

1. Zutatenliste

Beim Einkaufen kannst du einfach gemeinsam mit deinen Eltern auf die Zutatenliste der Produkte schauen. Dort sind alle Stoffe aufgelistet, die enthalten sind – also auch Soja, wenn es drinsteckt. Die Zutaten werden übrigens in absteigender Reihenfolge aufgeführt. Das heißt: Die Zutat, von der am meisten enthalten ist, steht ganz vorne, und die Zutaten, die nur in kleinen Mengen vorkommen, findest du ganz hinten.

Da viele Menschen gegen Soja allergisch sind, müssen Soja und Sojaprodukte zusätzlich auf den Packungen fett gedruckt oder unterstrichen sein. So finden Allergiker sie besonders schnell.

Wenn du etwas kaufen möchtest, das nicht eingepackt ist (z. B. beim Bäcker oder im Restaurant), dann gibt es keine Zutatenliste. In diesen Fällen kannst du einfach den Bäcker, Kellner usw. fragen. Sie werden dir gerne weiterhelfen!

2. Spuren-Hinweis

Du hast sicher schon einmal Sätze wie „Kann Spuren von Soja enthalten“ gelesen. Diese Kennzeichnung ist für die Hersteller freiwillig.

Sie steht zum Beispiel drauf, wenn das Produkt Soja zwar nicht als Zutat enthält, es aber beispielsweise in einer Anlage hergestellt wird, in der auch Lebensmittel mit Soja produziert werden. Der Hersteller kann dann vielleicht nicht ausschließen, dass trotz aller Vorsichtsmaßnahmen kleine Teilchen der Sojaprodukte auch in die soja-freien Produkte gelangen.

Das Schwierige daran: Da der Hinweis freiwillig ist, drucken manche Hersteller ihn nicht auf. Du weißt dann aber nicht, ob der Hinweis nicht dort steht,

1. weil der Hersteller ganz sicher weiß, dass keine Sojateilchen enthalten sind

oder

2. weil er den freiwilligen Hinweis einfach nicht auf seine Produkte druckt.

Ziemlich sicher, dass ein Produkt kein Soja enthält, kannst du allerdings sein, wenn du z. B. diesen Satz siehst: „Kann Spuren von Milch enthalten.“ Warum? Weil du dann weißt, dass der Hersteller den freiwilligen Hinweis grundsätzlich angibt – und da dort nur Milch, nicht aber Soja steht, ist es folglich sehr wahrscheinlich, dass keine Sojateilchen enthalten sind.

3. Du kannst dir das Ganze wie eine Ampel vorstellen:

Nicht kaufen!

Zutatenliste: Soja genannt
oder

Spuren-Hinweis: vorhanden und Soja genannt

Beim Hersteller nachfragen, um sicherzugehen

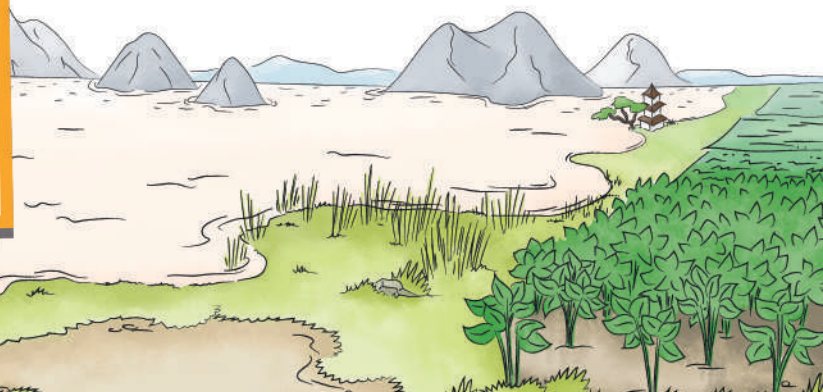
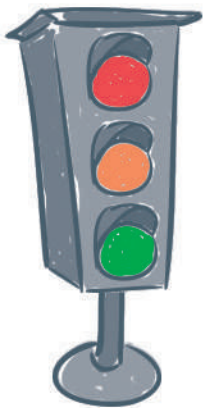
Zutatenliste: Soja nicht genannt
und

Spuren-Hinweis: nicht vorhanden

Guten Appetit :)

Zutatenliste: Soja nicht genannt
und

Spuren-Hinweis: vorhanden und Soja nicht genannt





4. Soja und andere Bezeichnungen

Achte besonders auf folgende Produkte in der Zutatenliste:

- Sojaweiß, Sojamehl, Sojaflocken, Sojamilch, Sojakleie, Sojaöl, Sojapaste, Sojasprossen
Auch die folgenden Bezeichnungen können auf der Packung stehen, wenn Soja enthalten ist:
- Edamame, Kinako, Miso, Natto, Okara, Sojasauce (Tamari, Shoyu), Tempeh, Tofu, TVP (Textured Vegetable Protein = Fleischersatz), E 322 Lecithin (Soja), E 426 Sojabohnen-Polyose, Yuba

5. Verstecktes Soja

Außerdem können folgende Produkte Soja enthalten:

- **Backwaren:** Brot, Brötchen, Knäckebrötchen, Zwieback, Kuchen, Gebäck
- **Brotaufstriche:** Margarine, Nusscreme, vegetarische Aufstriche
- **Milchprodukte:** Shakes, Fertiggetränke, Salat-Joghurt-Dressings
- **Süßigkeiten:** Schokolade, Nougat, Karamell, Joghurt-Fruchtgummi
- **Fleisch, Fisch und Eier:** panierte Fleisch- oder Fischgerichte, Fleischsalat, Kochwurst (z. B. Leberwurst), Brühwurst (z. B. Fleischwurst), Eiersalat
- **Kartoffelprodukte:** Püree, Kroketten, Pommes frites, Chips
- Müsli, Frühstücksflocken, Cerealien
- Suppen, Soßen, Senf, Ketchup, Remoulade, Dressing, Marinaden, Panaden, fertige Gewürzmischungen, Würzsoßen
- Pizza, Fertiggerichte
- **Fettreduzierte Produkte:** Salatsoße, Mayonnaise
- **Desserts:** Pudding, Eis
- **Getränke:** Kakao

Wenn du dir nicht sicher bist, frage am besten immer beim Verkäufer, Bäcker usw. nach.

