



## **Zimt** ☞☞

Als eines der ältesten Gewürze wird Zimt schon seit 3000 Jahren zum Verfeinern von Speisen und Getränken verwendet. Früher war er eine wahre Kostbarkeit.

Und auch heute noch zieht sein aromatischer Geruch durch Küchen und Backstuben sobald es kälter wird: Zimt. Kein anderes Gewürz verbinden wir so sehr mit Winter und Weihnachten und auch Lebkuchen, Plätzchen und Glühwein werden durch Zimt erst so richtig lecker.

## **Zink** ☞☞

stellt ein Spurenelement dar, das wichtig ist für die Enzymaktivität, Insulinspeicherung und Immunsystem. Es ist in Getreide, Fleisch, Schattieren und Käse enthalten.

## **Zucker** ☞☞

sind alle in Lebensmitteln vorhandenen Monosaccharide (= Einfachzucker wie Traubenzucker, Fruchtzucker) und Disaccharide (= Zweifachzucker wie Saccharose/Haushaltszucker, Laktose), ausgenommen der Zuckeralkohole.

## **Zutatenverzeichnis** ☞☞

ist ein Begriff aus der Lebensmittelkennzeichnungsverordnung. Danach müssen alle Zutaten eines Lebensmittels, das in Fertigpackungen abgegeben wird, in absteigender Reihenfolge ihrer Gewichtsanteile aufgezählt werden.



AUS GUTEN HÄNDEN.