

DARF'S EIN BISSERL MEHR SEIN ...

WAS UNSEREM ESSEN ALLES ZUGESETZT WIRD –
BESTANDSAUFNAHME UND AUFKLÄRUNG.

Zusatzstoffe sind die heimlichen Helfer der Food-Designer. In der EU können tausende von Zusätzen wie Aromastoffe, Enzyme, Farbstoffe und Geschmacksverstärker zur Herstellung von Lebensmitteln verwendet werden – viele von ihnen müssen nicht deklariert werden. Ohne diese Zusätze wären viele Lebensmittel gar nicht auf dem Markt, andere wären deutlich teurer. Meine letzte Reise führte mich nach Hamburg, ins „Deutsche Zusatzstoffmuseum“. Dort wird gezeigt, wo nicht deklarierte Zusätze enthalten sein können, wie sie verschleiert werden und welche Möglichkeiten es gibt, darauf zu verzichten.

Nehmen wir als Beispiel unser täglich Brot: Brot, der Inbegriff des Lebens und Symbol für unsere tägliche Nahrung. Seit etwa 8.000 Jahren backen die Menschen Brot, damit gehört es neben Bier und Olivenöl zu den ältesten Grundnahrungsmitteln der Welt. Leider ist aus dem handwerklichen Produkt ein mit Zusatzstoffen aufgeblasener Industrie-Artikel geworden, weitestgehend ein technisches Produkt eines hoch mechanisierten Gewerbes. Zudem ist im Lebensmittelgesetz nicht klar geregelt, was genau ein Brot ist, die Bäcker sind nicht zur Kennzeichnung ihrer Zutaten verpflichtet. Nur Fertigpackungen sind seit 1983 einer gewissen Deklarationspflicht unterworfen. In Industriebäckereien bedient der Bäcker einen Computer mit diversen Rezepturen, natürlich „Betriebsgeheimnis“. Automatisch werden Mehl, Wasser, Hefe, Backmittel, Zucker, Zusatzstoffe, Farbstoffe etc. aus den Silos und Tanks zudosiert, in Minutenschnelle entsteht ein Fließbandprodukt – und das, wo uns die Industrie vermittelt, dass das Brot vom Alm-Öhi gebacken, von Heidi eingesammelt und mit der Pferdekutsche geliefert wird. Die Lebensmittelindustrie sollte den Kunden nicht für dumm verkaufen und dem Verbraucher ehrliche Zutatenlisten zur Verfügung stellen, ob in Form von ausführlichen Etiketten oder genauer Informationen im Internet! Appetitliches Aussehen ist das eine, versteckte Zutaten sind das andere. Mögliche Inhaltsstoffe in Backwaren können z.B. sein: Zucker, Sojalecithin, E202 – Kaliumsorbat, E262 – Natriumacetat, E281 – Natriumpropionat, E412 – Guarkernmehl, E322 – Lecithine, E300 – Ascorbinsäure, E472c – Zitronensäure, E260 – Essigsäure, E471 – Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren, E466, E472e, E481 – Emulgatoren, Maltodextrin, Malzextrakt, Pflanzenfett, Kartoffelstärke, Dextrose, Traubenzucker, Milchpulver.

Schauen Sie sich die Zutatenliste also genau an, recherchieren Sie im Internet, legen Sie sich eine Übersicht von E-Nummern zu oder informieren Sie sich z.B. im Rahmen einer Beratung bei mir als Food Advisor.

Monica Waltner hat mit Meini am Graben eine eigene Food Selection zusammengestellt und berät als Food Advisor vor Ort. Infos & Anmeldung: Tel.: 01/532 33 34, E-Mail: information@meinlamgraben.at. www.monicawaltner.at

ERNÄHRUNGSBERATERIN
Monica Waltner

