

E-Zusatzstoffe: Das steht drauf, das steckt drin

Für mich sind die E-Nummern immer ein großes Mysterium gewesen. Was steckt drin, wozu werden sie benutzt, warum werden sie überhaupt benutzt? Schließlich sind einige von ihnen wirklich gefährlich und – meiner bescheidenen Meinung nach – tatsächlich unsinnig.

Und wie so oft, steht man als Verbraucher, wie ein Ochs vorm Tor. Dabei können manche Zusätze für Allergiker und empfindliche Personen bedenklich sein, nicht nur bei übermäßigem Verzehr (in meiner Liste mit G gekennzeichnet). Bei manchen ist sogar die Gefahr für Gesundheit bekannt, manche sind Organ oder Erbgut schädigend oder begünstigend von Krankheiten wie Alzheimer und Krebs.

Oder aber für Verbraucher, die Gentechnik oder tierische Zusätze vermeiden wollen.

Ich habe da mal etwas für Euch gehext:

	<i>Name</i>	<i>Erklärung</i>	
E 101	Riboflavin	gelber Farbstoff; kommt in der Milch vor, mithilfe von Riboflavin wird Vitamin B2 auf tierische oder synthetische Weise gewonnen	
E 102	Tartrazin	synthetischer gelber Farbstoff; z.B. in Schmelzkäse, Senf, Puddingpulver, Getränken oder Süßigkeiten	G
E 104	Chinolingelb	synthetischer grüngelber Farbstoff; z.B. in Brausepulver, Götterspeise, Kaugummi, Räucherfisch und Obstweine	G
E 110	Gelborange S	synthetischer Farbstoff; z.B. in Konfitüren, Marmeladen und Fruchtzubereitungen, Süßwaren, Pudding, Kuchen, Keksen und Senf eingesetzt	G
E 120	Karmin	roter Naturfarbstoff, wird aus Schildläusen gewonnen	
E 122	Azorubin, Carmoisin	roter, synthetischer Farbstoff; z.B. in Senf, Fleisch- und Fischersatzprodukten aus pflanzlichem Eiweiß, Spirituosen, Konfitüren, Fruchtzubereitungen und Nahrungsergänzungsmitteln	G
E 123	Amaranth	roter, synthetischer Farbstoff; nur für Liköre, Spirituosen und Kaviar zugelassen	G
E 124a	Cochenillerot A, Ponceau 4R	roter, synthetischer Farbstoff; z.B. in essbaren Käserinden und Wursthüllen, Soßen, Würzmittel, Fleisch- und Fischersatzprodukte, Süßwaren	G
E 127	Erythrosin	roter, synthetischer Farbstoff; nur für kandierte Kirschen, Cocktailkirschen oder Obstsalat mit Kirschanteil zugelassen	G
E 129	Allurarot AC	roter, synthetischer Farbstoff; nur für kandierte Kirschen, Cocktailkirschen oder Obstsalat mit Kirschanteil zugelassen	G
E 132	Indigotin I (Indigokarmin)	dunkelblauer Farbstoff, kann tierischen Ursprung haben	
E 142	Grün S	grüner, synthetischer Farbstoff; z.B. in Desserts, Pfefferminzbonbons und Dosenerbsen sowie Getränke, Leder, Papier, Kosmetika, Wolle	G
E 150c	Ammoniak-Zuckerkulör	brauner bis schwarzer Farbstoff; Cola, Malzbrot Süßwaren, Essig, Bier und Spirituosen aus Getreide	G
E 151	Brilliant schwarz BN	synthetischer Farbstoff für violett, braun oder schwarz; z.B. in Lakritz, Kaviar-Ersatz, Shampoos und Flüssigseifen	G
E 155	Braun HT	synthetischer, rötlich-brauner Farbstoff; z.B. für Kuchen, Kekse, Eis, Schokolade und Würzmittel	G
E 163	Anthocyane	aus Rotwein-Trestern gewonnener rot, blau und brauner Farbstoff; lediglich pflanzlich, wenn Wein ohne Gelatine oder Hühnereiweiß hergestellt	

E 173	Aluminium	silbergrauer Farbstoff; als Überzug von Zuckerwaren und Dekorationen von Kuchen und Gebäck zugelassen	G
E 180	Litholrubin BK	synthetischer, roter Lebensmittelfarbstoff; nur für (essbare) Käserinde zugelassen	G
E 239	Hexamethylentetramin	Konservierungsstoff; ist nur für die italienische Käsesorte Provolone zugelassen.	G
E 284	Borsäure	Konservierungsstoff; ist nur noch für die Herstellung von Kaviar zugelassen	G
E 285	Natriumtetraborat (Borax)		
E 322	Lecithin	Emulgator, Stabilisator und Antioxidationsmittel; wird aus Ölen von beispielsweise Sonnenblumen oder Raps hergestellt, u.a. um Teige zu verbessern oder als Zusatz in Margarine, um sie beim Braten nicht spritzen zu lassen. Wird auch aus Hühnereidotter gewonnen.	
E 385	Calciumdinatrium-EDTA	Antioxidationsmittel; verhindert die Verfärbung von Lebensmitteln in Dosen, Glaskonserven, zudem nur für Margarine und gefrorene Krebstiere zugelassen	G
E 425	Konjak	Füllstoff, Gelier- und Verdickungsmittel; Konjak ist das Mehl der Knolle der Teufelszunge, einem Aronstabgewächs; häufig in Glasnudeln zu finden	G
E 432	Polyoxyethylensorbitanmonolaurat (Polysorbat 20)	Speisefettsäuren; neben einem pflanzlichen Ursprung, können sie auch aus tierischen Fetten gewonnen werden Diese E-Nummern geben keine direkte Auskunft, hier hilft nur eine Anfrage bei den entsprechenden Herstellern.	
E 433	Polyoxyethylensorbitanmonooleat (Polysorbat 80)		
E 434	Polyoxyethylensorbitanmonopalmitat (Polysorbat 40)		
E 435	Polyoxyethylensorbitanmonostearat (Polysorbat 60)		
E 436	Polyoxyethylensorbitantristearat (Polysorbat 65)		
E 442	Ammoniumsalze von Phosphatidsäuren		
E 470a	Natrium-, Kalium- und Calciumsalze von Speisefettsäuren		
E 470b	Magnesiumsalze von Speisefettsäuren		
E 471	Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren		
E 472a	Essigsäureester von Mono- und Diglyceriden von Speisefettsäuren		
E 472b	Milchsäureester von Mono- und Diglyceriden von Speisefettsäuren		
E 472c	Citronensäureester von Mono- und Diglyceriden von Speisefettsäuren		
E 472d	Weinsäureester von Mono- und Diglyceriden von Speisefettsäuren		
E 472e	Mono- und Diacetylweinsäureester von Mono- und Diglyceriden von Speisefettsäuren		
E 472 f	Gemischte Essig- und Weinsäureester von Mono- und Diglyceriden von Speisefettsäuren		

E 473	Zuckerester von Speisefettsäuren		
E 474	Zuckerglyceride		
E 475	Polyglycerinester von Speisefettsäuren		
E 477	Propylenglycolester von Speisefettsäuren		
E 479	Thermooxidiertes Soja-Öl mit Mono- und Diglyceriden von Speisefettsäuren		
E 483	Stearyltartrat		
E 491	Sorbitanmonostearat		
E 492	Sorbitantristearat		
E 493	Sorbitanmonolaurat		
E 494	Sorbitanmonooleat		
E 495	Sorbitanmonopalmitat		
E 512	Zinn-II-Chlorid	Antioxidationsmittel und Farbstabilisator; nur in Dosen- und Glaskonserven zugelassen, z.B. um die Farbe des Spargels im Glas zu erhalten	G
E 631	Dinatriumosinat	Geschmacksverstärker; kann gentechnisch produziert werden und tierischen Ursprungs sein	
E 901	Bienenwachs, weiß und gelb	Trenn- und Überzugsmittel; wird aus vom Honig befreiten Bienenwaben hergestellt	
E 904	Schellack	Trenn- und Überzugsmittel; Schellack sind Ausscheidungen von Lack-Schildläusen, die diese abgeben, um ihre Brut zu schützen. Mit Schellack behandelte Früchte tragen den Hinweis „gewachst“.	
E 999	Quillajaextrakt	Schaummittel und Stabilisator; wird aus der Rinde des Quillaja-Baumes gewonnen und ist nur für Getränke wie Ginger-Ale oder Cidre zugelassen	G
E 1105	Lysozym	Konservierungsmittel; Enzym, das im menschlichen Körper vorkommt, kann Zellwände von bestimmten Mikroorganismen aufspalten, was diese abtötet; wird meist aus Hühnerei-Eiweiß gewonnen, kann auch gentechnisch produziert werden.	

Oder einfach auf undurchsichtige E-Nummern verzichten und selberhexen!