäften oder Brot durch den natürlichen Gärungsprozess enthalten ist, übersteigt selten 0,3 Prozent, ist nicht zu schmecken und wird daher als unbedenklich eingestuft.

In welchen Produkten ist Alkohol enthalten, obwohl man ihn dort nicht unbedingt erwartet?

Vor allem in Süßwaren: Marzipan, Fertigkuchen, Kuchenrollen mit kakaohaltiger Füllung, Desserts und Eis. Oft sind es Lebensmittel, bei denen man – anders als im Fall der Schwarzwälder Kirschtorte – nicht unbedingt damit rechnet. Aber auch Suppen, Saucen oder Salatdressings sowie herzhafte Gerichte wie Hühnerfrikassee sollte man genau prüfen.

Für wen ist versteckter Alkohol in Lebensmitteln besonders gefährlich?

Bei abstinenten Alkoholikerinnen und Alkoholikern können wahrscheinlich bereits ganz kleine Mengen an Alkohol, ja selbst deren Geruch, zu einem Rückfall führen. Wer nach geringen Alkoholmengen (auch in Lebensmitteln) die Erfahrung macht, dass er damit „gut klarkommt“, neigt in der Folge zu Selbstüberschätzung und handelt nach dem Motto: „Wenn mir das Kirschwasser in der Schwarzwälder Kirschtorte nicht schadet, kann ich auch ein Glas Bier trinken“, warnen Suchtexpertinnen und -experten. Außerdem:

- Schwangere sollten zum Schutz des ungeborenen Kindes überhaupt keinen Alkohol zu sich nehmen.
- Verbraucherinnen und Verbraucher muslimischen Glaubens müssen nach ihren Speisen- und Trinkgesetzen gänzlich auf Alkohol verzichten.
- Kinder sollten sich keinesfalls über kleine Mengen in Lebensmitteln an den Geschmack von Alkohol gewöhnen.

Wie kann man sich vor verstecktem Alkohol schützen?

Wer auf Alkohol verzichten möchte und wer Kinder hat, sollte sich die Zutatenlisten einzelner Produkte immer sehr genau anschauen. Allerdings ist man selbst damit nicht auf der sicheren Seite, denn: Alkohol kann auch ohne Kennzeichnung in verpackten Lebensmitteln und Getränken stecken. Lebensmittel, wie beispielsweise Kuchen aus einer Bäckerei oder auch die Speisen in einem Restaurant, haben prinzipiell keine Zutatenliste. Wer keinen Alkohol zu sich nehmen möchte, sollte daher unbedingt nachfragen.

Wird durch Kochen oder Backen zugesetzter Alkohol ganz entfernt?

Nein, das ist nicht der Fall. Restmengen an Alkohol sind meist noch vorhanden. Abhängig davon, wie viel Alkohol verwendet wurde und wie lange das Gericht gekocht bzw. gebacken wurde.

GUT ZU WISSEN

Themen wie diese finden Sie interessant? Dann folgen Sie uns doch in den sozialen Medien. Auf Facebook, Instagram und Twitter informieren wir Sie regelmäßig über wichtige und interessante Dinge aus dem Verbraucheralltag.

© Verbraucherzentrale Hamburg e. V.

https://www.vzhh.de/themen/lebensmittel-ernaehrung/schadstoffe-lebensmitteln/alkohol-versteckspiel-fruehstueck