



Was bedeuten die E-Nummern?

Lebensmittel-Zusatzstoffliste

Inhaltsverzeichnis

Alles über E-Nummern	4
▶ Inhaltsstoffe prüfen: Alles drauf, was drin ist?	4
▶ E-Nummern statt Erdbeeren: Vorteile für die Hersteller	5
▶ Nummern-Zuwachs: Unnötig und nicht willkommen	5
▶ Inhaltsstoffe im Vergleich: Es geht auch ohne E-Nummern	6
▶ Ausnahmen: Lebensmittel ohne Zusatzstoffe	8
▶ Clean Label: Vorsicht Werbetrick	8
▶ Klartext: Wie (un)gesund sind Zusatzstoffe?	10
▶ Bewertung: Noten für E-Nummern	11
▶ Zwischen den Zeilen lesen: Lücken und Tücken im Gesetz	13
▶ Auf den Punkt gebracht: So wirken Zusatzstoffe	14
▶ Aromastoffe: So werden Sie auf den künstlichen Geschmack gebracht	16
▶ Wirrwarr bei der Kennzeichnung: Gesetzgeber lässt viel Raum ..	18
▶ Zeichen setzen: Sieben Tipps für mehr Natürlichkeit	20
E-Nummern-Liste	21
▶ Farbstoffe: ab E 100	21
▶ Konservierungsstoffe: ab E 200	29
▶ Antioxidations- und Säuerungsmittel: ab E 300	38
▶ Verdickungs- und Feuchthaltemittel: ab E 400	46
▶ Säuerungsmittel & Co: ab E 500	58
▶ Geschmacksverstärker: ab E 620	64
▶ Süßstoffe & Co: ab E 900	68
Stichwortverzeichnis	78