

# Gesundheit - Fit für die Zukunft

## ZUTATENLISTEN UNTER DER LUPE

### Zeit

15 Minuten

### Material

Produkte aus dem Würfelzuckertest: 1 Corny-Müsliriegel (Cocos-Schoko), 1 Flasche Ketchup, 1 Flasche Cola, 1 Tüte Gummibärchen; ggf. eine Tüte Fertigsuppe und eine Packung Fertigwaffeln  
Glossar der Nahrungsmittel-Zusatzstoffe (*siehe Hintergrund/Glossar*)

### Ziel

- Die TeilnehmerInnen finden heraus, dass die Auflistung der Zutaten einigen Aufschluss über die Inhaltsstoffe der Nahrungsmittel geben kann.

### Ablauf

Die TeilnehmerInnen lesen sich die Zutatenlisten der Produkte aus dem Würfelzuckertest durch und versuchen gemeinsam die Frage zu lösen, ob man anhand dieser Liste ableiten kann, was wie viel enthalten ist? Sie finden dabei heraus, dass die Zutatenliste nichts über die genauen Mengenangaben aussagt, sondern nur etwas über das mengenmäßige Verhältnis der Inhaltsstoffe zueinander.  
Wenn also beispielsweise Zucker (in welcher Form auch immer; häufig werden Synonyme verwendet) an erster Stelle steht, kann man davon ausgehen, dass dieses Produkt zu einem Hauptteil aus Zucker besteht. Die meisten Zutaten der Liste stellen für die TeilnehmerInnen unbekannte Begriffe dar, wie z. B. „Stabilisator“, „Emulgator“. Anhand des Glossars der Nahrungsmittel-Zusatzstoffe werden diese Inhaltsstoffe gemeinsam besprochen.

### Tipp

Anschließend diskutieren die TeilnehmerInnen, wie sie vermeiden können, zu viel Zucker oder zu viele chemische Zusatzstoffe zu sich zu nehmen: z. B. selber kochen und dabei frische Zutaten verwenden (z. B. kein Gemüse oder Obst aus der Dose).