Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

VZS-name

VZS-str
VZS-plz
VZS-tel
info@verbraucherzentrale.it

Welche Lebensmittel enthalten versteckten Alkohol?

Mon, 10/10/2022 - 11:40

Dass Rumkugeln Alkohol enthalten, wird wohl niemanden überraschen. Weniger erwartbar ist, dass auch Kompotte, Marmeladen, Torten, Suppen, Fleisch- und Fischspeisen versteckten Alkohol (Ethanol) als Zutat oder als Aromaträger enthalten können.

Für viele Personen stellen diese geringen Alkoholmengen kein Problem dar. Kinder jedoch sollten gar keinen Alkohol aufnehmen, da der regelmäßige Verzehr von alkoholhaltigen Lebensmitteln möglicherweise zu einer frühen Gewöhnung an den Alkoholgeschmack führt. Schwangeren und stillenden Frauen wird generell empfohlen, keinen Alkohol zu konsumieren. Manche Menschen verzichten aus religiösen Gründen auf Alkohol. Nicht zuletzt müssen Menschen, die den Weg aus der Alkoholabhängigkeit gefunden haben, Alkohol konsequent vermeiden, da schon kleinste Mengen bzw. der Geschmack von Alkohol einen Rückfall in die Sucht auslösen können. Für all diese Personen ist es wichtig, Bescheid zu wissen, wenn einem Lebensmittel Alkohol zugesetzt wurde.

Einige Lebensmittel, darunter Fruchtsäfte, Brot, Kefir und Kombucha, enthalten von Natur aus Alkohol, denn ein Teil des Zuckers in den Lebensmitteln wird von Mikroorganismen (Hefepilze, Essigsäurebakterien) zu Alkohol abgebaut. Da dieser „natürliche“ Alkoholgehalt 0,3 Volumsprozent in der Regel nicht übersteigt und die Lebensmittel nicht nach Alkohol schmecken, wird er als unbedenklich eingestuft.

Dagegen werden Süßwaren (z.B. Schokoladeneis, Pralinen, Torten, Schokoladen) sowie Speisen wie Kompotten und Marmeladen manchmal Liköre (z.B. Amaretto, Eierlikör), Rum, Obstbrände oder Wein zugesetzt. Rezepte für Suppen und Soßen, für das klassische Käsefondue, für Risotto, Fleisch- und Fischgerichte enthalten aus geschmacklichen Gründen oft Wein oder andere alkoholische Getränke als Zutat.

„Handelt es sich um vorverpackte Lebensmittel, dann muss der verwendete Alkohol bzw. das alkoholische Getränk genauso wie die anderen Zutaten angegeben werden“, erklärt Silke Raffeiner, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „In der Zutatenliste findet man dann Bezeichnungen wie „Ethanol“, „Ethylalkohol“, „Trinkalkohol“ bzw. „Rum“ und Ähnliches.“

Werden Lebensmittel lose verkauft, muss jedoch nicht die gesamte Zutatenliste – und damit auch nicht der Alkohol –, sondern es müssen lediglich die allergieauslösenden Zutaten dokumentiert werden. Gleiches gilt für Speisen in der Außer-Haus-Verpflegung. Ethanol wirkt zudem als Konservierungsmittel, z.B. in Fruchtauszügen, sowie als Lösungsmittel für Aromen. Wird Alkohol solcherart als Hilfsstoff verwendet, dann muss er nicht in der Zutatenliste angegeben werden.

Aus Sicht des Verbraucherschutzes ist die derzeitige Alkoholkennzeichnung unzureichend. Gefordert wird ein Kennzeichnungselement, das auf den ersten Blick den Zusatz von Alkohol erkennen lässt, beispielsweise ein Piktogramm.

Anders als gemeinhin angenommen, verflüchtigt sich Ethanol beim Kochen und Backen zwar mehrheitlich, aber nicht vollständig. Nach 30 Minuten Garzeit kann noch rund ein Drittel der ursprünglich zugegebenen Alkoholmenge vorhanden sein. Personen, die auf Alkohol verzichten müssen, sollen oder wollen, sind daher gut beraten, im Restaurant, in der Kantine, in Eisdielen und in Konditoreien bzw. bei den Herstellern nachzufragen, welche Produkte bzw. Speisen mit Alkohol zubereitet wurden.