

Wählerisch einkaufen

Vorsicht Mogelpackung – nicht nur beim Fruchtjoghurt



Selbstgemachter Fruchtjoghurt aus unbehandeltem Naturjoghurt sieht nicht nur besser aus, er ist auch wesentlich gesünder und kalorienärmer als das industriell hergestellte Produkt.

Von Dr. Birgit Fiedler

Der Mensch soll einmal täglich lachen, schwitzen und Hunger haben. Und was soll er tun gegen Hunger? Essen – doch nicht irgendetwas! Eine ausgewogene Ernährung ist Trumpf: Wasser, Kohlenhydrate (als Stärke, Zucker, Ballaststoffe), Eiweiße (tierisch, pflanzlich), Fette (mit gesättigten und ungesättigten Fettsäuren), Mineralstoffe (Mengen-, Spurenelemente), Vitamine (wasser- und fettlöslich) und Würzstoffe. Faustregel: Nahrung soll dem Körper so viel Energie und Nährstoffe zuführen wie nötig. Die Zufuhr muss dem Verbrauch des Körpers entsprechen.



In ihrem Speziallabor für angewandte Mikrobiologie kommt Dr. Birgit Fiedler den „lügennden“ Lebensmitteln auf die Schliche. Fotos: Rassek

Eigentlich simpel, aber wer kann (oder will) sein Essen über Anbau, Züchtung, Verarbeitung und Lagerung noch selbst herstellen? Der Verbraucher ist auf Industrie und Handel angewiesen. Doch industriell hergestellte Lebensmittel „belügen“ uns zuweilen: Brot entsteht oft aus Mischungen, die unnötige Zusatzmittel enthalten, aber dem Mehl immer gleiche Backeigenschaften verleihen und seine Verarbeitung erleichtern. Gemüse, Salat und Früchte können mit Schadstoffen aus Umwelt (z. B. Schwermetalle) oder Landwirtschaft (Schädlingsbekämpfungsmittel) belastet sein und liefern durch schnelleres Wachstum (Dünger), unreife Ernte oder

gesünder leben

nachträgliche Reifung weniger Vitamine. Fazit: Die Vitamin-Portionen zur Bedarfsdeckung müssen heute wesentlich größer sein als noch bei unseren Eltern und Großeltern.

Die Lebensmittel-Werbung hingegen suggeriert uns, dass alles wie „hausgemacht“ produziert wird – und das zu einem so niedrigen Preis, den wir bereitwillig zahlen!? Ein fataler Irrtum. Beispiel: Joghurt mit Früchten. Der Werbespot zeigt, wie frische, knackige Erdbeeren liebevoll geschnitten und vorsichtig unter den Joghurt gehoben werden. Fiktion. Real hingegen die aufgedruckte Liste der Zusatzstoffe: Zucker, Aroma- und Farbstoffe, Fruchtzubereitung, wärmebehandelt! Die Kluft zwischen Anspruch und Wirklichkeit beim Joghurt steht stellvertretend für viele Lebensmittel. Besonders hinterhältig, dass „Füllstoffe“ wie Zucker und Fett mehr Energie liefern (Gewichtszunahme) als wir erwarten oder gar gesundheitsschädlich sind.

Farb- und Aromastoffe verleihen die „attraktive Sensorik“, den Betrug für Auge und Gaumen sozusagen. Denn Fruchtzubereitung heißt, dass Erdbeerrjoghurt aus Rückständen gepresster Früchte aus der Safterstellung (z. B. von Äpfeln) bestückt wird. Mit Aromen aufbereitete „Presslinge“ schmecken dann nach Erdbeere. Fragwürdig, denn die Herkunft vieler Stoffe aus dem Chemielabor ist unklar. Und bei der Wärmebehandlung werden genau die Milchsäurebakterien abgetötet, die die Industrie lediglich bei

probiotischen Produkten später wieder zusetzt. Dem Handel aber erleichtert der Vorgang die Lagerung und verlängert die Haltbarkeit.

Gleiches beim Sauerkraut: Wurde es früher überwiegend frisch verkauft, stellt man heute Sterilkonserven her, in denen alle Bakterien abgetötet werden, die in der Lage wären, unsere Darmflora ins Gleichgewicht zu bringen. Außerdem wird das Vitamin C zerstört, welches nachträglich wieder künstlich zugesetzt wird. Oder denken wir an Krebsfleisch-Imitat: Abfälle der Fischverarbeitung. Und wir glaubten, unsere wöchentliche Portion Fisch (Lieferant wertvolle ungesättigte Fettsäuren und Jod) zu uns zu nehmen. Die Liste ließe sich beliebig fortsetzen.

Waren oder Dienstleistungen aus anderen Bereichen, die so viele versteckte Mängel aufweisen, würden wir umtauschen oder nachbessern lassen. Bei Lebensmitteln ist das schwierig, weil sich die „Mängel“ der Nahrung nicht beim Essen, sondern oft erst durch Erkrankungen im Alter bzw. bei der nächsten Generation zeigen. Dass unsere Ernährung großen Einfluss auf Stoffwechselstörungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Krebs hat, weiß auch die Bundesregierung und stellt in den nächsten Jahren 15 Millionen Euro für Forschungsprojekte auf diesem Gebiet bereit.

Soll sich jedoch grundsätzlich etwas ändern, müssen nicht allein die Verbraucher ihre Gewohnheiten ändern, auch Industrie und Handel stehen auf dem Prüfstand. ■

Kleines Verbraucher-Leitsystem

- Nehmen Sie sich möglichst viel Zeit bei der Auswahl von Nahrungsmitteln, deren Einkauf und Zubereitung.
- Wählen Sie Lebensmittel, die so wenig wie möglich, aber so viel wie hygienisch nötig, industriell verarbeitet und zubereitet sind (z. B. nicht-wärmebehandelten Naturjoghurt, frisches Obst und Gemüse der Saison, Vollkornprodukte).
- Tiefgefrorenes den Konserven (Dose oder Glas) vorziehen.
- „Ein-Komponenten-Produkte“ – Butter, kalt gepresstes oder nicht raffiniertes Öl – anstatt Margarine oder Brotaufstrich.
- Bereiten Sie aus einzelnen Komponenten so viele Speisen wie möglich selbst zu. Achten Sie auf versteckte „Kalorien“ in Form von Fett, Zucker und Stärke.
- Verwenden Sie Fleisch und Wurstwaren nur gelegentlich.
- Meiden Sie möglichst Produkte mit Farb-, Aroma- und Konservierungsstoffen.
- Gehen Sie sorgsam mit Genussmitteln wie Kaffee, Tee und Alkohol oder Tabak um.
- Nehmen Sie sich die Zeit zur ausreichenden und sachlichen Information über Essen und Trinken.
- Bioprodukte sind den konventionell hergestellten Lebensmitteln nicht immer überlegen.
- Betrachten Sie die Zubereitung von Speisen und das Essen selbst als soziokulturelles Ereignis und Genuss. Sie dürfen essen, was Ihnen schmeckt, die Auswahl ist groß genug.