

## Lebensmittel mit Aroma

Gehen Sie mal in den Supermarkt und kaufen Sie ein Fertiglebensmittel ohne Aroma aus dem Chemielabor. Wird schwierig! Wir haben uns für Sie auf die Suche gemacht und sind bei gut 30 Produkten fündig geworden. Zum Beispiel Erdbeeryoghurt, der nach Erdbeeren schmeckt.



© Gorodenkoff - Fotolia.com

### **DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE**

1. Immer mehr Fertiglebensmittel werden heutzutage mit Hilfe von Aromen aufgepeppt, denn die Anbieter senken mit den Zutaten aus dem Chemielabor die Kosten.
2. Aromen prägen, insbesondere bei Kindern, das Geschmacksempfinden und regen dazu an, mehr zu essen.
3. In einer Positivliste führt die Verbraucherzentrale 50 Lebensmittel ohne Aroma auf und erläutert wie künstliche und natürliche Aromen zu kennzeichnen sind.

Wer im Supermarkt ein Fertiglernsmittel ohne das Wort „Aroma“ in der Zutatenliste kaufen will, muss nach der Nadel im Heuhaufen suchen. Kaum ein Fruchtjoghurt schmeckt noch natrlich nach Frucht, kaum eine Gewrztgurke noch nach Gewrzen. Wir haben die Etiketten zahlreicher Produkte untersucht und eine Positivliste mit 50 Produkten verffentlicht, die laut Zutatenliste und Versicherung der Anbieter keine Aromastoffe enthalten.

---

## **Aromen machen Lebensmittel billig**

Die Anbieter sparen mit den Zutaten aus dem Chemielabor vor allem Kosten. So enthalten Fruchtjoghurts hufig nur einen geringen Anteil echter Fruchte. Da deren Eigenaroma geschmacklich nicht ausreicht, wird mit billigen Aromen nachgeholfen. Beispiel: Mit Himbeeraroma fr 6 Cent knnen 100 Kilogramm Joghurt aromatisiert werden. Echte Himbeeren wrden mit rund 30 Euro zu Buche schlagen. Zudem nutzen Hersteller technologische Mglichkeiten, ein Fertiggericht mit dem Namen „Gebatene Nudeln – Huhn“ auch dann noch nach Huhn schmecken zu lassen, wenn nur eine Prise Huhn – 1 % Hhnerfleisch – enthalten ist.

---

## **Probleme der zunehmenden Aromatisierung**

- **bergewicht:** Aromen regen dazu an, mehr zu essen.
- **Einheitsgeschmack:** Aromen prgen das Geschmacksempfinden; Naturbelassenes schmeckt insbesondere Kindern nicht mehr.
- **Nhrstoffmangel:** Wenn Aromen statt Fruchte gegessen werden, fehlt es in der Ernhrung an Vitaminen und Mineralstoffen.

**UNSER RAT**

Immer mehr Verbraucher fragen nach Lebensmitteln ohne Beigeschmack aus dem Labor. Unsere Positivliste gegen den schleichenden Prozess der Aromatisierung soll vor allem denjenigen Hilfestellung geben, die den natürlichen Geschmack der Lebensmittel wieder genießen möchten.

- **Positivliste „Natürlicher Geschmack“ mit 50 beispielhaften Produkten**
- **Kennzeichnung für natürliche und künstliche Aromen: So entschlüsseln Sie die Begriffe**

Wie lassen sich mit Aromen aufgepeppte Produkte erkennen? Wir haben für Sie zusammengestellt, wie Lebensmittel mit natürlichen und künstliche Aromen gekennzeichnet werden müssen.

© Verbraucherzentrale Hamburg e. V.

[https://www.vzhh.de/themen/lebensmittel-ernaehrung/einkaufsfalle-supermarkt/lebensmittel-  
aroma](https://www.vzhh.de/themen/lebensmittel-ernaehrung/einkaufsfalle-supermarkt/lebensmittel-<br/>aroma)