

**Zeitschrift:** Wohnen  
**Herausgeber:** Wohnbaugenossenschaften Schweiz; Verband der gemeinnützigen Wohnbauträger  
**Band:** 70 (1995)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Die E's im Essen  
**Autor:** Bachmann, Rebecca  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-106310>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 02.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Caramelcrème ohne Zucker, Wurst ohne Fett – E-Stoffe machen's möglich. Gesundheitlich sind solche Lebensmittelzusätze jedoch nicht ganz unbedenklich.

## DIE E'S IM ESSEN



Ice Cake Marron:  
Hinter dem leckeren Namen  
verbirgt sich allerlei Chemie...

Wasser, Zucker, Magermilchpulver, Pflanzenöl teilweise gehärtet, Marronipüree, Marronsauce, Glukosesirup, Kirsch, Emulgator (E 471), Stabilisatoren (E 407, E 410, E 412, E 466), gebrannter Zucker, Aromen. Hinter dieser Aufzählung verbirgt sich ein Produkt mit dem eigentlich ganz appetitlichen Namen «Ice Cake Marron», in dem man solch schmackhafte Zutaten wie Marroni, Rahm und Eier, nicht aber gehärtetes Pflanzenfett oder gar eine geheimnisvolle Nummer wie E 471 vermuten würde.

**GESCHMACKVOLL, KALORIENARM UND LANGE HALTBAR** Mit natürlichen Zutaten können Lebensmittel den Ansprüchen der heutigen Gesellschaft leider nicht mehr gerecht werden. Alles soll möglichst schnell zubereitet, kalorienarm, dennoch appetitlich anzusehen und erst noch lange haltbar sein. Dies ist nur möglich durch künstliche Zusätze: Durch Farbstoffe, Aromastoffe und Geschmacksverstärker, Konservierungsmittel, Süsstoffe sowie Gelier- und Verdickungsmittel. Obgleich in Lebensmitteln nur gesundheitlich unbedenkliche Zusätze erlaubt sind, können gewisse dieser Stoffe bei einseitiger Ernährung und bei empfindlichen Personen Allergien hervorrufen; einige stehen gar in Verdacht, krebserregend zu sein.

**PRAKTISCHE EINKAUFSHILFE** Gemäss der Schweizerischen Lebensmittelverordnung müssen alle in einem Produkt enthaltenen Stoffe auf der Verpackung deklariert werden. Lebensmittelzusätze sind jedoch in der Regel in verschlüsselter Form – als sogenannte E-Nummer – aufgelistet, für die KonsumentInnen sind solche Deklarationen meist nicht transparent. Eine von WWF und der Stiftung für Konsumentenschutz (SKS) erarbeitete Broschüre soll nun Aufschluss geben über die verschiedenen E-Codes. Sie listet nicht nur alle Stoffe nach Produkten geordnet auf, sondern weist auch daraufhin, wo diese vorkommen und bei welchen Probleme auftauchen könnten. Die bedenklichen Zusätze sind zudem auf einem praktischen kreditkar-

tengrossen Kärtchen zusammengetragen, das, eingesteckt ins Portemonnaie, als Einkaufshilfe dient.

### EINIGE TIPS ZUM UMGANG MIT ZUSATZSTOFFEN

Ein gänzlicher Verzicht auf Lebensmittelzusätze ist in unserer Gesellschaft praktisch nicht möglich und ausser bei Allergikern auch nicht angezeigt. Gesund sind diese Stoffe aber auf jeden Fall nicht. Das Thema Lebensmittelzusätze regt dazu an, sich einige grundlegende Gedanken über unsere heutigen Lebens- und Essgewohnheiten zu machen. Wer sich mit den verschiedenen E's auskennt, kann zumindest versuchen, bewusster mit solchen Stoffen umzugehen, das heisst zum Beispiel:

- Beim Einkauf die Deklarationen beachten und auf Lebensmittel mit problematischen Zusatzstoffen verzichten.
- Naturbelassene und wenig bearbeitete Lebensmittel industriell hergestellten Produkten vorziehen.
- Einkauf und Kochen richtig organisieren und sich so auch ohne Fertigprodukte rasch verpflegen.
- Massvoll mit Zucker und Fett umgehen, anstatt sich mit künstlich gesüssten und fettreduzierten Light-Produkten behelfen.
- Gepökelte Fleisch- und Wurstwaren nicht braten oder grillieren.

Die Broschüre «E-Nummern. Was steckt dahinter?» kann gegen 7 Franken (inklusive Versandkosten) direkt bei Konsum und Umwelt, WWF Schweiz, Postfach, 8001 Zürich, bezogen werden.

#### BEI FOLGENDEN ZUSATZSTOFFEN IST GEMÄSS WWF UND SKS VORSICHT GEBOTEN:

Farbstoffe:	E 104 (gelb), E 110 (gelborange), E 122–124 (rot), E 127 (rot), E 132 (blau), E 141 (grün), E 151 (schwarz), E 180 (rot).
Konservierungsmittel:	E 210–224, E 226–228, E 280–285
Antioxidantien:	E 220–224, E 226–228, E 310–312, E 320, E 321, E 472C
Emulgatoren:	E 471–477
Gelier- und Verdickungsmittel:	E 400–405
Alkalien, Säuren, Salze:	E 250–252, E 270, E 325–328, E 338–343, E 450, E 510, E 541
Süsstoffe:	E 951 (Aspartam), E 952 (Cyclamat), E 954 (Saccharin)

TEXT UND FOTO: REBECCA BACHMANN.