

Der Trick mit dem „Clean Label“

Die legale Lücke bei Fleischwaren

BENJALEX ENTHÜLLT EUROPA!

„Frei von“ oder nur irreführend?

1. Worum geht es?

Fleischwaren mit Aufschriften wie „Pure“, „frei von Zusatzstoffen“ oder „nur natürliche Zutaten“ werden von vielen gewählt, weil sie Konservierungsstoffe vermeiden möchten, vor allem Natriumnitrit (E250). In Wirklichkeit geht es aber oft nicht darum, dass der Hersteller kein Nitrit verwendet, sondern darum, dass er denselben Stoff im Produkt auf anderem Weg entstehen lässt.

Der Trick liegt in der Regulierung und in der Wortwahl. Der Hersteller lügt rechtlich gesehen nicht, denn die Regeln ermöglichen ihm, anders zu formulieren. Den Käufer führt das aber in die Irre.

2. Die zwei Wege: Was macht die Fabrik?

Der traditionelle Weg, den jeder kennt:

Der Hersteller nimmt das Fleisch, mischt E250 (Natriumnitrit) hinein und fertig. Auf dem Etikett steht: „Natriumnitrit (E250)“. Ehrlich und eindeutig.

Der neue Weg, das „Clean Label“:

Der Hersteller nimmt das Fleisch. Er gibt kein E250 hinein. Stattdessen gibt er Selleriepulver hinzu (oder Rote-Bete-Saft, Spinatpulver, „Gewürzextrakt“ - das sind nitratreiche Gemüse). Danach fügt er eine Starterkultur hinzu. Das ist nichts anderes als eine Bakterienkultur, meist Staphylococcus carnosus.

Und hier kommt der entscheidende Punkt: Die Bakterien verstoffwechseln das Nitrat und setzen Nitrit frei. Genau denselben Stoff, den E250 liefern würde. Exakt denselben. Im Fleisch befindet sich dasselbe Nitrit, es gibt dieselbe Farbe und sorgt für dieselbe konservierende Wirkung.

Der Unterschied? Auf dem Etikett steht kein E250.

3. Was ist das Ergebnis?

Im Endprodukt ist Natriumnitrit vorhanden, also genau derselbe Stoff, den wir als E250 kennen. Er wurde nur nicht direkt zugesetzt, sondern entstand durch die Reaktion von „Gewürzextrakt“ und „Starterkultur“.

Deshalb steht er auf dem Etikett nicht als E250, sondern als „Selleriepulver“, „Gewürzextrakt“ und „Starterkultur“. Formal fügt der Hersteller kein Natriumnitrit hinzu, doch durch die Technologie entsteht dieser Stoff trotzdem im Produkt.

Vom Endergebnis her passiert dasselbe: Der Körper kommt mit Natriumnitrit in Kontakt.

4. Wo genau wird irregeführt? Und warum ist es rechtlich trotzdem erlaubt?

Auf der Vorderseite des Etiketts: In großen Buchstaben steht dort „kein zugesetztes Nitrit“ oder „no nitrite added“. Das ist technisch gesehen richtig, weil der Hersteller dem Fleisch kein Nitrit direkt zusetzt. Aber die Bakterien erzeugen es. Im Endprodukt ist es enthalten.

Auf der Rückseite des Etiketts: In kleiner Schrift und mit einem Sternchen steht etwas wie „... außer solchen, die natürlich vorkommen“. Das liest niemand. Der Hersteller hat die Regel eingehalten, weil er es angegeben hat. Aber er hat es so gemacht, dass der Kern der Information verschwindet.

In der Zutatenliste: Dort stehen Selleriepulver, Rote-Bete-Saft, „Gewürzextrakt“ und Starterkultur. Das klingt nicht gefährlich. Sellerie? Das ist doch gesund.

In der Regulierung:

- **In den USA verlangen die aktuellen Regeln des USDA (Food Safety and Inspection Service), dass ein Produkt als „Uncured“ oder „No nitrate or nitrite added“ gekennzeichnet wird, wenn Nitrit nicht als synthetischer Zusatzstoff in das Fleisch gelangt, sondern „natürlich“ entsteht. Das**

Gesetz schreibt also vor, diesen Text auf das Produkt zu setzen. Der Hersteller kann nicht anders entscheiden. Die Regulierung selbst schafft die Irreführung.

- In der EU muss Selleriepulver in der Zutatenliste angegeben werden, und auch das im Endprodukt entstehende Nitrit wird reguliert. Außerdem stuft die SCoPAFF-A.09-Stellungnahme der Europäischen Kommission diese Praxis als absichtliche Verwendung eines Zusatzstoffs ein. Dennoch kann auch hier der Text „kein zugesetztes E250“ verwendet werden, und der Käufer kann genauso glauben, ein nitritfreies Produkt zu kaufen.

Der Hersteller verstößt also nicht gegen das Gesetz. Das Gesetz gibt ihm ein Mittel, den Käufer in die Irre zu führen. Das ist kein rechtlich strafbarer Betrug. Es ist eine rechtlich erlaubte Irreführung.

5. Warum machen sie das?

Weil der Käufer danach gefragt hat. Die Menschen begannen, E250 zu meiden. Der Hersteller wollte nicht weniger verkaufen. Also fand man heraus, wie man dasselbe Produkt ohne E250 verkaufen kann, während im Ergebnis dasselbe enthalten ist.

Und der Käufer freut sich, weil er glaubt, eine Entscheidung getroffen zu haben. Hat er aber nicht!!

Das Marketing nennt das „clean label“, also „sauberes Etikett“. Das Etikett ist sauber. Das Produkt nicht.

6. Das Krebsrisiko

Einfach gesagt:

- **Der „Gewürzextrakt“ enthält Nitrat**
- **Die „Starterkultur“ enthält Bakterien**
- **Das Bakterium wandelt Nitrat in Nitrit um**
- **Das Endergebnis ist dasselbe, als hätte der Hersteller direkt E250 zugesetzt**

Dieses Nitrit kann im Körper weiter umgewandelt werden. Dabei können

Nitrosamine entstehen, die von der Internationalen Agentur für Krebsforschung (IARC) als krebserregend eingestuft werden.

Die Kennzeichnung „frei von“ bedeutet also nicht unbedingt, dass der Stoff nicht vorhanden ist. Oft bedeutet sie nur, dass er nicht direkt zugesetzt wurde. Vom Endergebnis her passiert jedoch dasselbe.

7. Was musst du tun, wenn du nicht irregeführt werden willst?

Dreh die Verpackung um. Schau nicht auf den groß gedruckten Text, sondern auf die Zutatenliste. Wenn einer der folgenden Begriffe auftaucht, weißt du: Im Produkt ist Nitrit entstanden:

- Selleriepulver (celery powder / celery juice powder)

- Rote-Bete-Saft / Rote-Bete-Pulver (beetroot juice / powder)
- Spinatpulver (spinach powder)
- Starterkultur (starter culture)
- Grünkohlssaft / Grünkohlpulver (kale juice / powder)
- „Gewürzextrakt“ (spice extract)

Wenn du das siehst und die Verpackung damit wirbt, dass „kein Nitrit zugesetzt“ wurde, dann wurde genau die Methode angewendet, um die es hier geht.

8. Wer sagt das? Benjalex hat es nicht erfunden.

Das habe ich mir nicht ausgedacht. Die Fachwelt hat es dokumentiert. Hier sind die Belege:

„Selleriepulver ist als natürliche Nitratquelle in Kombination mit Starterkulturen eine der am häufigsten verwendeten Nitritquellen in natürlichen und biologischen Fleischprodukten.“

— American Meat Science Association (AMSA), Alternative Curing, Fachpublikation

„Der Ersatz von Nitrit bedeutet häufig die Verwendung nitratreicher Gemüse mit nitratreduzierenden Starterkulturen oder vorkonvertierten Nitritpulvern, um eine ausreichende Nitritbildung sicherzustellen.“

— Fachzeitschrift MDPI Foods, „Clean-Label Strategies for the Replacement of Nitrite, Ascorbate and Phosphate in Meat Products“, 2025

„In den vergangenen 10 Jahren haben sich die Verfahren der ‚natürlichen Pökellung‘ aus nitrathaltigen Selleriepulverquellen und Starterkulturen schrittweise entwickelt.“

— Sebranek, Joseph G. (Iowa State University), Jackson-Davis, A.L., Myers, K.L., Lavieri, N.A. — Meat Science, 2012

„Wir bitten die Behörde, die Anforderung aufzuheben, wonach solche Produkte als ‚Uncured‘ und/oder ‚No Nitrate or Nitrite Added‘ gekennzeichnet werden müssen.“

— Center for Science in the Public Interest (CSPI) — Petition 19-03, USDA FSIS, 29. August 2019

„Selleriepulver in Kombination mit Starterkulturen ist die am häufigsten angewandte natürliche Pökelmethode und unterscheidet sich im Endergebnis nicht von der Zugabe synthetischen Nitrits.“

— Yong, Hae In (Korea Food Research Institute / Chungnam National University), Kim, Tae-Kyung, Choi, H.D., Jang, H.W., Jung, S., Choi, Y.S. — Food Science of Animal Resources, 2021, 41, 173-184

„Die SCoPAFF-A.09-Stellungnahme der Europäischen Kommission stuft diese Praxis als absichtliche Verwendung eines Zusatzstoffs ein.“

— Europäische Kommission, Standing Committee on Plants, Animals, Food and Feed (SCoPAFF), A.09-Stellungnahme

9. Benjalex liest nicht nur das Etikett

Benjalex schaut darauf, was im Produkt passiert.

Es reicht nicht, zu lesen, was auf der Verpackung steht. Man muss prüfen, was im Produkt ist und wie es entstanden ist. Wenn ein „freies“ Produkt denselben Stoff enthält wie ein „nicht freies“ Produkt, dann ist die Aufschrift „frei von“ sinnlos. Oder genauer gesagt: irreführend.

Wenn der Hersteller ein Etikett anbringen könnte, auf dem steht: „Dieses Produkt wurde nicht mit E250 gepökelt, sondern mit Selleriepulver und Bakterien, die aus dem Nitrat des Selleries genau dieselbe Menge Natriumnitrit herstellen wie E250“ - würdest du es kaufen?

Nein. Niemand würde es kaufen. Deshalb schreiben sie es nicht so. Deshalb schreiben sie „kein zugesetztes Nitrit“. Und das ist rechtlich erlaubt. Aber es bleibt irreführend.

Fall nicht darauf herein.

Quellen: Yong H.I. et al. (Food Sci. Anim. Resour. 2021), Sebranek J.G. et al. (Meat Science 2012), American Meat Science Association (Alternative Curing), CSPI Petition 19-03 (USDA FSIS 2019), MDPI Foods (2025), Europäische Kommission, SCoPAFF-A.09-Stellungnahme.

Gutes Essen braucht gute Zutaten
Für die Prüfung braucht man Benjalex!

Weißt du, was du isst?

Benjalex Team