

E-Nummern?
Ein kleiner Begleiter
bei Ihrem täglichen
Einkauf.

Copyright 2007 by Akmosoph.com

E-Nummer?

E steht für Europa. Die Zusatzstoffe in den Lebensmitteln werden nach EU-Standard mit diesen Nummern deklariert. Sie finden sie auf Etiketten oder direkt auf den Verpackungen. Teilweise werden sie auch ausgeschrieben oder mit einem Überbegriff angegeben. Wenn unter den Inhaltsstoffen oder den Zutaten das Wort „Geschmacksverstärker“ steht, dann handelt es sich in den meisten Fällen um **Glutamat oder Glutamatderivate (E620-E625)**. Das Wort „**Geschmacksverstärker**“ klingt unbedenklicher und soll auf keinen Fall auf Glutamat hinweisen. Das gleiche gilt für den Süsstoff **Aspartam (E951)**, da steht meistens „**enthält Phenylanilin Quelle**“. Häufig finden Sie die Worte „**Zuckerfrei**“, „**ohne Zucker**“ oder „**enthält kein Kristallzucker**“ um Ihnen zu suggerieren; „Zucker ist ungesund, nehmen Sie doch etwas ohne Zucker!“ Dass der Süsstoff Aspartam, der sich dahinter verbirgt, noch ungesünder ist wird verschwiegen. **Glutamat** und **Aspartam** sind bedenkliche Stoffe und sind bereits in aller Munde! Mehr Informationen zu diesen beiden Stoffen finden Sie auf www.higher-solutions-for-your-health.com.

Im Pocket-Guide sind nur diejenigen Zusatzstoffe aufgelistet die Sie Ihrer Gesundheit zuliebe vermeiden sollten. Diese Informationen erheben deshalb keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Weiterführende Literatur und Bücherhinweise zum Thema E-Nummern finden Sie auf www.higher-solutions-for-your-health.com. Dieser Begleiter soll Ihnen als Entscheidungshilfe bei Ihren täglichen Einkäufen dienen.

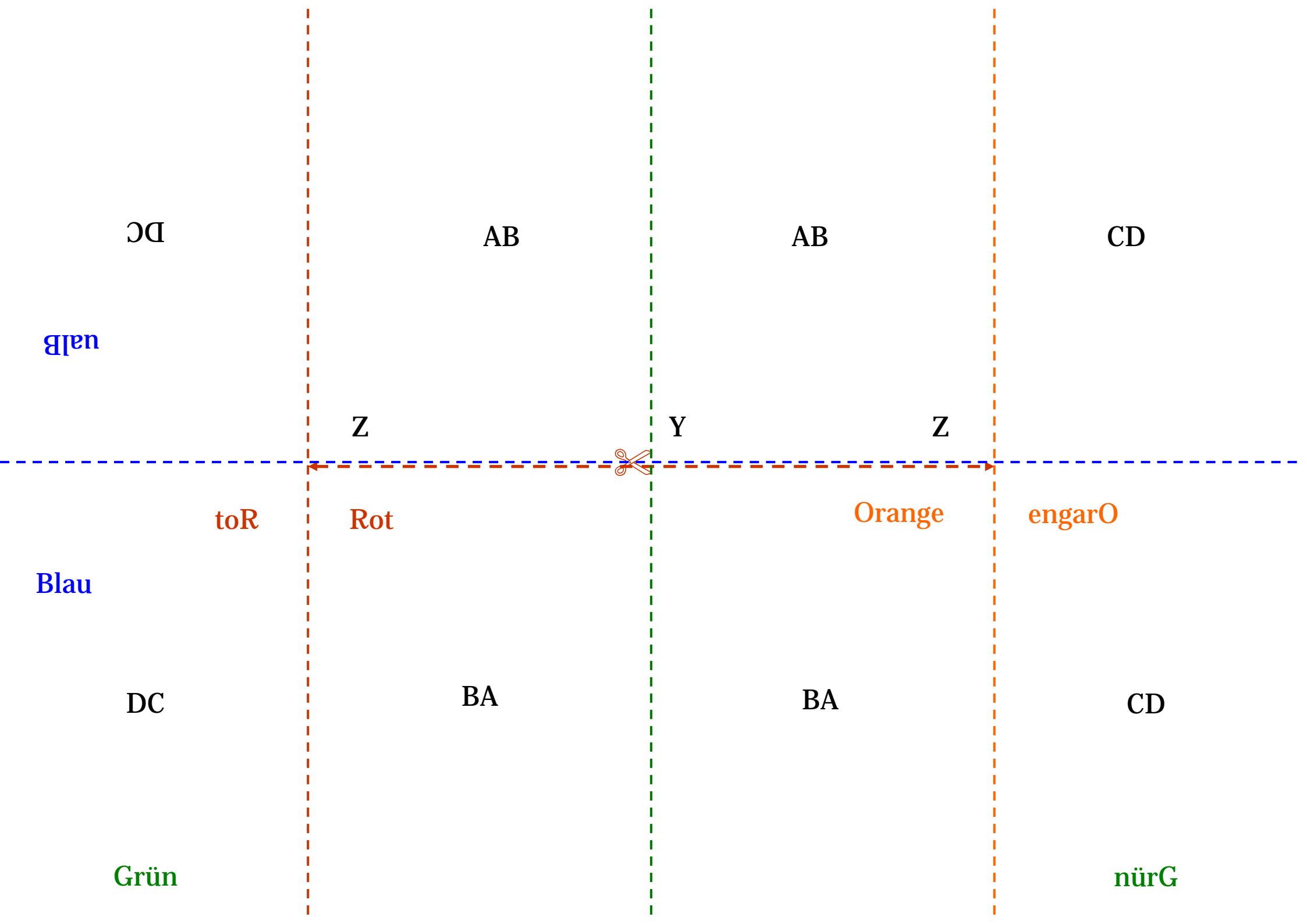
Vorgehen...

1. Drucken Sie die Seite 2 aus. Wenden Sie diese Seite und drucken Sie die Seite 3 (Pocket-Guide) auf die Rückseite.
2. Falten Sie das Blatt viermal wie folgt: **Grün auf nürG**, **Blau auf ualB**, **Orange auf egnarO** und **Rot auf toR**.
3. Tragen Sie einen geeigneten Klebstoff auf die beiden Flächen AB und BA auf.
4. Kleben Sie die beiden Flächen AB und BA zusammen indem Sie das Blatt bei der **grünen Mittellinie** falten.
5. Schneiden Sie mit einer Schere entlang der roten Markierung von Y nach Z. Die Endpunkte Z fallen durch das Falten zusammen.
6. Tragen Sie einen geeigneten Klebstoff auf die beiden Flächen CD und DC auf.
7. Kleben Sie die beiden Flächen CD und DC zusammen indem Sie das Blatt bei der **blauen Mittellinie** falten.
8. Die Seite 2 müssen Sie nicht zwingend ausdrucken. Das Kleben ist nicht erforderlich, hält jedoch besser.

Fertig!

Finden Sie Gefallen an diesem praktischen Nachschlagewerk? Wenn ja, dann machen Sie mir und Ihren Mitmenschen eine Freude indem Sie den Pocket-Guide weiterschicken.

Ihr Akmosoph



E400-E425 Verdickungsmittel

- E416 Karayagummi:
- E417 Tarakermmehl:
- E420 Sorbit:
- E421 Mannit:
- E385 Calciumdinatriumethylen-diamintetraacetat, EDTA
- E341 Calciumorthophosphorsäure:
- E340 Kaliumorthophosphorsäure:
- E339 Natriumorthophosphorsäure:
- E338 Orthophosphorsäure, Phosphat:
- E333 Mono-, Di- und Tri-Calciumcitrat:
- E332 Kaliumcitrat:
- E331 Natriumcitrat:
- E330 Citronensäure:
- E322 Lecithin:
- E321 Butylhydroxytoluol, BHT:
- E320 Butylhydroxyanisol, BHA:
- E315 Isoascorbinsäure:
- E312 Dodecylgallat: wie E310
- E310 Propylgallat: wie E310

E300-E385 Antioxidantien

E431-E495 Emulgatoren

- E431 Polyoxyethylen(40)stearat:
- E432-E436 Polysorbate:
- E442 Ammoniumphosphatid:
- E444 Saccharoseacetatisobutyrat:
- E445 Glycerinester:
- E450 Disphosphate:
- E451 Triphosphate:
- E452 Polyphosphate:
- E470a Natrium-, Kalium- und Calciumsalze:
- E470b Magnesiumsalze:
- E471 Mono- und Diglyceride:

- E472a-f Ester verschiedener Säuren:
- E473 Zuckerester:
- E474 Zuckerglyceride:
- E475 Polyglycerinester:
- E476 Polyglycerin-Polyricinoleat:
- E477 Propylenglycolester:
- E479 Thermooxydiertes Sojaöl:
- E481 natriumstearoyl-2-lactylat:
- E482 Calciumstearoyl-2-lacylat:
- E483 Steryltartrat:

- E491 Sorbitanmonostearat:
- E492 Sorbitantristearat:
- E493 Sorbitanmonooleat:
- E494 Sorbitanmonooleat:
- E495 Sorbitanmonopalmitat:

E200-E299 Konservierungsstoffe

E500-E948 Andere Zusatzstoffe

- E520 Aluminiumsulfat:
- E521 Aluminiumnatriumsulfat:
- E522 Aluminiumkaliumsulfat (Alaun):
- E523 Aluminium-ammoniumsulfat:
- E541 Saures Natriumaluminiumphosphat:

E620-625 Glutamate: Weitere wichtige Informationen zu dieser Stoffgruppe finden Sie auf www.higher-solutions-for-your-health.com.

- E626 Guanylsäure:
- E627-E629 Guanylate:
- E630 Inosinsäure:
- E631-E633 Inosinate:
- E634 Calcium-5'-ribonucleotid:
- E635 Natrium-5'-ribonucleotid:
- E912 Montansäureester:
- E920 L-Cystein:

E950-E999 Süsstoffe

E950 Acesulfam K.

E951 Aspartam: Dieser Süsstoff wird heute meistens als **Phenylalaninquelle** ausgewiesen. Weitere Namen sind **Canderel** oder **NutraSweet**. Weitere wichtige Informationen zu diesem Zusatzstoff finden Sie auf www.higher-solutions-for-your-health.com.

- E952 Cyclamat:
- E953 Isomalt:
- E954 Sacharin
- E957 Taumatin:
- E959 Neohesperidin DC:
- E965 Maltit, Maltitsirup:
- E966 Lactit:
- E967 Xylit:
- E999 Quillajaextrakt:

E1000-E1518 Enzyme und Stärken

- E1103 Invertase:
- E1105 Lysozym:
- E1200 Polydextrose:
- E1201 Polyvinylpyrrolidon:
- E1202 Polyvinylpyrrolidon:
- E1404 Oxydierte-Stärke:
- E1410 Monostärkephosphat
- E1412 Distärkephosphat:
- E1413 Phosphatiertes Distärkephosphat:
- E1414 Acetyliertes Distärkephosphat:
- E1420 Acetylierte Stärke:
- E1422 Acetyliertes Distärkeadipat:
- E1440 Hydroxypropylstärke:
- E1442 Hydroxypropylstärkephosphat:
- E1450 Acetylierte oxidierte Stärke:
- E1505 Triethylcitrat:
- E1518 Glycerintriacetat:

Ihr Akmosoph

Möge dieser kleine Begleiter eine gute Entscheidungshilfe bei Ihren täglichen Einkäufen sein.

Basis für Ihre Gesundheit. Eine Gemüse und Früchte betonte Ernährung ist die Gemüse und Früchte bei örtlichen Produzenten, und Ihre Gesundheit gefährden. Kaufen Sie saisonale Fremdstoffe enthalten, die Ihren Organismus belasten. Vermeiden Sie Nahrung zu sich zu nehmen die Vermeidung zu sich zu nehmen die

www.higher-solutions-for-your-health.com. cherhinweisese Thema E-Nummern finden Sie auf auf Vollständigkeit. Weiterführende Literatur, Bü ten. Diese Informationen erheben keinen Anspruch fährden und die Sie unbedingt vermeiden soll- erhebliches Potential haben Ihre Gesundheit zu ge- Hier sind nur die Zusatzstoffe aufgeführt die ein

nicht mehr als Zusatzstoffen deklariert werden. angezeigt werden. Auch Coffein und Gelatine müssen dukten und Zucker müssen die Zusatzstoffe nicht Alkoholannteil, Honig, Kaffee-Extrakte, Kakaopro- men, alkoholischen Getränken mit mehr als 1,2 % mittel nach den europäischen Vorschriften. Bei Aro- E-Nummern? der Zusatzstoffe für Lebens-



E-Nummern? Ein kleiner Begleiter bei Ihrem täglichen Einkauf.

