

Rechtliches

- "Lebensmittel" sind alle Stoffe oder Erzeugnisse, die **dazu bestimmt** sind **oder** von denen **nach vernünftigem Ermessen** erwartet werden kann, dass sie in verarbeitetem, teilweise verarbeitetem oder unverarbeitetem Zustand **von Menschen aufgenommen werden**.

Bestandteile

- **Kohlenhydrate und Zucker:**
 - bestehen hauptsächlich aus Kohlenstoff und Wasserstoff
 - dienen der Energiegewinnung
 - Unterscheidung in einfache und komplexe Kohlenhydrate
- **Eiweiß/Protein:**
 - bestehen aus Aminosäuren (Bauteile von Muskeln und Zellen)
 - dienen der Energiegewinnung und anderen Körperfunktionen
- **Fette:**
 - energiedichtester Bestandteil
 - Träger von fettlösliche Vitaminen
- **Vitamine:**
 - unterstützen viele Stoffwechselprozesse
- **Mineralstoffe:**
 - anorganische Stoffe
 - unterstützen Stoffwechselprozesse
 - dazu gehört auch Salz (NaCl)

▪ Aromen:

- Geschmacks- und geruchsgebende Stoffe
- Kommen natürlich vor, werden zugesetzt oder entstehen während der Zubereitung

▪ Zusatzstoffe:

- Können aus allen Kategorien stammen
- Haben im Lebensmittel eine technologische Wirkung

▪ Kalorien:

- Maßeinheit für die Energie

Verarbeitung

- **Haltbarmachung** (z.B.: Konservierung in Dosen, Räuchern, ...)
- **Geschmacksveränderung** (z.B.: durch Fermentation, Backen, ...)
- **Standardisierung** (z.B.: Einstellen der Gelstärke von Marmelade, ...)
- **Strukturgebung** (z.B.: Aufpuffen von Snacks, Nachahmen von Fleischprodukten, ...)
-
- Die **Verarbeitung von Lebensmitteln ist nicht per sé "schlecht"**, aber verarbeitete Lebensmittel tendieren dazu einen niedrigeren Nährwert zu haben (siehe NOVA Klassifikation)



Better Food Consulting

ein Angebot der ZBS Food UG
(haftungsbeschränkt)

Handelsregister:

Amtsgericht Stuttgart HRB 773372

GeschäftsführerInnen:

Sandra Renz, Pascal Moll, Lisa Berger

Created by: Pascal | Date: 14.08.2023

Keine Gewähr auf Vollständigkeit und Korrektheit

Mehr Information zu diesen Themen

✉ anfrage@betterfoodconsulting.de

 [better-food-consulting](https://www.linkedin.com/company/better-food-consulting)

 [betterfoodconsulting.de](https://www.betterfoodconsulting.de)