

## E-Nummern



[1]

Viele Hersteller verwenden für ihre Produkte aus verschiedenen Gründen Zusatzstoffe, die sich alle hinter den sogenannten E-Nummern verbergen. Diese können synthetischer oder natürlicher Herkunft sein und aus tierischen Produkten, resp. mit Hilfe tierischer Produkte hergestellt werden.

Als Verbraucher muss man gut informiert sein um zu verstehen, was sich hinter diesen E-Nummern verbirgt und besonders für Vegetarier sind die Angaben wenig aussagekräftig. Aus diesem Grund hat Swissveg eine handliche Broschüre zusammen gestellt, mit Hilfe derer sich alle für Vegetarier (inkl. Veganer) kritischen Hilfsstoffe erkennen lassen. Überall wo diese E-Nummern oder Vitamine aufgeführt sind können, **müssen sie aber nicht**, tierischer Herkunft sein. Eine Rückfrage beim Hersteller ist jeweils notwendig.

Wenn das Produkt mit dem Europäischen Vegetarismus Label gekennzeichnet ist, kann dem Label vertraut werden. Denn ALLE kritischen Inhalts- und Verarbeitungsstoffe wurden bereits auf ihre Tauglichkeit hin überprüft. Empfehlen Sie bei der Produkthanfrage deshalb auch jeweils das V-Label, denn je mehr Hersteller ihre Produkte mit diesem Label zertifizieren lassen, desto weniger Rückfragen müssen sie bearbeiten und gleichzeitig bieten sie ihren Konsumenten eine wichtige Dienstleistung an.

[Broschüre zum selber ausdrucken und immer mit dabei haben!](#) [2]

### Anleitung zum Falten der Broschüre:

1. Broschüre auf ein A4-Blatt ausdrucken.
2. Das Blatt 1x quer in der Mitte falten.
3. Das Blatt 1x längs in der Mitte falten.
4. Das Blatt nochmals längs in der Mitte falten.

### Zusatzstoffe Tierischer Herkunft

(T)= möglicherweise tierischer Herkunft

T = ist tierischer Herkunft

E-Nummer		Bezeichnung	Bemerkungen
E120	T	Cochenille, Karminsäure, Karmin	Wird aus Schildläusen ( <i>Coccus cacti</i> ) gewonnen
E304	(T)	Ascorbylpalmitat	Kann tierische Fettsäuren enthalten
E322	(T)	Lecithin	Wird meist aus Sojabohnen, selten aus

			Eiern gewonnen
E422	(T)	Glycerin	Selten aus tierischem Fett gewonnen, meist synthetisch hergestellt
E431	(T)	Polyoxyethylen(40)stearat	Kann tierische Fettsäuren enthalten
E432-436	(T)	Polysorbate	Kann tierische Fettsäuren enthalten
E442	(T)	Ammoniumsalze von Phosphatidsäuren	Kann tierische Fettsäuren enthalten
E445	(T)	Glycerinester aus Wurzelharz	(siehe unter Glycerin (E422))
E470a,b	(T)	Speisefettsäuren und ihre Salze	Kann tierische Fettsäuren enthalten
E471	(T)	Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren	Kann tierische Fettsäuren enthalten
E472a-f	(T)	E 471 verestert mit Essig-, Milch-, Zitronen-, Wein- oder Diacetylweinsäure	Kann tierische Fettsäuren enthalten
E473	(T)	Zuckerester von Speisefettsäuren	Kann tierische Fettsäuren enthalten
E474	(T)	Zuckerglyceride	(siehe unter Glycerin (E422))
E475	(T)	Polyglycerinester von Speisefettsäuren	Kann tierische Fettsäuren enthalten
E476	(T)	Polyglycerin-Polyricinoleat	Kann tierische Fettsäuren enthalten
E477	(T)	Propylenglycolester von Speisefettsäuren	Kann tierische Fettsäuren enthalten
E479b	(T)	Thermooxidiertes Sojaöl mit Mono- und Diglyceriden von Speisefettsäuren	Kann tierische Fettsäuren enthalten
E481/E482	(T)	tearoyllactylate	Kann tierische Fettsäuren enthalten
E483	(T)	Stearyltartrat	Kann tierische Fettsäuren enthalten
E491-495	(T)	Sorbitanfettsäureester	Kann tierische Fettsäuren enthalten
E570	(T)	Fettsäuren	Kann tierische Fettsäuren enthalten
E901	T	Bienenwachs	Wird von Bienen hergestellt
E904	T	Schellack	Sekret weiblicher Lackschildläuse
E920	(T)	L-Cystein	Kann aus Federn/Borsten usw. gewonnen werden
E966	T	Lactit	Wird aus Milchzucker gewonnen

E1105	(T)	Lysozym	Kann aus Hühnereiern isoliert oder durch Fermentation hergestellt werden
E1518	(T)	Glycerintriacetat	(siehe unter Glycerin (E422))
	T	Gelatine	Reines Eiweiss aus tierischem Bindegewebe
	(T)	Vitamin D	Synthese aus Schafwollfett (Lanolin)
	(T)	Aromen	

Trägerstoffe von Zusatzstoffen, Vitaminen und Aromen können ebenfalls tierischer Herkunft sein (Beispiel: Gelatine).

Trägerstoffe müssen nicht deklariert werden.

#### „Kann tierische Fettsäuren enthalten“

Gewisse Zusatzstoffe, v.a. Emulgatoren, basieren auf Fettbausteinen (Fettsäuren oder Glycerin). Das für deren Herstellung verwendete Fett ist normalerweise pflanzlicher Herkunft (Palmkernöl, Rapsöl, Sonnenblumenöl, Sojaöl etc), kann aber auch tierischer Herkunft sein (Schweine- und/oder Rinderfett).

#### Gelatine - Geliermittel

Gemäss Lebensmittelverordnung ist Gelatine ein natürliches lösliches Protein, gelierend oder nichtgelierend, das durch die teilweise Hydrolyse von Kollagen aus Haut, Sehnen, Bändern oder Knochen von Tieren gewonnen wird. Gelatine ist somit immer tierischer Herkunft. Gelatine ist eine Zutat und trägt deshalb keine E-Nummer. Gelatine wird immer als "Gelatine" (oder allenfalls "Speisegelatine") deklariert. In Lebensmitteln wird meist Schweinegelatine verwendet.

Geliermittel dagegen sind Zusatzstoffe und immer pflanzlicher Herkunft. Sie werden entweder mit ihrem Namen (z.B. "Pektin") oder mit einer E-Nummer (z.B. E440) deklariert.

Letzte Aktualisierung: 09.04.2018

Fussnoten:

1. <https://generation-m.migros.ch/de/nachhaltigkeitsthemen/vegan-vegetarisc...> [3]

**Source URL (modified on 09.04.2018 - 11:01):** <https://www.swissveg.ch/e-nummern>

#### Links

[1] <https://www.swissveg.ch/e-nummern>

[2] <http://www.swissveg.ch/sites/swissveg.ch/files/bilder/PDFs/e-nummern042014.pdf>

[3] <https://generation-m.migros.ch/de/nachhaltigkeitsthemen/vegan-vegetarisch.html>