

Das Redaktionsteam dieser Ausgabe (v.l.n.r.): Barbara Telsler, Anita Rossi, Mariele Mayr, Evi Keifl

Anmerkung der Redaktion:

Gleichbehandlung in Inhalt und Form: "konsuma" will Zeichen setzen und verfasst ihre Ausgaben abwechselnd einmal in der männlichen, einmal in der weiblichen Form. Die Leserinnen und Leser des jeweils anderen Geschlechts sind freilich immer mitgemeint.

Anmerkung: Stand der Angaben in diesem Heft zum 15.03.2005

Impressum:

"konsuma" - das KonsumentInnenmagazin für Südtirol ist eine Beilage zum „Verbrauchertelegramm - Mitteilungsblatt der Verbraucherzentrale Südtirol Nr. 23/2005“.

Projekt mitfinanziert vom Ministerium für wirtschaftliche Aktivitäten

Herausgeber: Verbraucherzentrale Südtirol, Zwölfmalgreiner Str. 2, Bozen
Tel. +39 0471 975597
Fax +39 0471 979914

info@verbraucherzentrale.it
www.verbraucherzentrale.it
Eintragung: Landesgericht Bozen
Nr. 7/95 vom 27.02.1995

Verantwortlicher Direktor: Walther Andreas
Redaktion: Evi Keifl, Anita Rossi, Barbara Telsler, Mariele Mayr
Fotos: Alessandro Scremin, Vinzenz Hilber, Leo Angerer, Marion Maier
Koordination & Grafik: ma.ma promotion
Übersetzung: Michela Caracristi, Claudia Marsilli

konsuma

Das KonsumentInnenmagazin für Südtirol

Ratgeber Ernährung

Inhalt

1.0 Richtig essen

- 1.1 **Essgewohnheiten in Südtirol** - Wandel auf dem Teller
Speiseplan auf Südtirolerisch2
- 1.2 **Ernährungspyramide** - Gesundheit kann man essen5
- 1.3 **Ernährung und Nachhaltigkeit** - Lokale Kreisläufe7
- 1.4 **Nährstoffe I** - Energiezufuhr ist nicht alles9
- 1.5 **Nährstoffe II** - Vitamine, künstliche Vitamingaben,
Mineralstoffe, sekundäre Inhaltsstoffe, Ballaststoffe11
- 1.6 **Säuglings- und Kinderernährung, Schuljause** -
Hurtig Kinder, eilt zu Tisch13

2.0 Lebens-Mittel im Visier

- 2.1 **Speck** - Speck und Speck sind zweierlei16
- 2.2 **Milch** - Nicht trinken, sondern essen16
- 2.3 **Brot** - Nicht nur Mehl und Wasser17
- 2.4 **Fette** - Verrufen und doch so lebenswichtig18
- 2.5 **Fleisch** - Wie ist das Kalb gewachsen!?22
- 2.6 **Fisch** - Vergiftet und fast ausgerottet22
- 2.7 **Alkohol** - Die Volksdroge23

3.0 Appetit und Sättigung

- 3.1 **Hunger und Geschmack** - Gut und Genug25
- 3.2 **Diäten & Co** - Genug verzichtet?26

4.0 Herstellung und Gesetz

- 4.1 **Lebensmittelsicherheit: Wer kontrolliert was?** -
Auf der Abschlussliste29
- 4.2 **Etiketten, auch Eier und Fleisch** - Das Pickerl, das zählt35
- 4.3 **Bio oder nicht bio** - Bio-logisch37
- 4.4 **Deklaration Allergieauslöser** - Finger weg!40
- 4.5 **Etikettenschwindel** - Zwischen den Zeilen41

5.0 Veränderte Lebensmittel

- 5.1 **Gentechnik** - Das Spiel mit den Genen42
- 5.2 **Bestrahlung** - Mit Ionen gegen Keime46
- 5.3 **Zusatzstoffe** - Zugewetzt und mitgegessen47

6.0 Lebensmittelkonservierung

- 6.1 **Haltbarmachen** - Für den Winter vorgesorgt50
- 6.2 **Aufbewahren** - Die Ordnung im Kühlschrank51
- 6.3 **Unter 0°C** - Tiefkühlkost im Dauerfrost52
- 6.4 **Schlechte Lagerung** - Wenn das Essen verdirbt53

7.0 Gift in Lebensmitteln

- 7.1 **Schadstoffe** - Gefürchtet und allgegenwärtig54

8.0 Trends

- 8.1 **Functional Food** - Besser als die Natur (?)56
- 8.2 **Süßstoffe** - Wenn's ohne nicht geht58
- 8.3 **Aloe Vera** - Der Modekaktus59
- 8.4 **Noni** - Hauptsächlich teuer59
- 8.5 **Alkopops** - Einstiegsdroge für Mittelschülerinnen60

9.0 Nützliche Infos

- 9.1 **Glossar**61
- 9.2 **Online Informationen** - Links64

VORWORT

Das Thema „Ernährung“ ist IN.

Diese Attraktivität eröffnet einem großem Publikum den Zugang zu gesunder Kost. Der Zusammenhang von Ernährung und Gesundheit hat sich mittlerweile in den Köpfen eingepreßt. Und doch besteht eine Verunsicherung bei Verbraucherinnen und oft auch bei Fachleuten. Die Gründe? Nahrungsmittelskandale und die ständige Täuschung von Verbraucherinnen durch schönfärbende Worte und undurchsichtige Kennzeichnungen und Gütesiegel. Gerade diese vermitteln das gewisse Extra.

Bei genauerem Hinsehen jedoch erweisen sich die Versprechungen sehr oft als „warme Luft“. Die steigende Zahl von Verbraucherinnen, die beim Lebensmittelkauf auf besondere Qualität Wert legt, wird mit leeren Versprechungen, missverständlichen Produktamen und unklaren Kennzeichnungen in die Irre geführt.

Dies leistet jedoch der Discount-Mentalität bei Lebensmitteln Vorschub. Bei der steigenden Unsicherheit in Bezug auf Lebensmittelqualität bleibt oft nur der Preis als sicherer Indikator, und so fällt die Entscheidung beim Essen und Trinken zunehmend zugunsten von Billigprodukten aus. Die zweistelligen Umsatzzuwächse der letzten Jahre bei den Südtiroler Discountern zeugt von dieser Entwicklung.

Dem kann entgegengewirkt werden. Besonders die öffentlichen Überwachungseinrichtungen (bei uns ist die Landesverwaltung zuständig) sind auszubauen. Auch sind stärkere Kontrollen zu veranlassen, um illegale Machenschaften frühzeitig unterbinden zu können. Zu gering ist derzeit das Risiko der Entlarvung und die Strafe für bewusste Verbraucherintäuschung. Das Lebensmittelrecht ist im Hinblick auf nicht geeignete Produktdefinitionen und Verkehrsbezeichnungen zu durchforsten, ein Maßnahmenplan muss missbräuchlich verwendete Bezeichnungen beseitigen. Auch muss auf EU-Ebene die geschützte geografische Angabe (g.g.A) in der gegenwärtigen Form abgeschafft und stärker auf ein nachgebessertes (Güte)Zeichen einer garantierten traditionellen Spezialität (g.t.S) gesetzt werden. Traditionelle Zusammensetzung oder Herstellungsverfahren eines Produktes sind zu belohnen, indem die Kriterien verschärft werden (Beispiel Mozzarella: Das Original macht nur noch 15% der Produktion aus). Auch was die Tierhaltung betrifft, müssen Vermarktungsnormen die Art der Tierhaltung beschreiben. Denn informierte Verbraucherinnen wollen heute auch wissen, unter welchen Bedingungen der Inhalt ihrer Einkaufstaschen produziert wird.

Angesichts der zunehmenden Globalisierung unserer Speisekammer versucht die Verbraucherzentrale Südtirol mit diesem konsuma-Ratgeber etwas Licht in die komplizierten Zusammenhänge des Lebensmittelsektors zu bringen und zu verdeutlichen, wie mittlerweile lokale, europäische, ja weltweite Geflechte aus Etikettierungsbestimmungen, Subventionen, Quotenregelungen und sonstigen Rechtsvorschriften



Einfluss auf unser tägliches Einkaufen nehmen.

Zu Recht fragt sich manche Leserin: Was kann heute noch unbesorgt gegessen werden? Drei einfache Tipps sind zu beachten. Erstens: Der Geschmack entscheidet. Nehmen Sie eine Treibhaus- und eine Bio-Tomate, dann wissen Sie sofort, warum Spitzenköche ökologische Zutaten verwenden, die ohne Spritzgifte und Kunstdünger gewachsen sind. Zweitens: Die Zutatenliste sollte möglichst kurz sein. Wenn Sie einen Fruchtjoghurt wollen, können sie einen Fruchtjoghurt kaufen. Dann bekommen Sie Aroma-, Konservierungs- und Verdickungsmittel gleich mitgeliefert und eine Menge Zutaten, die nicht deklariert werden. Besser ist, Sie kaufen einen einfachen weißen Joghurt und schneiden einen Apfel, eine Birne, eine Banane hinein. Drittens: Verlassen Sie sich auf Ihren gesunden Menschenverstand. Ein Kilo Fleisch für 3 Euro, das kann keine Klasse, das muss Masse sein.

Mit dem vorliegenden konsuma-Ratgeber bieten wir Hilfen für die Auswahl und den Umgang mit Lebensmitteln. Erwarten Sie nicht, dass dieser Ratgeber Ihnen immer eindeutige Empfehlungen gibt, was Sie kaufen können und was nicht. Sie müssen selbst herausfinden, was Sie sich wünschen und was Sie von einem Lebensmittel erwarten.

Prost, Mahlzeit! Und vor allem viel Genuss beim Essen und Trinken wünscht

Walther Andreaus

Geschäftsführer Verbraucherzentrale Südtirol



1.1 ESSGEWOHNHEITEN IN SÜDTIROL

Wandel auf dem Teller

Knödel, Selchkarre und Co. werden zum Sonntagsgericht. Unter der Woche thronen Nudelgerichte... Von der deftigen Bauernkost zur raffinierten mediterranen Küche und dem Südtiroler Mix von Nord und Süd auf dem Teller. Außerdem Ausgaben für Lebensmittel: Wandel auch im Lebensstil.

Ernährungsgewohnheiten unter der Lupe

Eine Astat-Erhebung der Haushalte zu den Ernährungsgewohnheiten in Südtirol, veröffentlicht im Oktober 2004, ergab folgendes Bild einer sich ändernden lokalen Koch- und Esskultur.

Das Frühstück: 93,6% beginnen ihren Tag mit einem Frühstück, nur 6,4% verzichten ganz auf das aus Ernährungssicht so wichtige Morgenritual. Über 72% nehmen ein ausgiebiges Frühstück ein, 15% beschränken sich auf ein Frühstücksgetränk, 6,4% frühstücken ohne klassisches Frühstücksgetränk (Müsli, Joghurt, Kekse oder ähnliches).

Das Mittag- und das Abendessen: Entgegen aller Unkenrufe bleibt das Mittagmahl für die Südtirolerinnen die Hauptmahlzeit, die sie mehrheitlich zu Hause (drei von vier Personen) einnehmen. Nur 9,9% geben das Abendessen als Hauptmahlzeit an (auf gesamtstaatlicher Ebene 20%). Sogar über 70% der Lohnabhängigen nehmen das Mittagessen zu Hause ein (12% in einem Gasthaus, 8% am Arbeitsplatz und weitere 8% in der Betriebsmensa).

Was die Südtirolerinnen essen: Die Ernährung der Südtiroler Bevölkerung besteht vorwiegend aus kohlenhydratreichen Speisen wie Brot, Nudeln und Reis (80% essen davon mindestens einmal am Tag). Fleisch wird von ca. 47% mindestens ein paar Mal in der Woche gegessen, Wurstwaren noch etwas mehr. Milchprodukte werden von über 90% der Bevölkerung mindestens ein paar Mal die Woche konsumiert, ebensoviel an Eiern konsumieren über 50% der Südtirolerinnen. Gemüse wird durchschnittlich fast täglich gegessen, am meisten Blattgemüse. Die Obstwerte sind ähnlich: Über 22% essen Obst sogar öfter als einmal am Tag. Süßspeisen gönnt sich etwa die Hälfte der Südtiroler Bevölkerung mindestens ein paar Mal in der Woche, Kinder im Alter zwischen 2 und 13 Jahren am meisten. Lebensmittelgruppen, die am ehesten aus der gewöhnlichen Kost ausgeschlossen werden, sind Fisch (16,2% der Bevölkerung) und Milch (11%).

Die Verwendung von Ölen und Fetten - unterschiedliche Traditionen: Zum Anmachen von Salaten oder Nudelgerichten verwenden über 76% der Südtirolerinnen Olivenöl (91,8% der italienischsprachigen und 69,6% der deutschsprachigen Bevölkerung). Auch für die Zubereitung von warmen Speisen verwendet vor allem die italienischsprachige Bevölkerung zum Großteil Olivenöl (82,6%). Bei

der deutschsprachigen Bevölkerung sind es 54%. Andere pflanzlichen Fette und Öle verwenden dabei vor allem die deutschsprachigen Südtirolerinnen (34,7%, im Vergleich dazu 13,3% der italienischsprachigen Südtirolerinnen). Butter oder Schmalz verwendet 11,4% der deutschsprachigen und nur 4% der italienischsprachigen Bevölkerung.

Eine Prise oder mehr: Mehr Frauen als Männer achten auf eine salzarme Ernährung. Mit steigendem Alter scheinen die Südtirolerinnen beim Verzehr von gesalzenen Speisen vorsichtiger zu sein. Drei Viertel der Südtiroler Bevölkerung verwenden Jodsalz.

Flüssigkeitszufuhr: 41,4% der Bevölkerung trinkt mindestens eineinhalb Liter Wasser am Tag (Mineral- und Leitungswasser).

Speiseplan auf Südtirolerisch



Interview mit der Ernährungsberaterin der Verbraucherzentrale, der Ernährungswissenschaftlerin Barbara Telser

konsuma: Was hat sich im Lauf der letzten Jahrzehnte in Südtirols Küchen geändert?

Die reine Südtiroler Kost gibt es in 95% der Haushalte nicht mehr. Ich meine die traditionelle einheimische Küche verstanden als Alltagskost. Nach dem zweiten Weltkrieg hat die italienische Kost ihren Einzug in Südtirols Küchen gefeiert, mit einem erhöhten Olivenölkonsum, mit weit mehr Gemüse und Teigwaren. Natürlich gibt es die deftige Ursprungsküche noch, doch das Geselchte mit Kraut, die Knödel, Tirtlen, die Straubn und Kniekiachlen sind zum Festtagsessen geworden bzw. zu beliebten Mahlzeiten im Buschenschank: die Ausnahme, aber nicht mehr die Regel. Und das ist gut so, denn diese fette Kost war gedacht für die Bauern mit ihrem hohen Energiebedarf - eine Ernährungsweise, die geeignet ist bei ausgeprägter körperlicher Arbeit, aber nicht für Menschen, die in Büros sitzen...

konsuma: Was ist an der heutigen Ernährungsweise der Südtirolerinnen positiv?

Ganz bestimmt der hohe Konsum an Teigwaren, Nudeln und Reis. Auch und vor allem hat der Einfluss der italienischen Küche den deutlich gestiegenen Verzehr von Gemüse und Obst gebracht. Obwohl die Gesamtenergiezufuhr durch das Essen auch in Südtirol hoch liegt - sie liegt im europäischen Durchschnitt -, ist der Anteil an Gemüse und Obst in unserer Kost höher als in Deutschland zum Beispiel.

konsuma: Was hat sich hingegen zum Negativen geändert?

Wie in allen anderen Wohlstandsgesellschaften hat der Fleischkonsum in den letzten Jahrzehnten deutlich zugenommen. Laut Verkaufszahlen essen Südtirolerinnen über 150 g Fleisch und Fleischwaren am Tag pro Person. Das ist eindeutig zu viel im Sinne einer ausgewogenen Ernährung und bringt die üblichen Wohlstandskrankheiten mit sich wie hoher Cholesterinspiegel, Gicht usw. Auch bei den Eiern und den tierischen Produkten (Butter z.B.) ist unser Konsum laut Empfehlungen der Ernährungspyramide als Anhaltspunkt für eine gesunde Ernährung (siehe Seite 5) zu hoch. Vom Alkoholkonsum ganz zu schweigen. Dagegen hat sich der Kartoffelverzehr seit den 60er Jahren halbiert, ebenso kommen die Getreideprodukte viel seltener auf unsere Teller als früher, als mehr Zeit fürs Kochen investiert wurde und lange Zubereitungszeiten gang und gäbe waren. Umgekehrt - und das finde ich sehr alarmierend - hat sich der Verkauf von Fertigprodukten in Südtirol innerhalb von nur drei Jahren verdoppelt, so dass jetzt 10% aller in der Küche verarbeiteten Produkte aus der Tüte oder Dose kommen (vorgekochte Risotti und Nudelgerichte, Fertigsaucen, gefüllte Ravioli aus der Tiefkühltruhe usw.). Das ist natürlich nicht nur eine Südtiroler Entwicklung und hat sehr viel mit Zeitmanagement, Lebensstil und Werten zu tun. Eine Umfrage hat ergeben, dass heute weniger als 50% der Frauen in Italien die üblichen Standardgerichte kochen können (leider gibt es keine Zahlen zur Kochkunst der Männer!). Anfang der 70er Jahre waren es noch 80%. Insgesamt verbringen wir alle - mit wenigen Ausnahmen - weniger Zeit in der Küche als früher.

konsuma: Welche Beobachtungen machen Sie in Bezug auf die Ernährungsweise von Jugendlichen?

Im Großen und Ganzen passt die Energiezufuhr. Es gibt aber einen Riesenunterschied zwischen den Geschlechtern: Während junge Frauen regelmäßig Gemüse, v.a. Salat essen, verzehren 60-70% der jungen Männer kaum Gemüse. Auch Joghurtprodukte sind Mädchendomäne, während Buben als Jause vorwiegend Wurstbrote essen. Überhaupt ist der Fleischkonsum bei Buben hoch, und in Schulausspeisungen erwarten sie sich bei jeder Mahlzeit ein Fleischgericht. Mit dem Genuss von Süßigkeiten sind beide vorsichtig geworden. Das Schönheitsideal und die Schlankheitskultur haben nun auch die Buben erreicht. Wenn 16-jährige Südtirolerinnen und Südtiroler befragt werden, geben die Hälfte der Mädchen zu, sich bereits einmal oder öfter einer Diät unterzogen zu haben. Die Anzahl der Buben diesbezüglich steigt, auch jener mit Essstörungen. Eine weitere beunruhigende Beobachtung betrifft den Alkoholkonsum bei Jugendlichen, der vor allem am Wochenende sehr hoch ist.

Wohlstand und Ernährung: Die Ausgaben fürs „täglich Brot“

Es ist natürlich zu vereinfacht ausgedrückt, wenn gesagt

wird, dass wir immer weniger Wert aufs Essen legen. Andererseits deuten die Zahlen darauf hin: 2003 wurden laut Astat 14,2% der Ausgaben privater Haushalte für Lebensmittel verwendet (2002 waren es noch 14,9%), davon 3% für Brot und Getreide, 2,7% für Gemüse, Obst und Kartoffeln, 2,5% für Fleisch und 2,2% für Milch, Käse und Eier, der Rest für andere Lebensmittel. Im Vergleich dazu haben wir 25,6% (!) unserer Ausgaben fürs Wohnen investiert, beachtliche 16,6% für Verkehr und Nachrichtenübermittlung, 6,3% für Bekleidung und Schuhe, 6,7% für Erholung, Bildung und Kultur. In Euro ausgedrückt waren es durchschnittlich 381,86 im Monat, die wir 2003 für Lebensmittel ausgegeben haben. Weitere 114,94 Euro gingen an Mahlzeiten und Konsumationen außer Haus. Im selben Zeitraum gaben italienische Haushalte rund 451 Euro im Monat an Lebensmitteln aus. Das schaut nach weit mehr aus als in Südtirol, macht aber in Prozenten ausgedrückt nur 15% der Gesamtausgaben aus (Quelle: Coldiretti-Istat). Die Situation ist also ähnlich.

In den letzten 30 Jahren haben sich die Ausgaben für Nahrungsmittel auch in Südtirol drastisch verringert und sind laut Astat von rund 40% (1973) auf 14,2% (2003) gesunken. In einem Zeitraum von nur zehn Jahren von 1973 bis 1983 kam es zu einem -15,4%, in den folgenden zehn Jahren sanken die Lebensmittelausgaben um weitere 6,2% und zwischen 1993 und 2003 noch einmal um 4,2%.

Die Wahl der Ernährung wird maßgeblich von der eigenen Geldtasche bestimmt, aber nicht nur. Internationale Forschungen haben ergeben, dass es bei den Ernährungsgewohnheiten eindeutige Unterschiede zwischen den sozialen Schichten gibt. Geringverdienerinnen tendieren dazu, sich einseitig zu ernähren und besonders wenig Obst und Gemüse zu verzehren. Zum einen kann dies zu Unterernährung (Mangel an wichtigen Nährstoffen), zum anderen zu Überernährung (Fettleibigkeit) führen. Meistens werden nämlich energiereiche, aber nährstoffarme Lebensmittel gekauft, weit mehr Fertiggerichte und Lebensmittel am Schnellimbiss verzehrt. Zudem ist ein Verlust von Fertigkeiten in der Küche zu verzeichnen. Nicht von ungefähr treten bei den benachteiligten Gruppen chronische Krankheiten in wesentlich jüngeren Jahren auf. Dass die Kosten eine Rolle spielen, war klar. Nun ist bestätigt, dass auch der Zugang (Transportwege) und das Wissen über gesunde Lebensmittel von Bedeutung sind. Das Essverhalten hängt damit auch vom Bildungsniveau ab.

Ausgaben-Anteile der Bozner Durchschnittsfamilie für Lebensmittel in %

Daten in Bozen	Ausgaben-Anteile %
1973	39.4
1974	41.9
1975	37.6
1976	37.5
1977	35.7
1978	37.0
1979	31.8
1980	26.7
1981	28.7
1982	27.4
1983	24.4
1984	21.8
1985	22.2
1986	21.1
1987	20.2
1988	17.9
1989	18.5
1990	18.2
1991	19.2
1992	17.8
1993	18.2
1994	19.8
1995	17.8
1996	16.8
1997	15.1
1998	14.7
1999	14.5
2000	13.8
2001	14.1
2002	14.9
2003	14.2

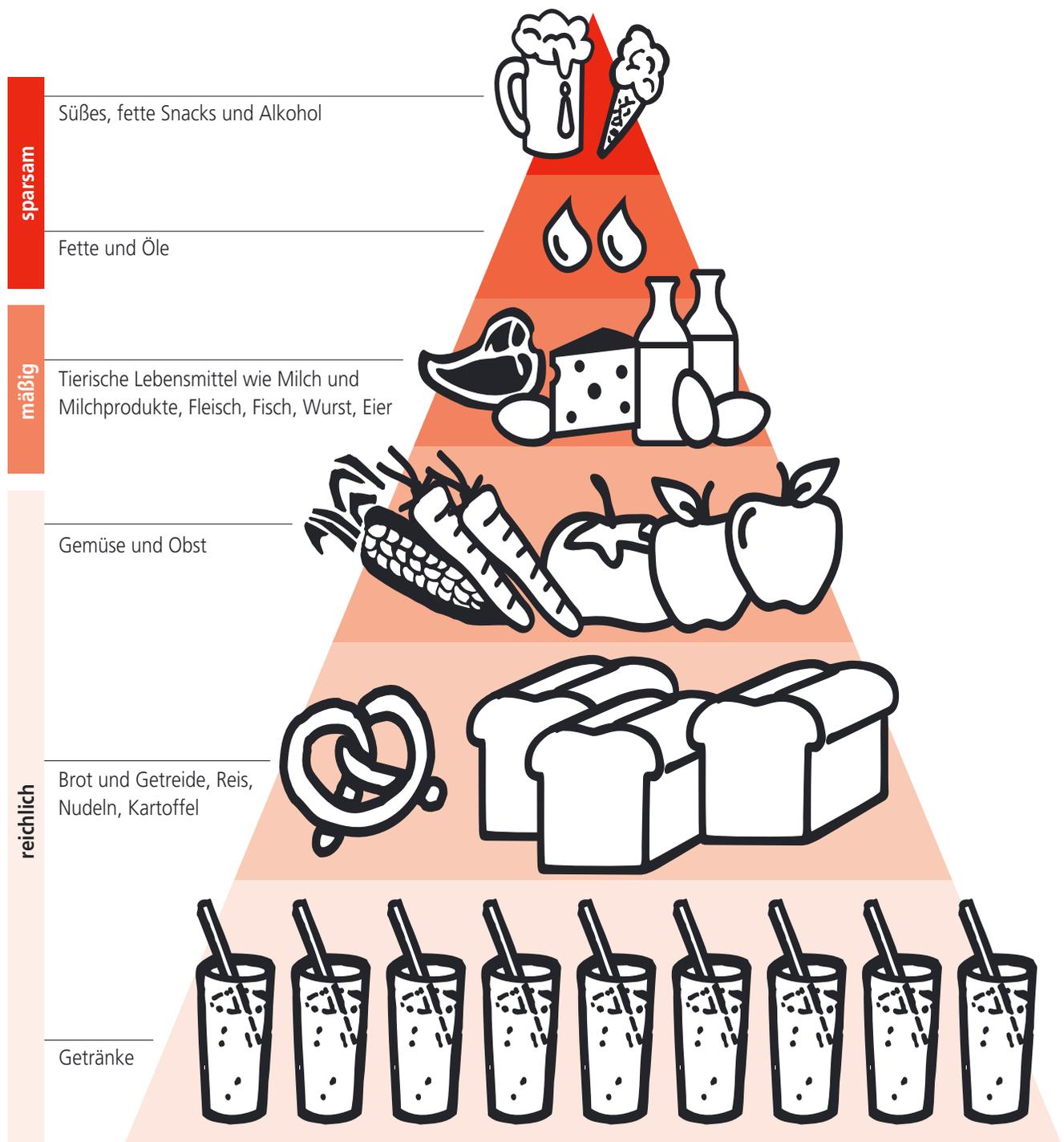
Quelle: ISTAT-Daten zum Konsum von Lebensmitteln der Haushalte 1973-2003, ASTAT-Bearbeitung der Südtiroler Ausgaben

1.2 DIE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE

Gesundheit kann man essen

Vollwertig, vielseitig, ausgewogen, ballaststoffreich, vitaminhaltig, dafür kalorien-, fett- und cholesterinarm soll sie sein, die Nahrungsaufnahme. Orientierung im Begriffsmeer der Ernährungsempfehlungen über die „Ernährungspyramide“.

In der sogenannten Ernährungspyramide der Deutschen Gesellschaft für Ernährung sind die Lebensmittel in Gruppen zusammengefasst: vom untersten-breitesten Sockel, dem Lebensnotwendigsten und mengenmäßig vom Körper am meisten Benötigten, bis zur – zu vernachlässigenden – Spitze. Zu den zentralsten Ernährungsbotschaften der Expertinnen gehört heute der Aufruf zu mehr Vollkornprodukten, reichlich Gemüse und Obst und zur Bevorzugung von pflanzlichen Ölen.



Vom Lebensquell Wasser

Der Körper gibt ca. 2,5 Liter Flüssigkeit täglich ab, über Schweiß, Harn, Stuhl und Atemluft. Dieser Verlust muss ersetzt werden. Da nur ein kleiner Teil davon über die feste Nahrung in den Körper gelangt, müssen etwa 1,5 - 2 Liter am Tag getrunken werden, um Leistungsfähigkeit und Gesundheit zu erhalten. Mineral- und Leitungswasser sind dabei besonders empfehlenswert, auch ungesüßte Früchte- und Kräutertees und verdünnte Fruchtsäfte sollten ins Trinkpensum aufgenommen werden. Kinder sollten bereits von klein an zur regelmäßigen Wasseraufnahme erzogen werden.



Die Ernährungsgrundlage: Obst-, Gemüse, Kartoffeln und Vollkornprodukte

Brot, Reis, Nudeln, Müsli - am besten aus Vollkorn, weil das Beste dicht unter der Schale steckt: Das sind alles Kohlenhydrat-Quellen mit eher niedrigem glykämischen Index (Messlatte, die beschreibt wie stark die Kohlenhydrate eines Lebensmittels in den zwei Stunden nach dem Essen den Blutzuckerspiegel erhöhen), ideale Energiereservoirs, die zur Sättigung beitragen. Wie Gemüse und Obst mindestens 5 Portionen täglich (siehe Seite 10) liefern sie Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Seit einiger Zeit wird von Ernährungswissenschaftlerinnen deutlicher auf die Qualität von Kohlenhydraten gesetzt und – im Sinne der „Diätkultur“ - ein vorsichtigerer Umgang mit diesen empfohlen. Zu bevorzugen sind demnach Vollkornprodukte, denn die darin enthaltenen Ballaststoffe verlangsamen die Blutzuckerreaktion und machen länger satt.

Tierische Lebensmittel – ja, aber!

Fleisch, Wurst, Fisch und Eier bringen zwar wichtige Nährstoffe, enthalten aber auch unerwünschte Begleitstoffe wie Fett, Cholesterin, Purine und Salz. Verteilen Sie davon eine Menge von max. 600 g über die Woche (max. 30% der Gesamtenergiemenge einer Person), wählen Sie fettarme Fleisch- und Wurstsorten (z.B. gekochter und geräucherter Schinken, Geflügel ohne Haut) und wertvollen Fisch (z.B. Forelle, Hering, Karpfen).

Milchprodukte für die Knochen

Der hohe Kalziumgehalt der Milch ist für den Knochenaufbau förderlich. Milch, Joghurt, Quark und Käse sind also – vor allem in ihren fettarmen Varianten – in Maßen sehr gesund. Eine Tagesration könnte sein: eine Tasse Milch und 3 Scheiben Käse à 30 g.

Fette und Öle

Eine sparsame Verwendung von Fett und Öl beim Kochen und ein achtsamer Umgang mit Lebensmitteln wie Wurst, Käse, Süßigkeiten, Gebäck usw. sind anzuraten. Aber: Fett ist nicht gleich Fett. Pflanzliche Öle sind weit wertvoller als tierische Fette wie Butter, Schmalz und Sahne (siehe Seite 18). Viele der Fettvermeidungsdogmen der letzten Jahrzehnte wurden letzthin revidiert, im Sinne einer genauen Unterscheidung zwischen „guten“ und „schlechten“ Fetten.

Naschen, verpönter Genuss

Verbot ade! Wenn Sie bewusst und in Maßen Süßigkeiten (z.B. ein Stück Kuchen am Tag) und auch salzige Knabberereien zu sich nehmen, schaden Sie Ihrer Gesundheit nicht. Zum Wohlfühlen gehört auch das Genießen können. Je weniger Zucker, Salz und Fett in diesen Leckereien enthalten sind, desto größer die Menge, die „Sie sich leisten können“. In dieselbe Gruppe von Lebensmitteln fallen auch Weißmehlprodukte, die darum in Maßen verzehrt werden sollten.

Kritisch angemerkt: Hunger & Überfluss

Rund 26.000 Menschen verhungern täglich, weil – Greenpeace und andere Nonprofit-Organisationen klagen an – der politische Wille fehlt, um zu helfen. Dabei würde eine kleine globale Anstrengung der Industriestaaten ausreichen, um den weltweiten Hunger zu verbannen: nur 0,5% des Bruttonettoprodukts eines jeden Wohlfahrtsstaates – humanitäre Hilfe und gleichzeitig eine Investition in eine friedlichere Zukunft. Wirklich nachhaltig wäre die Wende allerdings nur, wenn die Nahrungsmittel ressourcenerhaltend hergestellt würden und dabei auf erneuerbare Energien und auf Öko-Anbau gesetzt würde.

1.3 ERNÄHRUNG UND NACHHALTIGKEIT

Lokale Kreisläufe

Industrielle Landwirtschaft versus naturnahes Beackern und Bebauen: Die Folgen für die Ernährungskette global und lokal. Sozioökonomische Überlegungen und das Beispiel „Biokistl Südtirol“.

Umwelt und Artenvielfalt leiden bereits unter den Folgen der extensiven industriellen Landwirtschaft: Auf konventionell bewirtschafteten Flächen wird das Bodensystem erheblich gestört, vorwiegend durch den Einsatz von Kunstdüngern. Die Böden werden langfristig unfruchtbar, ihre Vitalität massiv beeinträchtigt. Ein Vergleich des Bodens mit dem Verdauungstrakt macht es deutlich: Was der Weißzucker für den Darm, ist der Kunstdünger für den Boden. In beiden Systemen spielen nämlich Mikroorganismen eine Rolle. Die Mikroflora verarmt hier wie dort, weil Weißzucker wie Kunstdünger direkt ins Blut bzw. in die Pflanze dringt. Wenn die Organismen im Boden nicht arbeiten müssen, wird die Bodenstruktur zerstört, die Wasserspeicherung im Boden beeinträchtigt, die Fruchtbarkeit nimmt ab. Außerdem gelangen Rückstände des Kunstdüngers, Stickstoff, Phosphor und Kalium, ins Grundwasser. Gerade in armen Schwellenländern führt die industrielle Landwirtschaft nach anfänglichem Ertragszuwachs erst recht zu Dürre, Überschwemmungen und ausgelaugten Böden. Und die Menschen geraten in die Abhängigkeit von der Chemie- und Saatgutindustrie. Monokulturen lassen wiederum Erträge und Preise für die Ernte sinken – eine tückische Spirale, die Hunger und Armut ganz bestimmt nicht lindert. Biologischer Landbau hingegen könnte – das belegt nun auch eine Studie der Universität Essex (GB) – den Welthunger nachhaltig besiegen. Eine bestimmte Menge Getreide oder Gemüse lässt sich auf dem Öko-Acker, im Vergleich zu einem konventionellen Feld, mit deutlich weniger Aufwand an Energie und Nährstoffen erzeugen. Kunstdünger werden hier durch ausgeklügelte Fruchtfolgen, schonende Bodenbearbeitung und die Versorgung mit organischem Dünger ersetzt. Die organische Düngung ist für den Boden – im oberen Vergleich von Landwirtschaft und Verdauung – wie die vollwertige Ernährung, die von den Darmorganismen aufgeschlossen wird, um erst in einem zweiten Schritt ins Blut zu gelangen. Die Vitalität des Darms bleibt somit stabil. Pflanzliche und tierische Abfälle werden wiederum von den Mikroorganismen des Bodens zerlegt, bevor sie in die Pflanze dringen. Die Pflanze wird so nicht nur optimal versorgt, auch der Wasserhaushalt des Bodens wird durch eine lebendige Humusschicht automatisch mitgeregelt. Was das bedeutet? Die Zukunft der Ernährung liegt global im biologischen Anbau, in der kleinräumigen Versorgung und in der Artenvielfalt.



Selbstversorgung ausgedehnt



Interview mit einem der Gründer und heutigem Obmann von Biokistl Südtirol, dem Biobauer Ulrich Gamper aus Algund (re) und dem Geschäftsführer Martin Siller (li).

konsumma: Biokistl Südtirol ist der erste zertifizierte Bio-Auslieferungsbetrieb Italiens. Welche Vorteile bringt eine solche Geschäftsidee für die Konsumentinnen und für die Bäuerinnen?

Wir betreiben eine Direktvermarktung biologischer Lebensmittel. Das bringt nicht nur einen direkten Bezug von Bauer und Bäuerin zur Konsumentin mit sich, sondern auch einen Preisvorteil für letztere und einen gerechten Lohn für die Bauern. Weil es eine strenge Kontrolle im Sinne des Schutzes für „bio“ und „öko“ gibt, ist von der Erzeugung bis zur Vermarktung alles bis ins Kleinste geregelt, überprüf- und

nachvollziehbar für die Endverbraucherin: der Anbau durch die jährliche Kontrolle der Zertifizierungsbehörden, die Versorgung mit organischem Dünger, geeignete Fruchtfolgen, schonende Bodenbearbeitung und bei uns auch der Warenein- und -ausgang. Das ergibt eine doppelte Garantie, dass das, was ins Kistl kommt, tatsächlich „bio“ ist.

konsuma: Was kommt ins „Biokistl“ rein?

Wir richten die Zusammenstellung unserer Kisten nach dem Lauf der Natur, d.h. es gibt immer eine Auswahl an frischem Obst und Gemüse der Saison; Erntefrische ist garantiert, weil wir ohne Lagerhaltung arbeiten und die landwirtschaftlichen Produkte direkt vom Bauern zur Konsumentin liefern. Wir bevorzugen dabei natürlich die einheimischen biologischen Produkte, auch wegen der Transportverminderung und des Umweltschutzes durch die verkürzte Handelskette der Direktvermarktung. Eine weitere Folge dieser Synergien ist die Tatsache, dass wir durch unsere Tätigkeit die regionale Wirtschaft fördern, die Kaufkraft am Ort binden und die Wertschöpfung im lokalen Gefüge belassen. Während der Wintermonate, in denen in Südtirol kein Obst und Gemüse wächst, beziehen wir die Produkte von ausgesuchten Biobauern aus anderen Provinzen Italiens, Einzelbetrieben und kleineren Genossenschaften, die genauso nach EU-Richtlinien arbeiten und kontrolliert werden wie wir. Die Umladung erfolgt in Verona, wo wir die Ware in der Übergangszeit täglich frisch beziehen. Auch konnten wir letzthin einen Großhändler im Raum Ferrara finden, der weltweit Bioprodukte bezieht. Von ihm kaufen wir z.B. Biobananen aus Ecuador, Knoblauch und andere Spezialitäten, die wir aus klimatischen Gründen nicht selbst produzieren können.

konsuma: Wie sind die Rückmeldungen?

Wir haben in diesen vier Jahren einen stets wachsenden Kundinnenstock betreut. Heute liefern wir an 2.000-2.300 Haushalte aus. Dabei arbeiten wir ohne Werbung und staunen selbst über den Erfolg unserer Initiative. Wir hinken ständig der Nachfrage hinterher und müssen so immer neue Strategien und Ideen bei der Organisation des Betriebes erfinden. Das ist jetzt auch leichter mit einem größeren Umsatz, notwendige Transporte zahlen sich aus, die Frische der Ware ist umso mehr gegeben, und wir können unseren Zulieferern, dem Grundstock der lokalen Anbauer, eine Abnahmegarantie anbieten. Die Kundinnen schätzen eindeutig die Lieferung vor die Haustür, und wir haben gemerkt, dass auch die Grundbereitschaft wächst, sich von der wöchentlichen Zusammenstellung des Kistls überraschen zu lassen. Auch melden uns Verbraucherinnen, dass durch das Kistl mehr Gemüse und Obst verzehrt werden und dass der Preis dafür stimmt. Diesen überprüfen wir wöchentlich: Wir liegen im Mittelfeld des konventionellen Gemüse-Obst-Angebots, d.h. wir können uns mit dem Angebot mit einem durchschnittlichen Dorfsupermarkt durchaus vergleichen, bei einem für Gesundheit und Umwelt unvergleichlichen Qualitätsunterschied. Nachdem wir diese Preise halten

können, erreichen wir auch Kundinnen, die nicht eingefleischte Bio-Verbraucherinnen sind, vor allem dort, wo die Nahversorgung weniger klappt, in den Tälern. Großküchen beliefern wir im Moment noch wenige, an die 30 Kindergärten. Aber vielleicht ändert sich das Bewusstsein auch dahingehend.

konsuma: Wie kam es zur Gründung der Initiative „Biokistl“?

1999 trafen sich 15 Biolandwirte aus dem Burggrafenamt, eigentlich alles Apfelbauern, mit der Idee, sich als Gemeinschaft mit einem ausreichenden Gemüse- und Obstangebot zu versorgen. Biokistl Südtirol ist also aus dem reinen Selbstversorgungsgedanken entstanden. Wir überlegten, wer was am besten anbauen konnte, um eine möglichst breite Palette zu haben. Der Verkauf hat sich erst in einem zweiten Moment ergeben, als wir merkten, dass unser Umfeld sehr sensibel auf die Idee reagierte und plötzlich Kollegen der Kollegen bei uns anklopften, um auch ein Kistl zu haben. Dann schloss sich in Gröden eine Gruppe von Hausfrauen zusammen und bestellte bei uns mehrere Kistln, die wir mit einem Privatauto zu liefern begannen. Als wir an die 50 Haushalte regelmäßig belieferten, kam der Entschluss, es mit dem Biokistl als Direktvermarktungsbetrieb von Bioprodukten zu versuchen. Jetzt beschäftigen wir 3 Halbtagskräfte im Sekretariat, 5 Verpacker, 6 Fahrer in Teilzeit und 2-3 Personen, die bei Bedarf in der Organisation mithelfen. Mittlerweile kümmert sich die Genossenschaft um den Anbau und eine GmbH (landwirtschaftliche Gesellschaft) um das Organisatorisch-Logistische. Der Anbauplan wird in einer Versammlung der 6-10 Hauptanbauer im Winter beschlossen, mit einem ausgeklügelten System, das sich auf die Nachfrage stützt. Dann wird gemeinsam das nötige Bio-Saatgut hauptsächlich in Deutschland angekauft, das Bio-Pflanzgut wird später in Gärtnereien in Latsch, Lana und z.T. im Trentino-Veneto bezogen. Die erste Salatsaat erfolgt schon im Februar.

Biokistl Südtirol

2000 kam es zur Gründung als Kleingenossenschaft. Derzeit wird das heimische Sortiment von rund 20 Biobauern produziert. Alle teilnehmenden Biobauern gehören Bio-Anbauverbänden an und werden jährlich auf die Einhaltung der verbandseigenen Anbaurichtlinien und der entsprechenden EU-Normen kontrolliert. Zum wöchentlichen Angebot frei Haus gehören: das Gemüse-, das Gemüse-Obst- und das Obst-Kistl in je zwei Größen und die Single-Tasche.

Steinachstr. 45, Algund

Tel. 0473 201023

www.biokistl.it

1.4 NÄHRSTOFFE I

Energiezufuhr ist nicht alles

Von jedem Nährstoff genug, aber nicht zu viel: oberstes Prinzip einer ausgewogenen Ernährung und eines gesunden Lebensstils. Gut und schlecht sind nicht die Nährstoffe, sondern die Ernährungsweisen. Ein Leitfaden.

Wer frühzeitig die richtige Nahrungsauswahl trifft, beugt Krankheiten vor, nicht nur im Alter: Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Diabetes, Krebserkrankungen und Osteoporose. Um gesund zu bleiben, benötigen wir mehr als 40 verschiedene Nährstoffe. Und kein einzelnes Nahrungsmittel, weder aus der Natur noch aus dem Labor, kann sie alle gleichzeitig liefern. So haben unterschiedliche Untersuchungen eine abwechslungsreiche Kost mit Langlebigkeit in Zusammenhang gebracht. Vor allem das Frühstück ist wichtig, denn es hilft, den Körper mit jener Energie zu versorgen, die er durch das Fasten während der Nacht am Morgen dringend benötigt. Eine weitere Grundsatzregel ist das Meiden des Zuviel: Eine Überversorgung mit Energie führt zu Übergewicht und den damit verbundenen Folgeerkrankungen. Ebenso ist ein Zuviel an Kochsalz (Natrium) schädlich.

Die Hauptbestandteile jeder Kost

Kohlenhydrate

bringen die Nerven- und Muskelzellen in Schwung, indem für schnelle Energiegewinnung gesorgt ist. Das Gehirn greift fast ausschließlich auf sie zurück. Kohlenhydrate werden im Körper zu Traubenzucker zerlegt (Glukose). Fehlt dieser Nährstoff kommt es zur „Unterzuckerung“ und folglich zum körperlichen wie geistigen Erschöpfungszustand, zu Schwindel und Konzentrationsschwäche. Einfache Kohlenhydrate (auch einfache Zucker genannt) finden sich in Haushaltszucker, Früchten, Süßigkeiten, Marmeladen, Erfrischungsgetränken, Fruchtsäften, Honig, Sirup und Gelees. Komplexe Kohlenhydrate sind pflanzlicher Herkunft, enthalten z.B. in Getreidekörnern, Gemüse, Brot, Samen, Hülsenfrüchten. Beide Arten von Kohlenhydraten haben den gleichen Energiegehalt (4 kcal/g oder 17 kJ). Die meisten Ernährungsrichtlinien empfehlen, dass mindestens 55% der täglichen Kalorienzufuhr aus Kohlenhydraten bestehen soll. Das heißt, dass wenigstens die Hälfte der täglich aufgenommenen Nahrung aus kohlenhydrathaltigen Lebensmitteln wie Getreide, Hülsenfrüchte, Obst oder Gemüse stammen sollte. Außerdem ist eine Auswahl von Vollkornbrot, Teigwaren und anderen Getreideprodukten hilfreich, um den Anteil an Ballaststoffen in der Nahrung zu erhöhen.

Fett

ist der ideale Brennstoff und die Kraftreserve schlechthin. Außerdem schützt es den Körper vor Kälte und stützt innere Organe. Ohne Fett im Körper können die Vitamine A, D,

E, K und Carotin nicht aufgenommen werden. Lästige Fettpolster entstehen erst bei übermäßigem Verzehr, ein Problem des letzten Jahrhunderts der Menschheitsgeschichte. Entscheidend ist dabei mehr die Art der Fettsäure als ihre Menge: Schwer verdaulich, schädigend für den Herz-Kreislauf und zudem besonders „dick machend“ sind die gesättigten Fettsäuren, zu bevorzugen hingegen sind die (einfach oder mehrfach) ungesättigten Fettsäuren, enthalten in Olivenöl, Erdnuss- und Sesamöl, in Nüssen und Avocados (Omega-9-Fettsäure) oder in Soja-, Maiskeim-, Weizenkeim- oder Distelöl (Omega-6-Fettsäuren), in Fischfett, Raps-, Walnuss- und Leinöl (Omega-3-Fettsäuren – besonders wichtig für Menschen mit erhöhtem Infarktrisiko).

Eiweiß

ist der Grundbaustoff des Körpers. Ohne diesen Lebensbaustein kann der Körper keine Zellen, Muskelfasern, Knochen, Organe, Blut und Hormone herstellen. Eiweiß ist somit unentbehrlich für alle Lebensfunktionen. Wenn keine oder nicht genügend Kohlenhydrate zur Verfügung stehen, werden die Eiweißspeicher angezapft; das geht an die Substanz. Die Umwandlung zu körpereigenen Proteinen macht Eiweiß erst „aktiv“. Die Nahrung sollte daher zu etwa 15-20 % aus Produkten wie Käse, Fleisch, Eiern, Milch- oder Milchprodukten und Fisch bestehen, aber – besonders für Vegetarierinnen wichtig - auch aus Soja, Getreide, Nüssen und Hülsenfrüchten.



Tipps

Vielseitig essen: je abwechslungsreicher, desto besser (auch weil Sie damit eine eventuelle Belastung mit in der Nahrung enthaltenen Schadstoffen in Grenzen halten). Und das möglichst nährstoffreich und energie- bzw. kalorienarm. Lesen Sie nach, was das heißt:

- Reichlich Obst und Gemüse - mindestens 5 mal am Tag: Der Speisezettel sollte damit voll gespickt sein, egal ob zu den Haupt- oder Zwischenmahlzeiten. Zu bevorzugen sind frisches, ungekochtes Obst und Gemüse. Salate am besten mit Oliven-, Nuss- oder Rapsöl (kaltgepresst, unraffiniert) zubereiten. Die ideale Tagesration besteht aus einer Aufnahme von 800-1000 g Obst und Gemüse am Tag. Ein Beispiel: 1 Glas frisch gepresster Fruchtsaft am Morgen, eine Orange am Vormittag, 1 Tomate und 1 Gurke zu Mittag, 1 Apfel am Nachmittag, 1/2 Blumenkohl zum Abendessen.
- Regelmäßig mageres Fleisch, Fisch, fettarme Milchprodukte, Eier, Nüsse und Hülsenfrüchte: Eisen und B-Vitamine kommen hauptsächlich in Fleischerzeugnissen vor. 3-4 Mal Fleisch die Woche ist durchaus gesund, allerdings nicht mehr als 100 g auf einmal (Geflügel ohne Haut ist eine gute Alternative zu Rind oder Schwein). Besonders gesund ist Seefisch: Er enthält nämlich Selen, Omega-3-Fettsäuren (die gesündesten Fette) und Jod. Milchprodukte glänzen wegen des knochenaufbauenden Kalziums. Bei einer Einladung oder im Restaurant einmal ordentlich zuschlagen und fettreich essen, kann natürlich passieren. Das lässt sich aber wettmachen, indem Sie bei der nächsten Mahlzeit dieses „Schlemmen“ mit reichlich frischem Obst und Gemüse ausgleichen.
- Regelmäßig Vollkornprodukte, Nudeln und Reis: Einerseits enthalten sie wichtige Vitamine, Mineral-, Ballast- und sekundäre Pflanzenstoffe wie Carotinoide oder Flavonoide, andererseits auch viele komplexe Kohlenhydrate.
- Selten Süßes und Weißmehlprodukte: „Gelegentlich“ lautet die Devise! Denn wichtige Nährstoffe sind weder in Mehlspeisen noch in Süßigkeiten vorhanden. Allerdings isst das Gemüt auch mit.
- Immer wieder Wasser, Saft und Tee: Mindestens 1,5 Liter Flüssigkeitszufuhr am Tag sind für einen erwachsenen Menschen notwendig. Wenn Sie Kaffee, schwarzen oder grünen Tee oder Alkohol trinken, benötigt ihr Körper umso mehr Wasser. Bevorzugen Sie Wasser – ohne oder mit Kohlensäure - und kalorienarme Getränke.
- Schonend garen: Die wichtigen Inhaltsstoffe bleiben nur dann erhalten, wenn Speisen bei niedrigen Temperaturen und nur kurz gebraten, gedünstet, gedämpft oder gekocht werden. Wenn Sie dabei wenig Wasser und wenig Fett verwenden, erhält das den natürlichen Geschmack, schont die Nährstoffe und verhindert die Bildung schädlicher Verbindungen.

Jungbrunnen „mediterrane Ernährung“

Die traditionellen Gerichte und Essgewohnheiten aus dem Mittelmeerraum sind nicht nur ein Dauerbrenner für Feinschmeckerinnen und Haubenköchinnen, sie sind auch im Vormarsch auf der Gesundheitsskala, zur Freude von Diätologinnen und Ernährungsberaterinnen. Was aber macht die „mediterrane“ Küche aus, egal ob in Italien, Griechenland oder Marokko? Neben dem Verzehr von viel Obst und Gemüse (vor allem der Saison), von Nüssen, Samen, Brot und Getreideprodukten, auch die Verwendung von Olivenöl zum Kochen und im Rohzustand für Dressings, der mäßige Verzehr von Fisch und Fleisch und die geringen Mengen an Vollfett-Käse und –Joghurt, ebenso der mäßige Weinkonsum, gewöhnlich mit dem Essen. Wissenschaftlerinnen haben dieser Ernährungsweise einen hohen Schutz vor chronischen Krankheiten nachgewiesen. Am positivsten für die Gesundheit bewertet wurde der Gebrauch von Olivenöl, das reich an einfach ungesättigten Fettsäuren, Vitamin E und Antioxidationsmittel ist, der hohe Verzehr von frischem Obst und Gemüse, und jener von fettreichem Fisch (ungesättigte Omega-3-Fettsäuren). Natürlich erhöht auch der große soziale Stellenwert des Essens, die entspannte „mediterrane Esskultur“, die Wirkung auf Gesundheit und Wohlbefinden. Kein Zweifel besteht darüber, dass die Mittelmeerbevölkerung länger lebt als andere Europäerinnen, das bestätigen alle Sterblichkeitsstatistiken.

Lebensmittelqualität

Auf der Abschlusliste: Essen am Kiosk oder im Schnellrestaurant, genauso jede Sorte von Fertigprodukten (z.B. Paktlsuppen, Dosenpräparate) und Fast-Food-Erzeugnisse, Konservenessen, Fleisch oder Wurst zu jeder Mahlzeit, Weißbrot, Schweineschmalz, H-Milch, Einkauf nach Appetit und Laune.

Auf der Empfehlungsliste: Vollwertkost, frische Zubereitung, Produkte aus dem heimischen kontrolliert ökologischen Anbau, Frischmilch, kaltgepresste unraffinierte Pflanzenöle.



1.5 NÄHRSTOFFE II

Auf „Spurensuche“

Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe, Pflanzenstoffe & Co.: Nichts davon ist überflüssig, alle wichtigen Inhaltsstoffe können über die Ernährung aufgenommen werden. Wann Zugaben sinnvoll sind und wann gefährlich.

Zu den wesentlichen Bestandteilen der Ernährung gehören Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße. Fette und Kohlenhydrate sind unsere Energielieferanten, Eiweiße dienen als Bausteine für unsere Zellen und sind an allen Stoffwechselfvorgängen beteiligt. Damit aber auch die physikalischen Vorgänge dazu funktionieren, sind Wasser, Vitamine und Mineralstoffe nötig. Wer sich bedarfsgerecht, d.h. vielseitig ernährt, muss sich vor keiner Mangelversorgung fürchten und braucht kaum Nahrungsergänzungen in Form von Pillen, Kapseln oder Brausetabletten, von denen ein Zuviel sehr wohl schaden kann.

Vitamine

Sie halten fit, helfen gegen Erkältungen und Grippe, verzögern den Alterungsprozess. Wieviel von den einzelnen Substanzen der Körper tatsächlich braucht, ist umstritten. Denn: Der Stoffwechsel ist von Mensch zu Mensch verschieden, der Bedarf abhängig von Beruf, von der körperlichen Anstrengung, von Alter und Erbanlagen. Allerdings ist geklärt, dass eine gesunde, ausgewogene Ernährung den täglichen Vitaminbedarf des Menschen vollkommen deckt.

Vitamine werden in **wasser-** und in **fettlösliche Verbindungen** eingeteilt. Zu den fettlöslichen gehören die Vitamine A, D, E und K und das Beta Carotin, zu den wasserlöslichen die Vitamine B₁, B₂, B₆, B₁₂ und C sowie Niacin, Pantothensäure, Biotin und Folsäure. Zusammen mit dem Vitamin C bildet die große Gruppe der B-Vitamine die „Alleskönner“ für das Immunsystem. Sie wehren Radikale ab, verwerten Eisen und sorgen für ein straffes Bindegewebe. Die fettlöslichen Vitamine sind zuständig für gesunde Haut, Schleimhautfunktion und Sehleistung, für den Kalziumstoffwechsel und die Knochenbildung sowie für die Blutgerinnung. Die wichtigsten Vitaminbomben sind Obst, Gemüse und Salat.

Achtung bei selbst verordneten Vitaminpräparaten: Vitamin A und D in zu großen Mengen kann Kopfschmerzen, Hautveränderungen, Haarausfall, Lebervergrößerung und schmerzhafte Skelettveränderungen verursachen. Vitamin C kann in hohen Dosierungen für eine Nierensteinbildung verantwortlich sein und Beta-Carotin, das sogenannte Rauchervitamin, könnte in Überdosierung Lungenkrebs eher fördern als davor schützen.

Vitamine sind empfindlich gegenüber Einflüssen wie Hitze, Luft und Licht, d.h. dass bei der Verarbeitung von Lebensmitteln Vorsicht walten sollte:



- Schale von Obst nicht oder möglichst dünn entfernen
- am besten frisch und im Rohzustand essen, ansonsten möglichst kurz und schonend, bei niedriger Temperatur dünsten, Dampf nicht entweichen lassen, Kochwasser mitverwenden
- Lagerung und Transport möglichst kurz halten
- kurzes Waschen
- nicht wiederholt aufwärmen

Mineralstoffe

Sie dienen dem Sauerstofftransport im Körper und sorgen für ein optimales Zusammenspiel von Nerven und Muskeln. Die über 20 bisher bekannten Mineralien müssen durch Nahrung oder Getränke zugeführt werden. Die Mineralstoffe werden je nach Bedarf in **Mengen-** (über 50 mg am Tag) bzw. **Spurenelementen** unterteilt (einige Mikro- bis Milligramm). Zu den wichtigsten Mengenelementen gehören Natrium und Chlor (bilden zusammen Kochsalz), Kalzium, Kalium, Phosphor und Magnesium. Spurenelemente sind: Eisen, Zink, Selen, Jod, Fluor.

Kampf den spröden Knochen im Alter

Kalzium ist ein wichtiges mineralisches Element bei der Knochenmineralisierung und der Skelettentwicklung

während des Wachstums. Die Hauptquellen sind Milch und Milchprodukte und grünes Gemüse - Lebensmittel, die gerade für Kinder und zur Vorbeugung gegen Osteoporose im Alter, insbesondere für Frauen in und nach den Wechseljahren, von Bedeutung sind. Die verringerte Östrogenbildung bei Frauen in den Wechseljahren wird mit einem beschleunigten Knochenschwund nach dem fünfzigsten Lebensjahr in Verbindung gebracht. Der allgemeine Rückgang der körperlichen Aktivität hat einen ungünstigen Einfluss auf die Gesundheit der Knochen, sanfte Sportarten helfen die Knochendichte zu erhöhen. Ebenso wird die Einnahme von mindestens 1000 mg Kalzium am Tag empfohlen. Kinder, Schwangere und Stillende und über 65-Jährige brauchen mehr davon, rund 1500 mg täglich. **Ernährungsempfehlungen:** reichlich Milchprodukte, viel frisches Gemüse und Obst, kalziumreiches Mineralwasser, mindestens einmal pro Woche Fisch (Vitamin-D braucht der Körper, um Kalzium aus dem Darm besser aufnehmen zu können). Weitere Kalzium-Lieferanten sind: Haselnüsse, Mandeln, Himbeeren, Johannisbeeren und Brombeeren. Vitamin K und C sind beim Knochenaufbau behilflich. Kalziumkiller hingegen sind: Fertiggerichte und Wurst, in denen Phosphat als Stabilisator wirkt. Abzuraten ist auch vom Rauchen und übermäßigem Kaffee- und Schwarzteeconsum: Koffein und Teein fördern die Ausscheidung von Kalzium, Nikotin lässt Kalzium schlechter aufnehmen.

Ballaststoffe

sind Substanzen in pflanzlichen Lebensmitteln, die der menschliche Dünndarm nicht verwerten kann. Und trotzdem können sie der Gesundheit nutzen, was früher nicht bekannt war. Sie leisten als Quell- und Füllstoffe, die von den körpereigenen Enzymen nicht abgebaut werden können, gute Dienste, obwohl sie unverdaut mit dem Stuhl wieder ausgeschieden werden. Sie regen nämlich den Dickdarm auf vielfältige Weise an. Lösliche Ballaststoffe (Guar, Pektin, Agar-Agar) binden sich an Gallensäuren im Dickdarm und helfen, diese auszuscheiden. Der Körper will somit neue Gallensäuren bilden und senkt dadurch den Cholesterinspiegel im Blut. Gerade bei der Ernährung von Diabetikerinnen spielen diese Ballaststoffe eine wichtige Rolle. Sie sind besonders in Obst und Gemüse, aber auch im Hafer enthalten. Unlösliche Ballaststoffe (Lignin, Zellulose und Hemizellulose) binden im Darm Wasser und quellen auf. Außerdem bilden sie die Nahrungsgrundlage der Bakterien im Darm, die sich so vermehren können und große Mengen an Stoffwechselprodukten herstellen. Das regt wiederum die Darmbewegung an, fördert eine geregelte Verdauung, senkt das Dickdarmkrebsrisiko und schützt vor Erkrankungen des Enddarms (z.B. Hämorrhoiden). Diese Ballaststoffe sind vor allem in den Randschichten von Getreidekörnern enthalten, in Vollkorngetreide und Vollkornprodukten. Ballaststoffreiche Lebensmittel sollten fester Bestandteil des täglichen Speiseplans sein: Leinsamen- und Vollkornbrot,

Vollkornnudeln, Erbsen, Linsen, Bohnen, Sprossen, Beerenobst. Achtung: Weil Ballaststoffe im Darm quellen, kann es zu Verstopfung kommen, wenn nicht genügend Flüssigkeit (am besten Wasser) getrunken wird.

Sekundäre Pflanzenstoffe

sind für die Gesundheit und für die Vorbeugung von einigen chronischen Krankheiten nützlich. Meist spricht man dabei von Phytaminen, Inhaltsstoffen von Kräutern, Gemüse und Obst, die seit dem Altertum als pflanzliche Medizin (v.a. Kräuterbücher des Mittelalters) galten. Phytamine sind einzelne Substanzen aus Pflanzen, die in verschiedenen Gruppen erfasst werden: Carotinoide, Cumarine, Flavonoide, Glucarate, Indole, Isothiocyanate, Lignane, Phenolsäuren, Phthalide, Phytate, Polyacetylene, Sulfide und Terpene. Ähnlich wie Vitamine haben sie eine physiologische Bedeutung für uns Menschen, indem sie bioaktive, vor allem antioxidative, Fähigkeiten entfalten, d.h. Zellen werden vor schädlichen Einflüssen durch freie Radikale geschützt. Freie Radikale sind aggressive Sauerstoffmoleküle, die in natürlichen Abbauprozessen oder bei der Umsetzung schädlicher Stoffe entstehen, auch durch Umweltbelastung oder Zigarettenrauch. Antioxidanten können die DNA und die Zellwände vor Schäden bewahren, das zeigt sich im Schutz vor Herz-Kreislauf-Krankheiten und Krebs. „Nimm 5“ oder „fünf Portionen Obst und Gemüse täglich“ - diese Maxime gewinnt angesichts dieser Erkenntnis umso mehr an Gewicht.

Ernährung und Frauengesundheit

Das Risiko von Nährstoffmangel ist für Frauen durch Menstruation, Schwangerschaft und Stillzeiten gesteigert. Dies gilt für vor allem für Eisen, Folsäure und Kalzium. Ernährungsmängel treten aber auch auf infolge von Schlankheitswahn, Essstörungen und einer zunehmenden, oft falsch verstandenen vegetarischen Ernährung.

Eisen: Frauen im gebärfähigen Alter haben einen gesteigerten Eisenbedarf. Für sie ist der Konsum von eisenhaltigen Lebensmitteln (Fleisch) wichtig oder auch von solchen, die das Eisen gut umwandeln können (grünes Gemüse, Hülsenfrüchte, Erdnüsse). Vitamin C-Quellen sind ebenfalls von großer Bedeutung, weil sie die Aufnahme von Eisen verbessern. Vegetarierinnen könnten unter Umständen mehr Eisen brauchen als Nicht-Vegetarierinnen.

Folsäure: Der Folsäurebedarf steigt während einer Schwangerschaft erheblich an. Es wird empfohlen, dass Frauen, die sich mit dem Gedanken tragen, schwanger zu werden, täglich 0,4 mg Folsäure (rohes grünes Blattgemüse, Innereien, Spinat, Brokkoli, Blumenkohl, Vollkornprodukte, Weizenkeime, Bananen) zu sich nehmen. Sie verringern so das Risiko, ihr Kind durch Rückenmarksschädigungen zu gefährden. Im Allgemeinen hilft Folsäure, das Herzinfarkt-Risiko zu senken.

1.6 VON 0 BIS 15

Hurtig Kinder, eilt zu Tisch

Von der Muttermilch bzw. Babypulvermilch über die Kleinkinderpappa zum Erziehungsdilemma „gute Ernährung“. Von den Verführungen für Kindermägen in Form von bunten Snacks und Zuckerbomben und ihren gesünderen Alternativen für die Schuljause.

Aller Anfang ist leicht

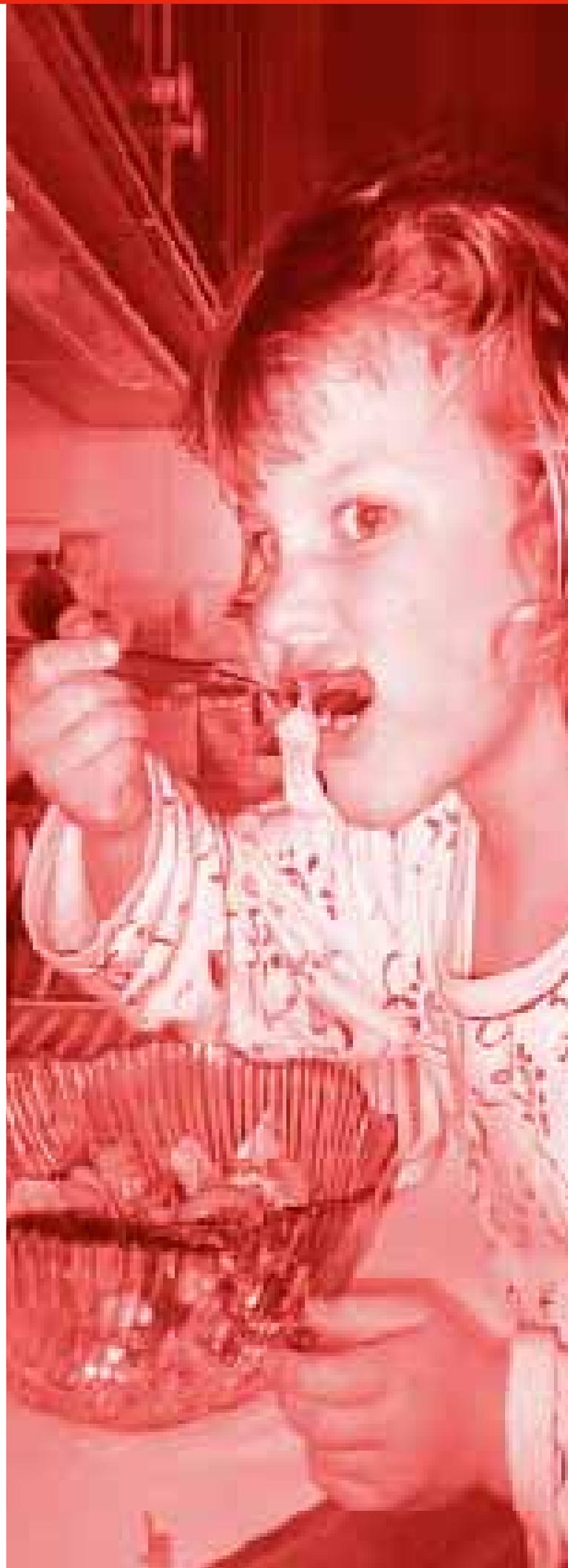
Grundsätzlich gilt: Die Muttermilch kann von keinem, noch so guten Präparat ersetzt werden. Lassen Sie sich also von nichts und niemandem aufhalten, wenn Sie Ihr Baby stillen möchten. Wenn Sie darauf aber verzichten müssen oder wollen, ist industriell hergestellte Säuglingsmilchnahrung als Ersatz immer noch erste Wahl für die ersten Lebensmonate. Für die Ernährung von Säuglingen, die nicht oder nicht voll gestillt werden, stehen heute qualitativ hochwertige Produkte zur Verfügung. Den rechtlichen Rahmen für Zusammensetzung, Etikettierung, Vertrieb und Kontrolle von Flaschenmahlern liefern strenge Richtlinien der EU (die Richtlinien 91/321/CEE und 96/4/CE wurden durch die Richtlinie 2003/14/CE modifiziert). Eine Übersicht über das umfangreiche Produktangebot:

Säuglingsanfangsnahrungen

Sie entsprechen den Ernährungsbedürfnissen von Säuglingen in den ersten vier bis sechs Monaten und werden auf der Basis von Kuhmilchprotein hergestellt. Es gibt Produkte mit Laktose als einzigem Kohlenhydrat (alle Packungen mit der Silbe „Pre“) und Produkte, die neben Laktose noch einen Zusatz von Stärke und evtl. weiteren Kohlenhydraten beinhalten (Packungen führen die Ziffer „1“ in der Bezeichnung). Beide können als ausschließliche Ernährung und neben der Beikost bis zum Ende des ersten Lebensjahres verabreicht werden. Der Fettanteil besteht immer aus einer Mischung von Milchfett und pflanzlichen Fetten. Der Gehalt an Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen in Säuglingsanfangsnahrung liegt aus Gründen der Kompensation meist höher als in der Muttermilch, in der eine optimale Bioverfügbarkeit der Nährstoffe gegeben ist. Als Alternative zu diesen Milchmahlern für streng vegetarische Eltern oder bei Bedarf einer laktose- und galaktosefreien Kost gibt es auch Sojababynahrung (auf der Basis von Sojaproteinisolaten). Ebenso gibt es im Handel Proteinteilhydrolysate bzw. Präparate mit der Bezeichnung „HA“ (Hypoantigen, Hypoallergen).

Folgenahrungen

Dabei handelt es sich um Produkte, die frühestens ab dem fünften Monat gegeben werden sollten, da sie wegen ihres höheren Protein- und Mineralstoffgehaltes sonst zu einer stärkeren Belastung der Niere führen. Diese 2/3- bis 1/2-Kuhmilchmischungen mit modifizierter Fettkomponente und



Zusätzen von Vitaminen und Spurenelementen sind gedacht als flüssiger Anteil einer nach und nach abwechslungsreicher werdenden Kost. Es gibt aber keine ernährungsphysiologische Notwendigkeit für Folgenahrung, im Prinzip kann auch im zweiten Lebenshalbjahr Säuglingsanfangsnahrung verabreicht werden. Absolut nicht empfehlenswert ist Kuhvollmilch als Alternative zu industrieller Säuglingsflaschennahrung und zwar während des ganzen ersten Lebensjahres: Der Gehalt an Protein und Mineralstoffen ist zu hoch, dafür fehlen Eisen, Jod und Vitamine. Pasteurisierte Kuhvollmilch sollte erst gegen Ende des ersten Lebensjahres mit Beginn der Teilnahme an den Familienmahlzeiten als Tassengetränk eingeführt werden. Teilentrahmte Milch und Magermilch sind für die Säuglingsernährung zu fettarm. Keine guten Alternativen zur industriell hergestellten Säuglingsmilchnahrungen sind Ziegen-, Stuten- oder Schafsmilch. Sie sind entweder zu fettarm oder zu fettreich. Genauso wenig empfehlenswert sind milchartige Pflanzenprodukte.

Kritisch angemerkt: Pulvermilch & Marktwirtschaft, unfairer Handel, Kartellabsprachen, jede Form von Werbung und Gratislieferungen der Muttermilchersatzprodukte sollen laut WHO und Unicef geahndet werden, was bisher noch nicht in die italienische Gesetzgebung eingeflossen ist. Das hat zur Folge, dass die Konzerne mit einer aggressiven Marketingpolitik – Sponsoring, kostenlose Lieferungen an Krankenhäuser, Geschenkspackungen an Kinderärzte, Kinderhorte und Frauen – versuchen, Mütter davon abzuhalten, ihre Kinder zu stillen.

Unter www.ibfan.org erfahren Sie alle Neuigkeiten in puncto Säuglingsnahrung weltweit. IBFAN ist das Internationale Aktionsnetzwerk Säuglingsnahrung. Es besteht aus engagierten Bürgerinneninitiativen, die eine Stillkultur und die besten Ernährungspraktiken für die Kleinen fördern wollen. 1998 erhielt es den Alternativen Nobelpreis für zwei Jahrzehnte Arbeit in der Unterstützung der Mütter und Säuglinge.

Schritt für Schritt

Mit der Beikost werden die Milchmahlzeiten schrittweise durch Breimahlzeiten abgelöst. Der Start für diesen „zweiten Abnabelungsprozess“ liegt gewöhnlich zwischen dem fünften und siebten Monat. Ernährungswissenschaftlerinnen weltweit raten, die Beikost mit Gemüse-Kartoffel-(Fleisch)-Brei zu beginnen, sie später mit einem Milch-Getreide-Brei zu ergänzen und erst als dritten Schritt einen milchfreien Getreide-Obst-Brei zu verabreichen. Die Einführung von Familienkost wird ab dem 10. Monat empfohlen. Wenn Sie kommerzielle Beikost kaufen wollen, achten Sie auf folgendes:

- Je weniger Zutaten ein Produkt enthält, desto besser (Allergievorbeugung).
- Die Produkte sollten möglichst frei von geschmacksgebenden Zutaten wie Gewürzen, Nüssen, Schokolade, Kakao,

Aromen sein.

- Zuckersätze sind nicht nur überflüssig, sondern fördern die Entstehung von Karies und die frühzeitige Gewöhnung an den süßen Geschmack (Fructose, Glucose, Honig, Maltodextrin, Maltose, Saccharose, Dicksäfte und Sirupe).
- Getreide ist als Vollkorn am nährstoffreichsten.
- Die Produkte sollten keinen Zusatz von Salz und auch nicht von anderen Substanzen enthalten.

Überhaupt bestehen aus wissenschaftlicher Sicht Zweifel, ob zugesetzte Substanzen wie Vitamine, Spurenelemente usw. vom Körper in gleicher Weise aufgenommen werden wie Wirkstoffe, die von Natur aus in Lebensmitteln enthalten sind.



Gute Ernährung ist Erziehungssache. Und nicht Geschmackssache!

Gerade im Kindesalter braucht der Körper besonders viele Nährstoffe. Am besten gewöhnen Sie Ihr Kind vom Babyalter an eine gesunde, ausgewogene Nahrung mit ausreichend Mineralstoffen und Vitaminen: Vollkornprodukte, Kartoffeln, frisches Obst und Gemüse, Milch und Milchprodukte, Fisch, Fleisch, pflanzliche Öle und ausreichend Wasser -, weil sich der Geschmack eindeutig trainieren lässt. Kinder müssen ein neues Essen bis zu 30 Mal ausprobieren, bevor sie es zu mögen beginnen. Beachten Sie auch, dass ein entscheidender Aspekt die Vorbildfunktion der Erwachsenen ist: Die Essgewohnheiten der Eltern werden auf dem Teller mitserviert und meist beharrlich beibehalten.

! Achtung Karies

- Zucker und zuckerhaltige Speisen werden im Mund durch Bakterien zu organischen Säuren abgebaut, die den Zahnschmelz schädigen. Der Weg zur Bildung von Karies ist damit frei. Neben dem sorgfältigen Zähneputzen kommt einer gesunden Ernährung eine wichtige Bedeutung zur Vorbeugung von Karies zu.

! Achtung Übergewicht

Auf dem Speiseplan Pommes, Ketchup und Schokolade? Wenn zu diesen falschen Ernährungsgewohnheiten noch Bewegungsmangel dazukommt, führt das (neben der Veranlagung) zu sicherem Übergewicht. Die Zahl der übergewichtigen Kinder nimmt auch bei uns kontinuierlich zu, mit Folgen für die spätere Gesundheit. Denn Fettzellen, die im Kindes- und Jugendalter aufgebaut werden, bleiben im weiteren Leben erhalten, d.h. dass übergewichtige Kinder ein Leben lang die Tendenz zum Übergewicht haben und damit auch ein erhöhtes Risiko für bestimmte Erkrankungen.

Vermeiden Sie „leere Kalorien“, das sind Lebensmittel ohne nennenswerte Nährstoffe, dafür aber mit viel Zucker und/oder Fett: Kekse, Zuckerlinsen, Schokoriegel, Chips usw. Naschen zwischendurch ist erlaubt, auch weil ein Verbot meist das Gegenteil bewirkt! Wenn Sie im Alltag für eine gesunde Kost sorgen, können Kinder ruhig manchmal Süßes naschen, erst recht, wenn sie sich viel bewegen. Um einiges besser sind Naschereien wie Trockenfrüchte und Nüsse...

Pausenbrot und Co., oder die Weisheit wird nicht mit dem Löffel gegessen

Die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit lässt sich am besten durch kohlenhydratreiche Lebensmittel wie beispielsweise Brot erhöhen. Vollkornbrot hat den großen Vorteil,



dass es den Blutzucker langsam anhebt, so dass das Gehirn ausreichend mit energieliefernder Glucose versorgt wird. Empfehlenswert als Schuljause sind belegte Vollkornbrötchen mit mageren Käse- oder Wurstsorten, noch besser wenn mit Tomaten- oder Gurkenscheiben aufgepeppt und ohne Streichfett (z.B. Butter oder Margarine). Schwer verdauliche und fette Speisen führen nach einer halben Stunde zu Verdauungsmüdigkeit und starkem Leistungsabfall. Geeignet sind hingegen alle Obst- und Gemüsesorten wie Äpfel, Bananen, Karotten, Radieschen, Peperoni... Als Pausengetränk (Flüssigkeitszufuhr nicht vergessen!) sind besonders Milch oder Milchprodukte (Buttermilch, Kefir, Trinkjoghurt usw.) zu empfehlen, natürlich auch sonst alle kalorien- und zuckerarmen Getränke wie Wasser, Fruchtsäfte und Tee ohne Zucker, denn Flüssigkeitszufuhr bringt den Kreislauf in Schwung.

Und das ideale Frühstück? Ohne Hektik und gemeinsam - das ist als Start in den Tag besonders für Kinder wichtig. Darüber hinaus sollten auch Frühstücksmuffel mindestens ein Glas Milch, Kakao oder Fruchtsaft (frisch gepresst, mit etwas Wasser verdünnt) trinken. Noch besser, wenn durch ein Vollkornmüsli oder Vollkornfrühstücksbrot begleitet.

Kritisch angemerkt: Die Wahrheit steckt anderswo Nicht in der Werbung!

Vorausgeschickt: Kinderlebensmittel sind teuer und aufwändig verpackt. Dezidierte Kinderlebensmittel sind meist am wenigsten kindgerecht: zu süß und zu fett, angereichert mit überdosierten Vitaminen, Farb- und Aromastoffen. Hinter der bunten Aufmachung stecken selten Gemüse, Obst oder Getreideprodukte – Kernstück der gesunden Ernährung -, sondern Joghurt, Frühstücksmischungen, Müsli- oder Schokoriegel, Milchcremeschnitten, Fertigsuppen und ähnliches. Die Wahrheit ist, selbst Cornflakes und Kinderriegel enthalten vergleichsweise wenig Getreide, dafür aber reichlich Zucker oder Traubenzucker (ernährungsphysiologisch auch nicht besser), überflüssige Vitamine, die den Tagesbedarf überschreiten, kalziumangereicherte Schnitten oder Fruchtquark (eine Scheibe Käse bringt mehr), Aromastoffe, an die sich die Geschmackssinne der Kinder schnell gewöhnen. All diese Lebensmittel liefern zu viel Energie für zwischendurch, enthalten kaum Ballaststoffe und machen nur kurze Zeit satt. Zum Vergleich: Ein Apfel liefert die Hälfte an Kalorien, dafür aber das Doppelte an Ballast- und Nährstoffen.

Dass die Werbung hier besonders stark manipuliert, zeigt u.a. das Beispiel „natürliche Aromastoffe“: Natürlich bedeutet nämlich nicht etwa, dass die Aromen aus Beeren oder Birnen kommen. Es heißt nur, sie wurden industriell aus natürlichen Grundstoffen wie z.B. Holzabfälle gewonnen.

2.1 SPECK

Speck und Speck sind zweierlei



Speck ist eines der Aushängeschilder der Südtiroler Küche. Doch der Speck aus industrieller Produktion ist nur ein schwaches Abbild von dem, was auf Bauernhöfen geselcht wird. Denn „Speck entsteht nicht von heute auf morgen. Er verlangt Gespür, Erfahrung und viel, viel Zeit“,

sagt Paul Christanell, Fleischfachmann, Qualitätsprüfer und Sachverständiger.

konsuma: Wie stellen Bauern Speck her?

Im Spätherbst werden die Schweine geschlachtet, die seit Lichtmess mit ausgewähltem Futter aufgezogen wurden. Das geschlachtete Tier wird in Hälften geteilt, einen Tag ausgekühlt, dann werden die Knochen vorsichtig herausgelöst. Dann wird das „Mezet“, bestehend aus Hals, Rücken, Schulter, Bauch und Schlegel mit Salz und Gewürzen eingerieben, zum „Umröten“ für drei Wochen in Bottiche gelegt, ab und zu umgestockt und mit der Würze übergossen. Dann werden die Fleischteile vor dem Selchen in frischer Luft gut abgetrocknet.

konsuma: Wie wird auf dem Bauernhof geselcht?

Der Speck wird mit „Kaltrauch“ aus glimmenden Spänen von Hartholz (max. +20 Grad) und unter genügend Sauerstoffzufuhr mit Unterbrechungen mehrere Wochen lang geselcht. Je länger, desto kräftiger der Rauchgeschmack. Nach dem Selchen kommt der Speck für mindestens 20 Wochen in einen gut durchlüfteten Kellerraum.

konsuma: Bei der industriellen Produktion läuft von vornherein alles anders, schon der Rohstoff kommt aus der Massentierhaltung.

Das Fleisch kommt aus Österreich, Deutschland, Holland, Belgien. Gewürzt wird je nach Rezept unterschiedlich, aber immer auf der Basis von Salz und Gewürzen.

konsuma: Gibt es in der Gewürzmischung auch problematische Stoffe?

Ja, teilweise werden anstelle des Kochsalzes Pökelsalz, Nitrit und/oder Nitrat sowie Hilfsstoffe zur besseren Umrötung und Haltbarkeit verwendet.

konsuma: Was bedeutet „Südtiroler Markenspeck“?

Südtiroler Markenspeck trägt die Schutzmarke mit den zwei Berggipfeln. Er muss in Südtirol hergestellt und gelagert werden. Der Räuchervorgang wird in Klimaräucherammern innerhalb weniger Tage abgeschlossen. Ein Speck mit einem Endgewicht von ca. 4 kg muss eine Mindestreifezeit von 20 – 22 Wochen aufweisen. Der Speck muss die strengen Qualitätsnormen des Speckkonsortiums erfüllen.



2.2 MILCH

Nicht trinken, sondern essen

Milch ist flüssige Nahrung. Wegen ihres hohen Gehalts an Fett, Eiweiß, Zucker und einer ganzen Reihe von Vitaminen und Mineralstoffen ist Milch nicht als Durstlöcher geeignet. Sehr wohl aber ist das weiße Sekret aus der Milchdrüse der Kuh ein Nahrungsmittel, das allerdings in der Vielfalt der Ernährungslehren nicht ganz unumstritten ist.

Milch ist der Kalziumlieferant schlechthin. Mit einem Becher Joghurt, einem Glas Milch und einer Scheibe Käse deckt eine Erwachsene etwa drei Viertel des täglichen Bedarfs. Den Rest besorgen Gemüse und Nüsse. Allerdings reagieren manche Menschen auf den Milchzucker mit Durchfall und Blähungen. Diese Unverträglichkeiten kann man durch den Verzehr von Joghurt, Quark und Hartkäse kompensieren. Milch ist eines der am besten kontrollierten Lebensmittel. Das Höchstmaß an Kontrolle erreicht biologische Milch. Sie stammt von kontrolliert biologisch arbeitenden Betrieben, in denen sowohl das Futter als auch die Aufzucht der Kälber

und die medizinische Versorgung nach strengen Regeln der EU-Biorichtlinie geregelt sind.

Mit Ministerialdekret ist die Haltbarkeit der Milch laut Gesetz geregelt (Amtsblatt 4. August 2004):

Frischmilch pasteurisiert (1): sechs Tage

Frischmilch pasteurisiert „alta qualità“: sechs Tage

Pasteurisierte Milch „microfiltrato (2)“: länger haltbar

Pasteurisierte Milch, hochoverhitzt (3): länger haltbar

Pasteurisierte Milch, ultrahochoverhitzt (UHT) (4): länger haltbar

(1) pasteurisiert: Die Milch wird für 15 bis 30 Sekunden auf 72 bis 75 Grad erhitzt.

(2) „microfiltrato“ ist die Bezeichnung für Milch, welche durch ein System von Mikrofiltern von Bakterien und Keime befreit wird.

(3) „hochoverhitzt“: die Milch wird für mindestens eine Sekunde auf Temperaturen von 85 bis 127 Grad gebracht.

(4) „ultrahochoverhitzt“: die Milch wird für einige Sekunden auf Temperaturen von 135 bis 150 Grad gebracht.

Homogenisierung

Seit einigen Jahren wird praktisch fast jede Vollmilch homogenisiert. Als Homogenisierung wird ein mechanisches Verfahren bezeichnet, bei dem die in der Vollmilch enthaltenen Fetttropfen so sehr zerkleinert werden, dass das Absetzen des Fettanteiles der Milch verhindert wird. Dabei wird Milch unter hohem Druck durch eine Düse gepresst, wodurch die Fetttropfen in der Milch fein zerkleinert werden. Dieser Vorgang hat den Effekt, dass sich in der Milchflasche, Milchpackung kein Rahm mehr bildet. Kritikerinnen merken an, dass die durch die Homogenisierung stark zerkleinerten Fetttropfen leichter durch die Darmwand ins Blut wandern und so eine Ursache für Allergien darstellen können. Homogenisierte Milch hält länger, weil das in der Milch verteilte Fett konservierend wirkt.

Gewusst?

Der Großteil der Menschen mittel- und nordeuropäischer und zum Teil auch afrikanischer Abstammung trinkt – im Gegensatz zu anderen Säugetieren – auch nach der Stillzeit noch Milch. Die Fähigkeit, den in der Milch enthaltenen Milchzucker (Laktose) auch als Erwachsener abbauen zu können, ist jedoch eine genetisch recht junge Entwicklung (ca. 8.000 Jahre alt), die sich vermutlich im Zusammenhang mit der verstärkten Milchviehhaltung in den genannten Regionen entwickelte. Der Abbau geschieht durch das Enzym Laktase, das zwar bei fast allen Menschen während der ersten Lebensmonate produziert wird, dessen Produktion aber nach dem Ende der Stillzeit aufhören kann. Während also die meisten Menschen europäischer Abstammung Milch vertragen, führt sie bei den meisten anderen Völkern aufgrund der Laktose-Unverträglichkeit zu Verdauungsproblemen (Blähungen, Durchfall). *Teilquelle: WIKIPEDIA*



2.3 BROT

Nicht nur Mehl und Wasser



Ausschließlich aus Mehl und Wasser wird Brotteig schon lange nicht mehr hergestellt. Auch in die Backstuben haben moderne Hilfsmittel Einzug gehalten. Die Backhilfen müssen oft gar nicht deklariert werden. Doch auch wenn sie es müssen – bei offen verkauftem Brot

müsste man jedes Mal extra nachfragen, was drin ist. Was Brot auch heute noch zum Grundnahrungsmittel macht und was besser nicht in den Teig sollte, sagt uns der Bäckermeister und Berufsschullehrer Leo Klammer.

konsuma: Wie gesund ist Brot?

Brot ist immer noch ein wertvolles Grundnahrungsmittel. Besonders Vollkornbrot hat ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Kohlenhydraten, Eiweiß, Ballaststoffen, wenig Fett, aber auch Mineralstoffe, Spurenelemente, Vitamine der B-Gruppe.

konsuma: Mischen Südtirols Bäcker ihren Teig noch selbst oder verwenden sie Backhilfen?

Die Südtiroler Betriebe mischen und kneten die meisten Teige noch selbst. Doch die Nachfrage nach vielen Sorten führt dazu, dass nachgeholfen werden muss. Die Industrie bietet den Bäckereien alle möglichen „Schönungshilfen“ an. Da sind dann eben auch Konservierungsmittel, Emulgatoren, Säuerungsmittel, Enzyme, Backtriebmittel, Mehlbehandlungsmittel, Geschmackverstärker usw. drin. Nicht alle, aber die meisten dieser Zusatzstoffe müssen deklariert werden. Aber die aufgezählten E-Nummern sagen den Konsumentinnen auch nicht viel.

konsuma: Darf modernes Brot noch richtig gären?

Heute setzen die meisten Bäckereien auf die Kältetechnik. Die fertigen Teiglinge werden über Stunden oder Tage im Kühlraum gekühlt. Die Zeit des Auftauens wirkt sich optimal auf die Gebäcksstruktur und den Geschmack aus.

konsuma: Unterscheiden sich die vielen Brotarten überhaupt voneinander oder ist das alles derselbe Teig mit unterschiedlichen Farb- und Geschmacksnoten?

Hauptrohstoff muss selbstverständlich Brotgetreide (Weizen, Roggen, Dinkel) sein. Kreative Bäckereibetriebe können verschiedenste Gebäcke mit allen möglichen Zutaten fertigen. Dazu gehören Buchweizen, Amaranth, Quinoa, Milch und Milchprodukte, Ölsamen, Gemüsesorten, Speck, Nüsse usw. Durch Zugabe einer oder mehrere solcher Rohstoffe wird Brot zum „Spezialbrot“.

konsuma: Was machen Biobäckereien besser?

Biobäckereien verwenden Zutaten aus biologischer Produktion, streng nach den Richtlinien des biologischen Landbaus. Jede Biobäckerei hat eine Kontrollnummer und muss sich einer regelmäßigen, strengen Kontrolle unterziehen.

2.4 FETTE**Verrufen und doch so lebenswichtig**

Seitdem die westliche Welt vom Schlankheitswahn erfasst wurde, gehören Fette zu den verrufenen und gefürchteten Inhaltsstoffen. Doch Fette sind lebenswichtig und entscheidend für einen gesunden Stoffwechsel. Wichtig ist es allerdings, möglichst wertvolle Fette zu sich zu nehmen und die Fettaufnahme den Lebensumständen anzupassen.

Fleisch und Fleischprodukte, Eier und Milchprodukte wie Butter, Käse, Milch und Sahne, sind die Hauptquellen an tierischen Fetten in Europa. Pflanzliche Fette stammen aus Pflanzensamen (Raps, Sonnenblume, Mais), aus Früchten (Oliven, Avocado) und aus Nüssen. Fette können in natürlicher Form vorkommen, so in fettigem Fleisch, öligem Fisch, Eigelb, Käse, voll- und halbentrahmter Milch oder sie können während der Essenzubereitung zugefügt werden. Etwa 70 Prozent der durchschnittlichen Fettaufnahme wird durch so genannte „versteckte“ Fette gespeist. Das Wissen um die Fette und das Lesen von Lebensmitteletiketten können einen wichtigen Beitrag für eine gesunde und ausgewogene Ernährung leisten.

Fettzusammensetzung: Alle Fette bestehen aus einer Kombination von gesättigten, einfach ungesättigten und mehrfach ungesättigten Fettsäuren, wobei ein Typ im Allgemeinen dominiert. Milchprodukte und Fleisch enthalten mehr gesättigte Fettsäuren, die meisten Pflanzenöle und öliger Fisch vor allem ungesättigte Fettsäuren. Für eine aus-

gewogene Ernährung ist es wichtig zu wissen, welche Fette in welchen Lebensmitteln vorkommen und wie man sie auf den Etiketten erkennt.

Der Körper braucht Fette: Der schlechte Ruf von Fett steht in krassem Widerspruch zur wichtigen Funktion, die Fette für den Stoffwechsel haben: Fett ist das Hauptenergielager im Körper und die am meisten konzentrierte Energiequelle in der Ernährung. Die Körperfettdepots werden zur Deckung des Energiebedarfs gebraucht, wenn wenig Energie zugeführt wird. Auch bei hohem Energiebedarf werden sie gebraucht, zum Beispiel beim Heranwachsen von Kindern. Neben der Funktion als Energiereserve bildet Fett auch Polster, um damit lebenswichtige Organe zu schützen und den Körper zu isolieren. Fett ist ein Träger für die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K und ermöglicht so ihre Aufnahme aus der Nahrung.

Essentielle Fettsäuren

Die essentiellen Fettsäuren **Linolensäure** (Omega-6 Fettsäure) und **Alpha-Linolensäure** (Omega-3 Fettsäure) können nicht vom Körper hergestellt werden und müssen daher mit der Nahrung aufgenommen werden. Sie sind wichtig für Wachstum, Entwicklung und Gesundheit. Der Körper kann sie in längere Kettenversionen umwandeln. Diese sind die Bausteine von Vorstufen einiger Hormone und haben eine große Bedeutung beim Aufbau von Zellmembranen sowie bei der Blutgerinnung, Wundheilung und bei Entzündungen.

Olivenöl: das Gold unter den Fetten

Lebensmittel, Heilmittel, Schönheitselixier – das Olivenöl ist die Königin der Öle. Es hat in den letzten Jahrzehnten seinen festen Platz in der Südtiroler Küche gefunden, und das ist gut so, denn die Vorzüge dieses Öls sind nicht hoch genug zu schätzen. Doch die Öl pressenden Betriebe meinen es nicht gut mit ihren Kundinnen. Der Markt ist voll mit angeblich hochwertigem Olivenöl, das seinen Namen (und den hohen Preis) aber nicht verdient.

Die Olive ist eine seit Jahrtausenden bekannte Kulturpflanze. Die ältesten archäologischen Funde in Israel deuten auf bis zu 9000 Jahre alte Ölmühlen hin. Das Seefahrervolk der Philister besaß Produktionsstätten, die 1200 v. Chr. bereits 3000 Tonnen Olivenöl pro Jahr erzeugten und damit Handel treiben konnten. Olivenöl fand im Altertum nicht nur als Nahrungsmittel, sondern auch in der Krankenpflege, in der Körperpflege, bei der Ausübung religiöser Riten sowie zur Beleuchtung von Öllampen Verwendung. Heute ist Olivenöl ein wichtiger Bestandteil der mediterranen Küche. Olivenöl ist das Öl aus dem Fruchtfleisch und dem Kern der Oliven. Ein besonderer Genuss sind die hochwertigen Öle aus der ersten Pressung. Das Olivenöl besteht zu 76 Prozent aus der einfach ungesättigten Ölsäure. Olivenöl schützt

vor freien Radikalen durch die antioxidative Wirkung des reichlich vorhandenen Vitamin E (= Schutz vor Herzinfarkt). Es ist leicht verdaulich und fördert die Fettverdauung durch Anregung des Gallenflusses, und es ist Cholesterinspiegel senkend.

Öl ist nicht gleich Öl

Aufgrund des EG-Rechts gelten für Olivenöl verbindliche Bestimmungen zur Deklaration. Es gelten folgende Qualitätsnormen:

„Natives Olivenöl extra“ (olio extra vergine) Das Öl wird durch sanfte Pressung gewonnen. Neben einer fruchtigen Note als positives Merkmal sind auch scharfe sowie bittere Geschmackskomponenten durchaus erwünscht und damit Wert bestimmend, was den meisten Verbraucherinnen jedoch weitgehend unbekannt ist.

„Natives Olivenöl“. Dieses Öl wird stärker gepresst, und sein Anteil freier Fettsäuren darf 2 g auf 100 g Öl nicht überschreiten. Es wird eher selten angeboten.

„Olivenöl“. Dieses Öl ist sowohl chemisch als auch physikalisch gereinigt, mit nativem Öl verschnitten und raffiniert.

„Olio di sansa“. Dieses Öl wird mit dem Satz, den Rückständen aus der Pressung gewonnen (Oliven, Kerne und Samen).

Die Öl-Schwindler

Das Qualitätsbewusstsein der Konsumentinnen hat die Olivenölindustrie dazu verführt, billiges Öl unter falschem Etikett als „Extra Vergine“ zu verkaufen. Sie ruiniert damit den Markt auch für die Ehrlichen. Mehr Kontrollen, eine strengere Gesetzgebung, drastische Strafen und der Protest der Konsumentinnen sind gefragt.

Die großen italienischen Olivenölhersteller haben uns an der Nase herumgeführt. Wie eine groß angelegte Olivenölrecherche im Sommer 2004 aufdeckte, sind die meisten „Extra-Vergine“ falsch gekennzeichnet. In Wirklichkeit befindet sich in den Flaschen billiges so genanntes „Lampant“-Öl (von „lampada“, weil es früher als Lichtquelle genutzt wurde), das mit einem bestimmten Anteil an nativem Olivenöl „aufgemotzt“ wird. Diese Methode ist weitest verbreitet, so dass alle großen italienischen Hersteller mehr oder weniger ihre Finger im Spiel haben. Das Fachmagazin „Merum“, das die Untersuchung zusammen mit Stern, ZDF und dem Slow Food Magazin durchgeführt hat, listet alle wichtigen Namen der italienischen Ölindustrie auf: Carapelli, Bertolli, Minerva, Rocchi (Lucchese) und andere. Unverständlich ist dieser Skandal besonders deshalb, weil seit 2002 ein neues, strenges EU-Gesetz in Kraft ist, das „Extra Vergine“ zur Superklasse erhebt. Wenn das Öl nicht den höchsten Qualitätsmerkmalen entspricht, verfällt der Anspruch auf die Bezeichnung „Extra Vergine“. Wie aber ist dann ein so unverschämter Schwindel möglich? Tatsache ist, dass der

Etikettenschwindel beim Olivenöl System hat. Und das aus einem ganz einfachen Grund: Die Ölpresen ignorieren das Gesetz, weil sie kaum Sanktionen zu befürchten haben. Denn strenge (Haft)strafen drohen erst, wenn den Öl produzierenden Betrieben vorsätzliche Täuschung nachgewiesen werden kann. Doch dazu haben die Behörden sich noch nie wirklich aufgegriffen, weil ihnen angeblich die Mittel dazu fehlen – eine eigenartige Situation, die in anderen Bereichen der Lebensmittelsicherheit kaum vorstellbar ist. Was können Verbraucherinnen also tun? Als erstes sind die Firmen, die uns billiges Lampenöl als feinstes Olivenöl verkaufen wollen, zu boykottieren. Und dann gilt es, sich nach verlässlichen Lieferanten umzusehen. Bioläden sind dafür wieder einmal die verlässlichste Quelle. Doch auch die Behörden sind in ihre Pflicht zu nehmen, die sie laut Gesetz zum Schutz der Verbraucherinnen übernommen haben. Kontrollen und Sanktionen sind endlich in diesem Sinne anzuwenden.

Alles in Butter oder was?

Die Butter, früher das Zeichen für eine edle Küche, hat an Image schwer eingebüßt. Wer sich noch dicke Butterbrote streicht, hat nichts verstanden von moderner, figur- und gesundheitsbewusster Ernährung. Doch Butter ist – in Maßen genossen – ein wertvolles Lebensmittel, das sich den schlechten Ruf auch wieder nicht verdient.

Für die Herstellung von einem Kilo Butter benötigt man 25 Liter Vollmilch. Wer sich noch an Urgroßmutter's Butterfass erinnert, weiß, wie mühsam und zeitaufwändig es war, das Fett aus dem Rahm herauszuschlagen. Umso köstlicher schmeckte das, was sich schließlich als schwerer Klumpen von der Milch trennte: die frische Butter, die - in eigene „Modeln“ gedrückt - zum (sparsamen) Verzehr freigegeben wurde. Die Methode ist bis heute dieselbe geblieben. Den Butterkübel haben riesige Fässer ersetzt. In ihnen wird aus dem Rahm, der zuerst durch Zentrifugen aus der Milch geschlagen wurde, schließlich Butter. Vor der ganzen Prozedur wird der Rahm wärmebehandelt. Wenn dies nicht geschieht, dann wird das auf der Butterpackung vermerkt: „aus Rohmilch“ oder „aus Rohrahm“. Was die Butter in Verruf gebracht hat, sind ihre gesättigten Fettsäuren, die auch in Fleisch, Wurst und Käse vorkommen. Diese Fettsäuren können den Cholesterinspiegel negativ beeinflussen. (siehe „Cholesterin“). Und genau da hakt die Industrie ein. Nachdem sie den Ruf der natürlichen Butter erstmal richtig verdorben hatte, ging sie dazu über, Designer-Butter herzustellen. Entstanden sind damit die vielen Butter-Light-Produkte. Sie alle weisen einen geringeren Fettgehalt auf als Teebutter. Das kann durch Joghurtzusatz geschehen oder durch die Verwendung von Buttermilch und Gelatine. Cholesterin gespart wird auch, indem die Butter mit Rapsöl oder Olivenöl gestreckt wird. Durch diese Verfahren geraten aber auch allerhand fremde Stoffe in die Butter, die eigentlich

einmal ein Naturprodukt war: Wasser, Stärke, Emulgatoren, Stabilisatoren, Konservierungs- und Säuerungsmittel, Aromen und Farbstoffe. Der ganze Aufwand kostet und so kommt es, dass die Designer-Butter bis zu doppelt so teuer ist als echte Butter. „Wirklich nötig sind diese Produkte nicht,“ schreibt das Magazin „Konsument“. „Wer ein Viertel bis ein Drittel weniger Butter isst und mit Raps- und Olivenöl kocht, senkt die Aufnahme von Cholesterin im gleichen Verhältnis“. Bis zu 25 g Butter am Tag wäre die ideale Menge.

Margarine

Früher war Margarine ein billiger Ersatz für Butter. Wo es nicht auffiel, etwa beim Backen, hat aus Sparsamkeitsgründen Margarine die Butter ersetzt. Heute ist alles umgekehrt: Wer Kalorien und Cholesterin sparen will, nimmt Margarine. Die Werbung hat das Produkt aus gehärtetem Pflanzenöl hoffähig gemacht. Doch aus gesundheitlichen Gründen wirklich empfehlen will sie niemand.

Wenn Pflanzenöl aufs Brot gestrichen werden soll, muss man es härten. Dazu werden entweder harte Fette untergemischt (Billigfette, wie Palm- oder Kokosfett) oder es wird chemisch nachgeholfen. Eines dieser chemischen Verfahren, die so genannte Um-Esterung, hat zur Folge, dass aus einem Teil der ungesättigten Fettsäuren so genannte **Trans-Fette** werden. Diese gelten aber als Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Fertigprodukte wie Schokocreme, Pommes, billige Kekse und Blätterteiggebäck können eine sehr hohe Konzentration von Trans-Fetten aufweisen. In manche Margarinen wird zur Verfeinerung des Geschmacks Milch gemischt. So in „Milchmargarine“ und „Delikatessmargarine“. Ohne alle möglichen Zusatzstoffe kommt Margarine allerdings nicht aus: Emulgatoren, Stabilisatoren, Konservierungs- und Säuerungsmittel, Aromen, Farbstoffe und Vitamine. Ob die stolzen Preise bei Margarineprodukten gerechtfertigt sind, ist angesichts der verwendeten Inhaltsstoffe zu bezweifeln. Da spielt wahrscheinlich der Faktor Werbung eine nicht unwesentliche Rolle. Margarine sollte jedenfalls nicht dazu verleiten, bei ihrer Verwendung dick aufzutragen. Eine ausgeglichene Kost mit viel Frischkost und wenig, aber wertvollen Fetten ist immer noch das beste Mittel für Figur- und Gesundheitsbewusste.

Cholesterin

Bei vielen Menschen haben cholesterinhaltige Lebensmittel, zum Beispiel Eier, Schalentiere und Leber, nur einen geringen Effekt auf den Cholesterinwert im Blut. Doch gibt es Menschen, die stark auf Cholesterin in der Ernährung reagieren. Diese Menschen müssen ihre Cholesterinaufnahme begrenzen.

Cholesterin ist eine fettähnliche Substanz, die in natürlicher

Form in jedem Tiergewebe einschließlich des menschlichen Körpers vorkommt. Ein gewisser Teil des Cholesterins wird vom Körper zum Aufbau der Zellmembranen, zur Bildung von Sexualhormonen und Gallensäure gebraucht. Gallensäure unterstützt den Körper bei der Absorption und Verdauung von Fetten. Zuviel Cholesterin oder Triglyzeride im Blut können Herz- und Blutgefäßerkrankungen hervorrufen. Über drei Viertel des Cholesterins im Blut wird vom Körper produziert, der Rest kommt aus der Nahrung. Cholesterin wird im Blut in Form von Lipoproteinen transportiert: Lipoproteine niedriger Dichte (LDL - low density lipoprotein) und Lipoproteine hoher Dichte (HDL - high density lipoprotein). Eine hohe Konzentration an LDL-Cholesterin ist ein Risikofaktor für koronare Herzkrankheiten, folglich nennt man es manchmal "schädliches Cholesterin". HDL-Cholesterin wird mit Cholesterinabbau in Verbindung gebracht, hohe Konzentrationen sind vorteilhaft. Folglich wird es oft "nützliches Cholesterin" genannt. Je höher der HDL-Wert ist, desto geringer ist das Risiko für Herzkrankheiten. Daher ist es sinnvoll, Lebensmittel zu essen, die eine Reduzierung des LDL-Wertes unterstützen und den HDL-Wert erhalten bzw. erhöhen. Auch körperliche Aktivitäten erhöhen den HDL-Wert.

Quelle: EUFIC, das Europäische Informationszentrum für Lebensmittel

Achtung! Der neueste Schrei in der Bekämpfung eines hohen Cholesterinspiegels sind Cholesterin senkende Lebensmittel wie Margarine, Joghurt und Milchgetränke. Doch diese Nahrungsmittel wirken wie Medikamente und sind entsprechend respektvoll zu behandeln. Auf jeden Fall ist eine Absprache mit der Ärztin angesagt. Da die Wirkung für gesunde Menschen fatal ist, dürfen die Produkte nur gut gekennzeichnet im Kühlschrank aufbewahrt werden, damit andere Familienmitglieder gewarnt sind. Die Wirkstoffe in der Cholesterin senkenden Nahrung sind Phytosterine, die auf natürliche Weise in Nüssen, Samen und Hülsenfrüchten vorkommen. Diese Phytosterine setzen – in zu hohen Dosen genossen - den Betacarotinspiegel im Blut herab, Betacarotin aber ist als Krebshemmer wichtig.

Fett aus Nüssen – kerngesund

Ob Hasel- oder Walnuss, was bei uns an Nüssen wächst, ist ein äußerst gesunder Knabbergenuss. Dass Nüsse gescheit machen, hat man früher schon behauptet, heute weiß man, dass Nüsse sich auf den gesamten Stoffwechsel äußerst positiv auswirken. Nüsse sollten daher regelmäßig auf die Speisekarte kommen.

Nüsse sind rundherum gesundheitsfördernd. Sie mindern das Herzinfarktisiko und senken den Cholesterin- und den LDL-Wert im Blut. Nüsse bereichern Müslis, Joghurt- und Quarkspeisen. Auch bei der Herstellung von Backwaren wie Kuchen, Gebäck oder Brot lassen sie sich gut beimischen.

Butter oder Margarine, die normalerweise als Backfett dienen, können so reduziert werden. Aufgrund des hohen Kaloriengehalts sollten Nüsse in kleineren Mengen - aber dafür häufiger - verzehrt werden. Nüsse weisen einen Fettgehalt zwischen 35% und über 70% auf. So liefert eine halbe Tüte Haselnüsse (100 g) etwa genau so viel Fett wie 6 Esslöffel Butter (85 g). Das Fett in Nüssen setzt sich allerdings - im Gegensatz zu dem der Butter - aus einem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren zusammen. Die Fettsatzusammensetzung verschiedener Nussarten ist unterschiedlich: **Haselnüsse und Mandeln** zeichnen sich durch ein günstiges Verhältnis der einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren zu den gesättigten Fettsäuren aus.

Walnüsse haben einen besonders hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Ihr Gehalt an der gesundheitsfördernden α -Linolensäure ist besonders hoch. Nüsse sind außerdem gute Lieferanten für Vitamin E, Folsäure, Niacin und andere B-Vitamine. Auch Eisen, Calcium, Magnesium, Kalium sowie Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe sind in Nüssen reichlich enthalten.

Als unerwünschte Stoffe können Aflatoxine in Nüssen vorkommen. Beim Kauf sollten daher nur solche Nüsse ausgewählt werden, die unbeschädigt sind und keine Schimmelbildung aufweisen. Bei Schimmelpilzbefall oder Verdacht darauf ist es bei allen Nüssen ratsam, sie wegzuerwerfen.



MCT statt Fett?

Und schon wieder gibt es eine gute Nachricht: Ab sofort kann man Fett essen und wird davon sogar schlank! Das neue Wundermittel heißt MCT (mittelkettige Triglyceride) und wird in alle möglichen Produkte gepackt: in Margarine, Speiseöl, Mayonnaise, Schmelzkäse und Schokocreme. Doch wenn der Körper sich erst mal dran gewöhnt hat, ist es mit der großen Wirkung auch schon wieder vorbei.

Wirklich bewährt haben sich MCT-Produkte seit Jahrzehnten bei Fettverdauungsstörungen und Gallenleiden, diese Fette sind also ein klassisches Diätprodukt. Doch ob sie für den gesunden Körper auf die Dauer zuträglich sind, ist noch nicht geklärt. Kurzfristig scheint MCT alle Wünsche von Übergewichtigen zu erfüllen: MCT-Fette werden vom Körper schneller aufgenommen als die üblichen langkettigen Nahrungsfette. Sie bewirken dadurch vorübergehend ein schneller einsetzendes Sättigungsgefühl. In der Leber erfolgt ein bevorzugter Abbau von MCT-Fetten unter erhöhter Wärmebildung mit einem erhöhten Kalorienverbrauch. MCT setzen im Körper nicht so einfach an, denn eine Speicherung im Fettgewebe ist nur begrenzt möglich.

Doch auf die Dauer kann es zu einer Unterversorgung an ungesättigten Fettsäuren kommen. Denn viele MCT-Produkte enthalten nur geringe Mengen davon. Auch die Verträglichkeit von MCT im Magen-Darm-Trakt hat ihre Grenzen. Nur durch langsame Steigerung der Dosis von maximal 10 Gramm pro Tag kann vermieden werden, dass unerwünschte Nebenwirkungen wie Kopf- und Leibscherzen, Sodbrennen oder Durchfall auftreten. Außerdem sind MCT-Fette nur bis 150 Grad Celsius hitzestabil und daher zum Backen und Braten nicht geeignet.

Eine neuere Studie aus Schweden zeigt, dass sich der Organismus nach etwa zwei Wochen MCT-reicher Ernährung an die veränderte Energiezufuhr anpasst. Das früher einsetzende Sättigungsgefühl nimmt ab, und die Gewichtsabnahme verlangsamt sich. Die ohnehin bescheidenen Vorteile der MCT-Diät schwinden dahin.

Geringe Kalorienersparnis – hoher Preis: Maximal 100 Kilokalorien können mit MCT-Fetten pro Tag eingespart werden. Dieser Effekt kann genauso gut durch eine entsprechende Umstellung beziehungsweise Verminderung der Nahrungszufuhr erreicht werden. Im Klartext bedeutet das: eine Scheibe Emmentaler oder ein Glas Cola weniger. Ein mageres Resultat also, das kaum die höheren Kosten beim Einkauf rechtfertigt. Und wieder bleibt zum Schluss nur das alte Lied: Eine langfristig erfolgreiche Gewichtsabnahme ist nach wie vor nur durch eine Lebensumstellung möglich. Das bedeutet eine fettreduzierte, vollwertige Ernährung in Verbindung mit regelmäßiger körperlicher Aktivität und einem gesunden Lebensstil.

2.5 FLEISCH

Wie ist das Kalb gewachsen!?



Kalbfleisch ist nicht gleich Kalbfleisch. Der Druck der Fleischindustrie lässt immer ältere Tiere unter dem Titel „Kalb“ auf den Markt kommen. Das bedeutet aber, dass es sich um kein „Milchkalb“ mehr handelt, sondern dass das Tier mit Festfutter ernährt und mit Antibiotika und anderen Pharmaka

behandelt wurde. Konsumentinnen erfahren davon nichts, weil all das unter dem Sammelbegriff „Kalbfleisch“ läuft. Der Veterinärmediziner Dr. Agostino Carli vom Sanitätsbetrieb Bozen fordert eine Neuregelung der Deklaration zugunsten der echten Milchkälber.

konsuma: Wie definieren Sie den Begriff Kalb?

Das Kalb ist das männliche oder weibliche Jungtier des Rindes, welches ausschließlich von Milch lebt und daher den Labmagen noch nicht entwickelt hat.

konsuma: Sieht das der Gesetzgeber auch so?

Früher hat der italienische Gesetzgeber bei der Schlachtung ein Höchstgewicht von 220 Kilo vorgeschrieben. Nur dann durfte das Fleisch als „Kalbfleisch“ verkauft werden. Später wurde das Gewicht auf 300 Kilo angehoben.

konsuma: Jetzt kommt aber Druck, die Regelung noch weiter aufzuweichen...

Ja, der Markt hat sich globalisiert und verändert und unser Milchkalb ist „grenzenlos“ gewachsen. Im Gewirr des Marktes finden sich heute auch Kälber, die geschlachtet 200 Kilo wiegen, das entspricht einem Lebendgewicht von ca. 340 Kilo! Holland will sogar durchsetzen, dass Tiere bis zu 12 Monaten als „Kälber“ gehandelt werden dürfen.

konsuma: Italien hat sich diesem Begehren erfolgreich widersetzt?

Ja, Italien hat im Jahr 2004 ein eigenes Gesetz erlassen, um diesem Treiben Einhalt zu gebieten. Demnach muss ein Tier, um als „Kalb“ zu gelten, innerhalb des achten Lebensmonats geschlachtet werden. Sein Schlachtgewicht darf maximal 185 Kilo betragen (was immer noch einem Lebendgewicht von 320 Kilo entspricht).

konsuma: Warum ist das alles für die Konsumentinnen so wichtig?

Das ist ganz einfach: Alter und Gewicht entscheiden darüber, ob das Tier ausschließlich mit Milch ernährt wurde und daher tatsächlich ein „Milchkalb“ ist. Denn während

das Kalb bis zu einem bestimmten Alter und Gewicht eben nur mit Milch aufgezogen wurde, wird das ältere, schwerere „industrielle“ Kalb mit verschiedenen Futtermitteln gemästet. Außerdem werden Tiere in der Massentierhaltung vorbeugend mit Antibiotika und anderen Pharmaka behandelt, um sie vor Erkrankungen der Atemwege und des Darms zu schützen. Natürlich geschieht das alles im Rahmen der gesetzlichen Vorschriften. Aber die Maßnahmen sind einfach nicht notwendig, wenn man die Tiere gemäß ihrer natürlichen Bedürfnissen züchtet.

konsuma: Wie sieht die Situation auf dem Südtiroler Fleischmarkt aus?

Eine Studie, die weit über 2000 geschlachtete Kälber untersuchte, die in Bozen verkauft wurden, hat gezeigt, dass die Zahl der „Industriekälber“ die der echten Milchkälber übersteigt. Und das mit steigender Tendenz. Dieses Ergebnis ist nicht sehr ermunternd für all jene, die sich einen Kalbfleischmarkt wünschen, auf dem echte Milchkälber angeboten werden, die auch als solche deklariert sind.

konsuma: Wie kann der Kalbfleischmarkt transparenter werden?

Wenn wir davon ausgehen, dass die Konsumentinnen aus den oben genannten Gründen tatsächlich ein Interesse daran haben, dass ihnen echtes Kalbfleisch verkauft wird, dann muss eine neue „Unterkategorie“ geschaffen werden, mit einer eigenen Markenbezeichnung. Wir hätten damit die große Chance, ein Potential, das in unserem Land - vor allem in den kleinen bäuerlichen Zuchtbetrieben - noch vorhanden ist, zu stärken und eine Fehlentwicklung zu verhindern. Natürlich müsste der Preis höher sein als jener der Industriekälber. Aber die Konsumentinnen hätten die Gewissheit, ein wertvolles Produkt zu erstehen. Vor allem aber böte so eine Marke eine Wahlmöglichkeit, die heute nicht gegeben ist.

2.6 FISCH

Vergiftet und fast ausgerottet

Sie kennen den Zungenbrecher „Fischers Fritz fischt frische Fische“. Greenpeace Deutschland hat ihn in einen Alarmruf umgewandelt und der lautet: „Fischers Fritz fischt zu viele frische Fische!“ Damit ist das auf den Punkt gebracht, wovor Meeresbiolog/innen und die Welternährungsorganisation gleichermaßen seit Jahren warnen: Immer mehr Fischbestände stehen kurz vor dem Zusammenbruch.

Die Welternährungsorganisation (FAO) schätzt, dass mittlerweile 75 Prozent der kommerziell genutzten Fischarten überfischt sind oder am Rande der Überfischung stehen.

Besonders kritisch ist die Situation in den europäischen Gewässern. Im nordöstlichen Atlantik sind zwei Drittel der wichtigsten Speisefischartbestände akut bedroht. Trotz immer effizienterer Fangtechniken, landen immer weniger Fische in den Netzen der Fischer.

Hochgerüstete Fangflotten machen Jagd auf immer weniger Fisch: Seit 1970 hat sich die weltweite Kapazität der Fischereiflotte verdoppelt. Verschärft wird die Krise des marinen Ökosystems durch den enormen Beifang. Mit den riesigen Schleppnetzen der industriellen Fangschiffe wird alles herausgefischt, was im Meer lebt: von der Wasserschilkröte bis zum Delfin, ganz zu schweigen von Tausenden Arten kleiner und kleinster Meerestiere. Rund 30 Millionen Tonnen Meerestiere werden weltweit jedes Jahr über Bord geworfen. Eine der wichtigsten Forderungen gilt daher dem Beifang. Greenpeace schreibt: „Die Fischerei darf marine Ökosysteme nicht zerstören. Fangmethoden müssen so auf die erwünschte Fischart zugeschnitten sein, dass Beifang vermieden wird.“

Mit dieser Forderung sind die internationalen Umweltschützerinnen nicht allein. Auch der ehemalige EU-Landwirtschaftskommissar Franz Fischler hatte bereits 2002 vor einem Ende der europäischen Fischerei gewarnt: „Wir stehen mit dem Rücken zur Wand. Wenn es uns ernst damit ist, die Zukunft des europäischen Fischereisektors zu sichern, müssen wir die Fangmengen deutlich reduzieren.“

Fischler wusste, wovon er redete, denn die Überfischung, die den Meeren den Garaus macht, wird weltweit durch hohe Subventionen gefördert. Allein in der EU betragen die Subventionen der Fischereistrukturfonds für 2000 bis 2006 3,7 Milliarden Euro. Die Überfischung wird also zusätzlich mit Steuergeldern gefördert. Weiters braucht es dringend die Einrichtung von Meeresschutzgebieten, in denen sich Fischbestände ungestört entwickeln können, sowie ein striktes Fangverbot in ökologisch sensiblen Gewässern.

Fazit: Wenn unser exorbitanter Fischkonsum die eigentliche Schuld an der Misere trägt, dann müssen wir diesen Fischkonsum drastisch einschränken.



2.7 ALKOHOL

Die Volksdroge



Verkehrstote, zerstörte Familien, kaputte Jugendliche – der Alkohol hinterlässt in der Südtiroler Gesellschaft schreckliche Spuren. Doch noch immer gibt es kaum offizielle Zahlen über die Erkrankungsfälle, noch immer ist ein Glas Rotwein mit vom Billigsten, was die Gastronomie aufschenkt.

Und noch immer haben Minderjährige unkontrolliert Zugang zu Schnaps und Bier. Ein Interview mit Dr. Helmuth Zingerle, Direktor des Therapiezentrums Bad Bachgart in Rodeneck, das die Behandlung von Abhängigkeiten und psychosomatischen Erkrankungen zum Ziel hat. Er ist klinischer Psychologe und Psychotherapeut und unter anderem seit über 20 Jahren in der Behandlung von Abhängigkeiten im Besonderen von Alkoholabhängigkeit tätig.

konsuma: Wird das Problem Alkohol in der Südtiroler Öffentlichkeit überhaupt ernst genommen?

Ja und nein. Einerseits glaube ich sehr wohl, dass die Alkoholproblematik als solche erkannt wird. Aus politischer Sicht sind dafür in den letzten Jahren Strukturen zur Behandlung

und zur Prävention von Alkoholabhängigkeit in Südtirol geschaffen worden. Andererseits wird die Schwere einer solchen Problematik und vor allem die Verbreitung deutlich unterschätzt. Vor allem fällt auf, dass viele die Alkoholproblematik nicht als Krankheit sehen und daher das Problem gern unter moralischen Gesichtspunkten verurteilen. Allzu leicht wird außer Acht gelassen, dass Alkoholabhängige die höchste Sterblichkeitsrate aufweisen und ihr Leben um 10 bis 15 Jahre verkürzen. Was Südtirol dringend braucht ist eine Sensibilisierungskampagne zum Thema Alkohol. Betroffene und Familienangehörige warten leider zu lange bis sie therapeutische Hilfe annehmen. Die dann bereits entstandenen Schäden körperlicher, seelischer und sozialer Art sind dann bereits groß. Wichtig erscheint mir allerdings vor allem die Korrektur des Bildes von Alkoholabhängigen. Alkoholabhängig ist man nicht erst dann, wenn man zu den Obdachlosen zählt.

konsuma: Ist das Geschäft mit dem Alkohol mit Schuld an der Situation?

Selbstverständlich hat ein Wein- und Tourismusland wie Südtirol eine besondere Philosophie zum Thema Alkohol. Für alle Abhängigkeiten gilt, dass die Verfügbarkeit eines Suchtmittels maßgeblich die Größenordnung von Abhängigkeiten mit beeinflusst. Die Anzahl manifest alkoholabhängiger Erwachsener in Südtirol liegt Schätzungen zufolge bei 3 - 5%. Diese Zahl ist erschreckend. Wenn man die in Mitleidenschaft gezogenen Familienangehörigen dazu nimmt, ergibt sich das Vielfache dieser Zahl. Ich glaube in der Tat, dass die gesetzlichen Regelungen in Sachen Alkoholverbot zu überdenken sind, wobei mir völlig klar ist, dass nicht alles über den Gesetzgeber geregelt werden kann. Wir sollten auch gelegentlich berücksichtigen, dass ein großes Missverhältnis besteht zwischen dem Werbebudget für Alkohol und dem, was für eine effektive Prävention an Mitteln zur Verfügung steht.

konsuma: Wann würden Sie einen Menschen als Alkoholiker bezeichnen?

Eine Alkoholabhängigkeit entsteht nie aus nur einer Ursache, sondern es gibt ein Bündel von biologischen, psychischen und gesellschaftlichen Faktoren, die eine Alkoholabhängigkeit begünstigen. In einer sehr allgemein gehaltenen Definition ist jemand dann alkoholkrank, wenn sie trotz aufgetretener negativer Folgen im körperlichen, seelischen, familiären, sozialen Bereich weitertrinkt. Sie weiß selbst bereits, dass der Alkohol schadet, kann ihn aber nicht mehr weglassen. Wenn damit der Alkohol wichtiger wird als viele andere Lebensbereiche, wenn die Dosis gesteigert werden muss, um die gewünschte Wirkung zu spüren, dann liegt eine höchst bedenkliche Entwicklung vor. Die Menge, die konsumiert wird, ist dabei oft gar nicht mehr so wichtig. Verständlicher wird eine Alkoholabhängigkeit, wenn man eine seelische und eine körperliche Abhängigkeit unterscheidet: Die seelische Abhängigkeit ist gekennzeichnet durch das häufige Denken an den Alkohol, dadurch, dass bestimmte Situationen nur mehr mit Alkohol gemeistert werden, durch den Kontrollverlust, d.h. durch das "nicht

mehr aufhören können" usw.

Die körperliche Abhängigkeit erkennt man an den auftretenden Entzugserscheinungen, wenn das Suchtmittel nicht verwendet wird (z. B: Zittern; Schwitzen, Übelkeit, Erbrechen, körperliche und innere Unruhe, Angstzustände, Schlafstörungen usw.)

konsuma: Wie kann geholfen werden?

Ein entscheidender erster Schritt ist, dass das Problem nicht verheimlicht wird. Oft neigen auch Familienangehörige dazu, das Problem zu bagatellisieren, die Betroffenen in Schutz zu nehmen und die ersten negativen Konsequenzen der Abhängigkeit von ihnen fernzuhalten. Es muss der Familie, dem Freundeskreis gelingen, das Problem direkt anzusprechen. Wichtige Hilfestellungen leisten die Hausärztin, der Dienst für Abhängigkeiten, der Verein Hands oder das Therapiezentrum Bad Bachgart. Auch der Kontakt zu Selbsthilfegruppen, wie den Anonymen Alkoholikern, den Handsgruppen oder den Clubs des Alkoholkrankenverbandes kann den Ausstieg aus der Sucht ermöglichen.

konsuma: Welche Hilfe gibt es für die betroffenen Familien?

Die betroffenen Familienangehörigen sollten sich vor allem an die Dienste für Abhängigkeiten in den jeweiligen Sanitätsbetrieben wenden. Hier können sie Beratung, aber auch therapeutische Unterstützung erfahren. Wichtig ist, dass Angehörige vor allem für sich selbst etwas tun. Es geht nicht nur darum, dem alkoholabhängigen Familienmitglied zu helfen, sondern für sich selbst Stärkung, Verständnis und Hilfestellung zu bekommen.

konsuma: Was kann man dagegen tun, dass sich junge Menschen an jedem Wochenende sinnlos besaufen?

Diese Frage ist vielleicht am schwierigsten zu beantworten. Es gibt keine Patentlösung dafür. Prävention beginnt für mich in der Familie, das Modell der Erwachsenen ist dabei ein maßgeblicher Faktor. Wir sollten nicht allzu vorschnell mit erhobenem Zeigefinger auf die jungen Leute zeigen, wenn bei diversen Veranstaltungen, Zeltfesten, in Pubs und bei Bällen doch auch eine beträchtliche Zahl von Erwachsenen nicht gerade einen unproblematischen Alkoholkonsum zeigen. Kinder und Jugendliche durchlaufen in ihrer Pubertät eine Zeit, in der sie eine Vielzahl von Entwicklungsaufgaben zu bewältigen haben. Der verantwortungsbewusste Umgang mit Alkohol ist unter anderem eine davon. Eine realitätsbezogene Aufklärung über Nutzen und Gefahren des Alkohols ist dabei genauso notwendig wie das Anbieten von Alternativen, wenn es darum geht, das Rausch – und Risikobedürfnis junger Leute zu befriedigen. Dass eine konsequentere Einhaltung von Jugendschutzbestimmungen gefordert werden muss, kann nur als zusätzliche, aber nicht als ausreichende Bedingung angesehen werden. Auch eine sinnvollere Preisgestaltung beim Vergleich alkoholhaltiger und nichtalkoholischer Getränke macht vielleicht Sinn. Insgesamt gilt es zu überlegen, wie wir neben einer scheinbar unumstößlichen Alkoholkultur auch so etwas wie eine Abstinenzkultur entwickeln können.

3.1 HUNGER UND GESCHMACK

Gut und genug

Über Geschmack lässt sich streiten. Liebe geht durch den Magen... Alles Sprüche, die den Nagel auf den Kopf treffen, wenn es um Aromen und Geschmäcker, um den leiblichen Genuss der Nahrungsaufnahme geht. Wo ist da der primäre Sinn des Essens geblieben, die Sättigung? Und warum neigen so viele von uns dazu, zuviel zu essen?

Wodurch fühlen wir uns satt?

Hunger und Sättigung sind das Ergebnis komplexer physiologischer Prozesse. Die Empfindung „Hunger“ entsteht als Folge spezifischer Signale: leerer Magen, Nährstoffmangel im Blut und folglich Schwächezustand. Damit wird ein Bedürfnis zu essen erzeugt, das vom Zwischenhirn, dem Hypothalamus, aus gesteuert wird: Appetitanregung, Hungergefühl, Nahrungsaufnahme, Sättigungsgefühl. Aber was passiert im Körper, und wie wird entschieden, wann genug ist? Neben dem Sättigungsgefühl im Magen und der sehr komplexen Hormonausschüttung im Verdauungstrakt entscheiden auch kulturelle Bräuche, die Macht der Gewohnheit und der Biorhythmus darüber, ob der Appetit zwickt oder ob man satt ist.

Das Satt-Gefühl im Magen: Während einer Mahlzeit erweitert sich der Magen. Wieviel, das messen interne Nervenrezeptoren. Diese senden Signale an das Gehirn und lösen so das Völlegefühl aus. Wenn sich der Magen später wieder zusammenzieht und entleert, indem er die Ladung weiterreicht an den Darm, fühlt man erneut ein Verlangen nach Essen. Größere Mahlzeiten füllen den Magen für einen längeren Zeitraum, sind somit sättigender als kleine Mahlzeiten. Auch die Temperatur der Lebensmittel und die jeweiligen Bestandteile der Mahlzeit üben einen Einfluss auf die Geschwindigkeit der Magenentleerung und somit auf das Völlegefühl aus. Das heißt, dass einige Lebensmittel oder besser Gerichte eher zur Sättigung beitragen als andere, was nicht unbedingt mit ihrer Platzierung auf der Kalorientabelle einher geht. Es gibt Hinweise dafür, dass Fette die geringste und Proteine (Bohnen, Linsen, Eier, Fisch, Fleisch), vor allem in Kombination mit Ballaststoffen und Wasser, die höchste Sättigungswirkung haben. Kohlenhydrate liegen dazwischen. Im Klartext: Während Obst und Gemüse, vor allem gekochte Kartoffeln, sich als hochsättigend erweisen, sind Backwaren wie Kuchen und Kekse weit weniger sättigende Lebensmittel, dafür aber sehr kalorien- bzw. energiereich. **Fett übt also einen geringen Einfluss auf Sättigung und Völlegefühl aus.** Vielleicht u.a. der Grund, warum eine fettreiche Ernährung leicht zum Überessen und somit zu Gewichtszunahmen führen kann. Ein zu hoher Anteil an Körperfett kommt ja dann zustande, wenn mehr Kalorien gegessen werden als der Körper benötigt. Folglich ist auch der Kampf gegen die Kilos ein Kampf um



das Gleichgewicht zwischen Energie und deren Verbrauch. Wieso es wohl so schwer ist, diese Balance zu finden und abzunehmen? Vermutlich wegen unserer Jahrtausende alten Erbschaft von Hunger und Lebensmittelangel: Bis vor kurzem waren die Überlebenschancen für Menschen mit Energiereserven in Form von Fett größer. Mechanismen, die uns vor dem Überessen schützen, hat es bis dato in der Evolutionsgeschichte nicht gebraucht.

Essen: Genuss & Nahrungsquelle

Bewusstes Essen hilft, richtig zu essen. Und: Auch das Auge isst mit. Wenn Sie sich beim Essen Zeit lassen, macht es nicht nur mehr Spaß, sondern es fördert auch das Sättigungsempfinden, mit allen Folgen für das Wohlbefinden und für die Linie. Essen ist nämlich nur dann eines der größten Vergnügen im Leben, wenn man weiß, wann man damit aufhören muss.



3.2 DIÄTEN & Co.

Genug verzichtet?

Wunderdiäten, die nicht halten was sie versprechen. Das Geschäft mit dem Schlankeits Traum. Die Gefahren in Nahrungsverböten und bedenklichen Nahrungsempfehlungen. Essstörungen als Antwort auf verschiedene Probleme.

Nachdem der Bevölkerungsanteil der Übergewichtigen seit dem Ende des Zweiten Weltkriegs stetig wächst und gleichzeitig der Schlankeitswahn die Seiten von Frauenmagazinen (und nicht nur) füllt, scheint die Antwort auf viele Bedürfnisse das Abnehmen geworden zu sein. Dabei ist es eines der schwierigsten Unterfangen der Gesundheitsförderung, erst recht wenn das erreichte Wunschgewicht auch gehalten werden soll. Wundert's, dass sich auf dem Abnehmmarkt Scharlatane tummeln, die mit Zauberpillen und Zaubergebränten das schnelle Geld machen wollen? Dabei hilft dem Herunterpurzeln der Kilos eigentlich nur eins: Eine grundlegende Umstellung der Ernährungsgewohnheiten und regelmäßige Bewegung, aber nicht nur 3-4 Wochen, sondern ein Leben lang. Mit Messer und Gabel lässt sich tatsächlich einiges für die menschliche Gesundheit erreichen, über das Wohlfühlgewicht hinaus. Nur dürfen kurzfristige Diäten nicht verwechselt werden mit langfristigen Ernährungsprogrammen, die keineswegs auf ständigen Verzicht aus sind. Dass es nämlich auch dem Gaumen gut tut, ist die erste und wichtigste Voraussetzung dafür, dass eine Ernährungsumstellung gelingt.

Aus dem Diät-Paradies

Wer in Frauenzeitschriften blättert und im Internet surft, stößt derzeit auf ungefähr 40 „trendige“ Diäten, die der Kilogeplagten eine Zeitlang ein mehr oder weniger rigides Essverhalten abverlangen. Wer sich gerade mit dem Gedanken trägt, eine dieser beliebten Diäten zu beginnen, sollte sich eines vor Augen halten: Die Diätmanie „grassiert“ im wörtlichen Sinn. Je mehr gedietet wird, desto zügelloser wird das Essen danach. Denn Verzichtphasen wechseln sich ganz automatisch mit (Fr)essphasen ab, Regelverstöße sind gerade bei radikalen Diäten von vornherein vorprogrammiert. Alle Diäten arbeiten mit dem Prinzip, dass weniger Kalorien verzehrt werden als der Körper verbraucht. Nur so lässt sich letztlich Gewicht abbauen. Eine kleine Auswahl von **nicht empfehlenswerten Diäten:**

Glyx-Diäten:

entsprechen dem Low-Carb-Prinzip (wenig Kohlenhydrate), das kurz gesagt Brot und Nudeln kritisch beäugt. Kohlenhydrate werden demnach eingeteilt in solche, die dem Körper gut tun und solche, die schlecht für ihn sind. Entscheidend hierfür ist der Glyx, der Glykämische Index. Er gibt an, wie schnell und wie hoch der Blutzuckerspiegel nach dem

Verzehr eines Lebensmittels ansteigt und wie heftig die Ausschüttung vom körpereigenen Hormon Insulin ist. Insulin gilt als „Dickmacher“, das Hormon macht nämlich hungrig und fördert die Fetteinlagerung. Alle diese Diäten, darunter die Atkins-, Logi- und South Beach-Diät, setzen auf Eiweiß, auf reichlich mageres Fleisch, Fisch, Geflügel, Hülsenfrüchte, Eier und Milchprodukte, denn von allen Nährstoffen sättigt Eiweiß am besten. Allerdings berücksichtigen sie nicht, dass der Glyx-Wert auch von der Kombination der Lebensmittel abhängt und nicht nur von den einzelnen Nährstoffen.

Während bei der **Atkins-Diät** (nach dem amerikanischen Arzt Robert Atkins) der Eiweiß- und Fettverzehr uneingeschränkt erlaubt ist, müssen Brot, Kartoffeln, Nudeln oder Reis, Süßigkeiten und Mehlspeisen gestrichen und Obst und Gemüse eingeschränkt werden. Die **Logi-Diät** (Dr. Nicolai Worm aus Deutschland) propagiert das „Zurück in die Steinzeit“, d.h. eine Ernährung, die möglichst unseren Steinzeitgenen entspricht: viel Fleisch und Fisch, Kräuter, Früchte und Nüsse, wenig Getreide und Kartoffeln, die erst in den späteren Ackerbau- und Viehzuchtzeiten angebaut wurden. Abspeckkost der **„South Beach“** predigt der Kardiologe Artur Agatston aus Miami. Er entwickelte ein dreistufiges Programm, bei dem Kohlenhydrate extrem reduziert werden. Ein amerikanischer Bestseller unter dem Titel **„Zucker-Knacker“** eroberte kurzweilig die Diät-Hitparaden. Kohlenhydrate sind auch hier die Bösen, die den Insulinspiegel hoch treiben und das Übergewicht verursachen.

Achtung bei Glyx-Diäten: Kohlenhydrat- und Vitamin- und Mineralstoffmangel; je radikaler der Kohlenhydratmangel, desto extremer können Heißhungerattacken auftreten, hohe Belastung der Nieren, hohe Blutfettwerte, Gicht.

Blutgruppen-Diät:

Abgesehen davon, dass diese Diät falsche Abspeck-Hoffnungen schürt, ist ihre Theorie wissenschaftlich nicht belegt. Entwickelt hat sie der amerikanische Naturheilkundler Peter D'Adamo. Er ist überzeugt, dass die Blutgruppe entscheidet, ob ein Mensch bestimmte Speisen verträgt oder nicht. Seiner Meinung nach bildeten sich die Blutgruppen zu unterschiedlichen Zeiten aus: Die Blutgruppe 0 entwickelte sich zuerst unter den Jägern, als sich die Menschen hauptsächlich von Fleisch ernährten. Blutgruppe A tauchte erstmals bei den sesshaft gewordenen Pflanzenzüchtern auf. Blutgruppe B angeblich in Zeiten, als der Mensch vor allem Milcherzeugnisse und Eier mit Gemüse aß. Und die seltenste Blutgruppe AB entstand laut D'Adamo nachdem der Mensch zum Mischköstler wurde. Wer sich seiner Blutgruppen-Prägung entsprechend ernährt, soll automatisch abnehmen.

Achtung: Nährstoffmangel bei einseitiger Ernährung.

- Dies gilt natürlich für alle klassischen einseitigen Diäten, ob in ihrer Kartoffel-, Ananas- oder Eiervariante. Ganz abgesehen davon, dass eine Crash-Kurve, d.h. ein rascher Gewichtsverlust, ungesund ist und das rasche Rückspecken eher fördert als hemmt.

Wundermittel sollten im Reich der Märchen bleiben

Ob Schlangentees, Akupunktur-Ohrhinge oder Abnehmtabletten – all den Wundermitteln ist gemeinsam, dass sie die Geldtasche schlanker werden lassen als die Figur. Gesundheitlich sehr bedenklich ist der Missbrauch von Abführ- und Entwässerungsmitteln für Schlankheitszwecke. Schwerste Nebenwirkungen wie Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen, Thrombosen, Darmträgheit bis hin zur Darmlähmung können die Folge sein. Auch vom Arzt verschriebene Enzyblocker sind medizinisch umstritten: Der Wirkstoff Orlistat hemmt fettverdauende Enzyme, d.h. ein Drittel des verzehrten Fettes fließt „ungenutzt“ in die Toilette. Beim Appetitzügler Reductil soll der Appetit im Kopf gebremst werden. Immer gilt: Vorsicht Nebenwirkungen! Und natürlich steigt das Gewicht wieder an, sobald diese Medikamente abgesetzt werden.

Aus mit dem Diäten! Und trotzdem schlank, gesund und satt!

Tipps zum Wohlfühlgewicht:

- 1. Langsames Abnehmen ist dauerhaftes Abnehmen (Übergewicht entsteht ja auch nicht von heute auf morgen), verlangt also viel Geduld: Eine langfristige Umstellung der Essgewohnheiten auf viel Gemüse und Obst, Hülsenfrüchte, auf fettarme Milchprodukte, Vollkornprodukte statt Weißmehl, Fisch (Omega-3-Fettsäuren) und mageres Fleisch (siehe Seite 6) versorgen den Körper mit allem was er braucht, halten gesund und schlank.
- 2. Lassen Sie sich nicht zur Sklavin Ihres Gewichtes machen: Steigen Sie nicht öfter als einmal die Woche auf die Waage. Und vergessen Sie alle strikten Verbote! Was wirklich gilt, ist Einteilen lernen und Maßhalten.
- 3. „Iss das Richtige“ ist das bessere Motto als „Iss die Hälfte“.
- 4. Achten Sie darauf, dass Sie genügend trinken. Ein Flüssigkeitsbedarf von mindestens 1,5 bis 3 Liter Wasser pro Tag ist notwendig. Bei Hitze, Sport, Fieber usw. sogar mehr. Trinken Sie vor dem Essen ein Glas Wasser oder eine Tasse Gemüsesuppe.
- 5. Auch eine große Portion Salat vor der Hauptmahlzeit ist behilflich. Essen Sie mindestens fünf Mal täglich, damit vermeiden Sie Heißhungerattacken. Wählen Sie länger sattmachende Snacks für zwischendurch (kohlenhydrat- und ballaststoffreich).
- 6. Fettsparende Zubereitungsarten sind besser: Dämpfen, Dünsten, Grillen.
- 7. Wenn Sie Frust oder Langeweile zum Essen treiben will und nicht wirklich Hunger, suchen Sie eine Ablenkung oder trinken Sie ein Glas Wasser oder kauen Sie Kaugummi.
- 8. Bewegung ist unverzichtbar für die Gewichtsabnahme und für die Gesundheit: Bauen Sie Sport und Bewegung als festen Bestandteil Ihrer Gewohnheiten in Ihren Alltag ein.

Was bist du dir wert?



Vom Weg in die Sucht und wieder heraus: Essstörungen in Südtirol. Interview mit Ivonne Daurù, Ernährungswissenschaftlerin und Mitarbeiterin der Infostelle für Ess-Störungen Infes.

konsumma: Was kennzeichnet die Essstörungen und wie häufig sind sie?

Die Betroffenen beschäftigen sich mental und emotional zu viel mit Lebensmitteln, haben ein gestörtes Körperideal und entwickeln eine gestörte Selbstwahrnehmung. **Magersüchtige** (Anorexia nervosa) verweigern die Nahrungsaufnahme, unterdrücken Hunger und Appetit, üben eine strenge Esskontrolle aus, aus einer zwanghaften Angst, Gewicht zuzulegen; bisweilen hungern sie sich zu Tode. Die Mortalitätsrate liegt bei 15-20%. Macht und Ohnmacht, Perfektionismus, das sind die großen Themen. Ca. 1-2% der Gesamtbevölkerung entwickeln diese gravierende Störung, 90% davon sind Frauen. Bei Magersucht liegt die Chronifizierung bei 20-30% der Betroffenen. Die **Bulimie** (Bulimia nervosa oder Ess-Brech-Sucht) ist eine der häufigsten Essstörungen (3-5% der Gesamtbevölkerung). Die Betroffenen, wiederum meistens Frauen, essen sehr große Nahrungsmengen, meist geheim, und befreien ihren Körper von den überflüssigen Kalorien durch Erbrechen, Abführmittel oder Diuretika. Neben dem deutlichen Übergewicht der Adipositas-Kranken (**Fettsucht**) gesellt sich das Binge Eating Disorder (**Ess-Sucht**), das sich durch wiederholte Heißhungeranfälle kennzeichnet, ohne dass die Betroffenen – immerhin 1-3% der Bevölkerung – zu gewichtsregulierenden Maßnahmen greifen. Im Gegensatz zu Magersucht und Bulimie leiden unter der Binge Eating Störung gleich viel Männer wie Frauen.

konsumma: Welche Rolle spielt das „Diäten“?

Diäten sind Teil der Essstörung. Alle Betroffenen experimentieren zu Beginn ihrer Krankheit mit verschiedenen Diäten, der Weg in die Essstörung oder –sucht wird immer durch eine restriktive Diät geebnet. Die Suche nach den Ursachen dieser ernst zu nehmenden psychosomatischen Krankheiten ist mühsam: Meist gibt es ein emotional gestörtes Familienumfeld, einen inneren Konflikt mit der Frauen- bzw. Mutterrolle, eine stressige Lebenssituation, immer ein minderes Selbstwertgefühl, ein gesteigertes Bedürfnis nach Harmonie, den Stress vor allem bei Frauen „alles unter einen Hut bringen zu müssen“, die schlechte Gewohnheit, die eigenen Bedürfnisse in den Hintergrund zu stellen und sich anzupassen. Sehr oft ist das gestörte Essverhalten eine Reaktion auf die Überforderung im und am Alltag. Während Männer aus Frust eher zu einem aggressiven Verhalten greifen (oder durch Erziehung in dieses Muster gedrängt

werden), ist bei Frauen der Anteil an Selbstzerstörung, die Verlegung der Unzulänglichkeit nach innen üblicher. Und die Nahrungsaufnahme bietet sich dazu förmlich an: Sie geht an die Substanz, sie gehört zum traditionell weiblichen Bereich der Ernährung und Nahrungszubereitung, sie ist sehr körperlastig. Dass Übergewicht gesellschaftlich geächtet wird, während Fitness, Schönheit, Schlankheit eine auf die Gewinnerinnenseite rückt, spielt natürlich eine große Rolle, zunehmend auch bei Männern, die sich nun ebenso mit dem schlechten Gewissen herumschlagen müssen, wenn sie keinen Waschbrettbauch haben, nicht ins Fitness-Studio gehen usw.

konsumma: Was unternimmt Infes?

Die Infostelle bietet seit über zehn Jahren Informations- und Beratungsgespräche für Eltern und für Betroffene, sie führt verschiedene angeleitete Selbsthilfegruppen in Bozen, Brixen und Meran, leitet Betroffene weiter an Fachleute und Dienststellen für die Therapietätigkeit (Psychologischer Dienst, Dienst für Diät und Ernährung und Familienberatungsstellen, Bad Bachgart), führt eine Fachbibliothek, strickt mit an der südtirolweiten Vernetzung und Zusammenarbeit zum Thema, macht Öffentlichkeits- und Aufklärungsarbeit und sehr viel Präventionsarbeit an den Schulen mit einem eigenen Programm namens „Barbiepuppe und Schokoriegel“, das meiste davon ehrenamtlich.

konsumma: Welche Beobachtungen machen Sie dort unter den Jugendlichen?

Erstens sind die Jugendlichen beider Geschlechter sehr interessiert am Thema, weil sie – wie sie angeben – auch selbst Betroffene kennen. Viele geben zu, selbst schon mal bewusst Mahlzeiten ausgelassen zu haben, um lästige Kilos loszuwerden, oder zu rauchen, um das Hungergefühl zu dämpfen. Das ist für mich ein kleines Alarmsignal. Wir versuchen, eine gesunde, ausgewogene Ernährung zu vermitteln, die Einteilung in „Dickmacher“ und „Nicht-Dickmacher“ bei den Nahrungsmitteln auszutauschen gegen „gesund“ und „ungesund“. Und wir merken, dass die Information darüber vielfach fehlt.

Infes – Infostelle für Ess-Störungen

Sernesistraße 10, Bozen

Tel. 0471 970039

www.infes-infda.it

Lektüretipp: Lollipop, ein handliches Büchlein für Jugendliche zum Thema Essstörungen, 2003 von Infes und Young & Direct gemeinsam verfasst

4.1 LEBENSMITTELSICHERHEIT

Auf der Abschussliste

Wer kontrolliert welche Produkte? Das Wirrwarr der Zuständigkeiten bei den Lebensmittelkontrollen in Italien. Die zuständigen Behörden in Südtirol. Und eine Reihe von Musterbriefen als Machtinstrument in den Händen der Konsumentinnen.

Vorausgeschickt: In Italien fehlt eine Einheitsbehörde für Lebensmittelsicherheit, d.h. es gibt kein unabhängiges Amt, wo alle Informationen zur Lebensmittelsicherheit zusammenfließen. Italien ist der einzige Staat Europas, der keine sogenannte „Agenzia Nazionale Sicurezza Alimentare“ vorzuweisen hat, was paradox ist, da die Europäische Lebensmittelsicherheitsbehörde (EFSA) gerade in Parma angesiedelt ist. Die fehlende Koordination, die vielen Kompetenzüberlappungen zwischen drei Ministerien – Gesundheit, Landwirtschaft, Finanzen – bringen letztlich lückenhafte Hygienekontrollen mit sich. Die EU hat Italien diesbezüglich mehrmals gerügt. Dabei hat die EU-Richtlinie 89/379/CEE die offiziellen Lebensmittelkontrollen innerhalb der EU-Länder harmonisiert, in Italien durch das gesetzvertretende Dekret 123/93. Die Kontrollen betreffen alle Phasen der Lebensmittelkette, von den Rohstoffen bis zum Verkauf des Endproduktes, mittels Inspektion, Probenentnahme, Laboranalysen, Hygienekontrolle des Personals, Kontrolle der Dokumentation und der von den Unternehmen installierten Prüfsystemen. Für die Durchführung dieser Kontrollen greift der Gesundheitsdienst auf Organismen zurück, die auf nationaler oder territorialer Ebene handeln. Neben dem Prinzip der Selbstkontrolle, gesetzlich geregelt seit 1997 - die Hersteller müssen in jeder Phase über ihre Produkte wachen - gibt es eine Reihe von öffentlichen Kontrollorganen:

A. Landwirtschaftsministerium

- Carabinierikommando Landwirtschaft (Verwaltungskompetenzen bei Rechtswidrigkeiten in der Landwirtschaft – grüne Nummer 800020320)
- Zentralinspektorat Betrugsunterdrückung (Vorbeugung und Repression von Schwindeleien und unlauterer Konkurrenz im Lebensmittelsektor)
- Fischerei Generaldirektion (Hafenamt)
- Forstkorps (Kontrolle bei Entsorgung der Schlachtungsreste)

B. Gesundheitsministerium

- Carabinierisanitätskommando (NAS – periodische Sanitätskontrollen dort, wo Lebensmittelprodukte hergestellt, verabreicht, gelagert und verkauft werden, auch nach Meldungen von Bürgerinnen – *siehe Musterbrief*)
- Periphere Ämter der Luft- und Schifffahrtssanität (Kontrolle von Dokumenten und Sanitätsanalysen bei Import von nicht tierischen Produkten)
- Grenzkontrollposten (Veterinärkontrollen bei Import)

- Institute für Tierprophylaxe (Kontrollen zur Tiergesundheit und solche zur Qualität von Fleischprodukten, auch Hygiene in den Zuchtbetrieben)
- Sanitätsbetriebe (Veterinärkontrollen auf provinzieller Ebene: Fleisch, Fisch und andere Tierprodukte – 80% der Kontrollen sind geplant, 20% aufgrund von Meldungen der Konsumentinnen; Sanitätsbetriebe wachen über die Hygienezustände von Betrieben und Geschäften (*siehe Musterbriefe*))

C. Wirtschaftsministerium

- Agentur für Zollwesen (Laboranalysen auf Import- und Exportware)
- Finanzbehörde (Intervention bei Lebensmittelfälschungen an Grenzgängen)
- Marktpolizei (spezialisierte Sektion der Gemeindepolizei für Kontrollen in Geschäften und Märkten bzgl. Lizenzen, Preisausschilderungen und Hygienenormen; sie können Strafen verhängen und den Sanitätsbetrieb einschalten)

Laborkontrollen in Südtirol

werden von der Landesagentur für Umwelt und Arbeitsschutz getätigt. Nur die institutionellen Dienstleistungen im Interesse der Allgemeinheit vonseiten der Sanitätsbetriebe und des Staates sind nicht gebührenpflichtig. Eine von der Landesregierung genehmigte Tariftabelle für gebührenpflichtige Leistungen regelt die Preise der unterschiedlichen Kontrollen, die auch von einzelnen Konsumentinnen bei Zweifelsfällen beantragt werden können. Ein paar Beispiele:

- Qualitative Analyse im Bereich der Chromatographie (z.B. Eiweiß-, Vitaminebestimmung) **20 Euro**
- Qualitative Analyse bei gentechnisch veränderten Organismen **77 Euro**
- Immunoenzymatische Bestimmungen (z.B. Gluten, Sojaeiweiß) **52 Euro**
- Chemische Standardanalyse bei Wasser für menschlichen Gebrauch **77 Euro**
- Suche von Formaldehyd in Lebensmitteln **21 Euro**
- Quantitative Untersuchung von Konservierungsmitteln und Additive **15 Euro**

Landesagentur für Umwelt und Arbeitsschutz

Amba-Alagi-Str. 5, Bozen - Tel. 0471 417120
www.provinz.bz.it/umweltagentur/lebensmittel_d.htm

Wein & Qualität

Tafelwein (Rot- oder Weißwein)

IGT (Indicazione Geografica Tipica) - definiert aus welchem Gebiet der Wein kommt.

DOC (Denominazione di Origine Controllata) - Bezeichnung wird jenen Weinen gegeben, die charakteristisch für eine bestimmte Weingegend sind; DOC-Weine müssen ganz bestimmte Qualitätsmerkmale haben, einen

höheren Mindestalkoholgehalt, besonders geruchsintensive, reine, geschmackvolle Trauben.

DOCG (Denominazione di Origine Controllata e Garantita) hat die strengsten Kontrollkriterien, z.B. bei Brunello oder Chianti; auf dem Verschluss haben die Flaschen eine nummerierte Papierbanderole, die Intaktheit garantiert und besagt, wie viele Flaschen es von diesem Wein gibt; aus Südtirol gibt es keine DOCG-Weine.

Der Bereich Wein wird von der Abteilung Landwirtschaft der Handelskammern kontrolliert, d.h. von der **Handelskammer** Bozen. Diese entnimmt Proben, analysiert sie und gibt den Betrieben das eventuelle Ok.

Tel. 0471 945618; www.hk-cciaa.bz.it

Darüberhinaus sieht die EU Verordnung 2081 von 1992 folgende Qualitätsbezeichnungen vor:

DOP (Ursprungsbezeichnung) und **GGA** (Geschützt Geografische Angabe). Die „Ursprungsbezeichnung“ ist der Name einer Ursprungsgegend, eines Ortes oder Landes, der zur Bezeichnung eines Agrarerzeugnisses oder eines Lebensmittels dient. Seine Güte verdankt es in diesem Fall den geografischen Verhältnissen der Gegend, wo es erzeugt, verarbeitet und hergestellt wurde. Auch bei der „geografischen Angabe“ wird die Gegend genannt, aus dem ein Lebensmittel stammt. In Südtirol hat bis dato nur der Speck eine solche Bezeichnung. Diese wird durch eine vom Land und der EU ernannte Kontrollstelle überprüft, das Istituto Nord Est Qualità (INEQ) di San Daniele del Friuli. In Kürze sollten auch die Äpfel, einige Brot- und Käsesorten eine GGA erhalten.

Was tun und an wen sich wenden, wenn etwas nicht in Ordnung ist?

Konsument/in hat ein vorzeitig verdorbenes Lebensmittel nicht tierischer Herkunft gekauft und möchte, dass dementsprechende Kontrollen durchgeführt werden. Die/der Konsument/in wendet sich deshalb unverzüglich an die Inspektoren des betreffenden Sanitätsbetriebes. Das Landesamt für Hygiene und öffentliche Gesundheit wird automatisch in Kenntnis gesetzt und stellt eventuell Strafen aus.

Adresse Konsument/in

Dienst für Hygiene und öffentliche Gesundheit (einen Sanitätsbetrieb wählen)

- Sanitätsbetrieb Bozen - 39100 Bozen, Amba-Alagi-Str. 33 - Tel. 0471 909222 - hygiene@sbbz.it
- Sanitätsbetrieb Meran - 39012 Meran, Goethestr. 7 - Tel. 0473 222533 - hygiene.sewest@rolmail.net
- Sanitätsbetrieb Brixen - 39042 Brixen, Dantestr. 51 - Tel. 0472 812460 - hygiene@sb-brixen.it
- Sanitätsbetrieb Bruneck - 39031 Bruneck, Stadtgasse 3 - Tel. 0474 586530 - hygiene@sb-bruneck.it

z.K. Landesamt für Hygiene und öffentliche Gesundheit - Landesassessorat für Gesundheitswesen
Freiheitsstr. 23 - 39100 BOZEN

Betreff: Vorzeitig verdorbenes Lebensmittel. Beantragung Kontrolle bzw. Probenentnahme

Sehr geehrte Hygieneinspektoren des Sanitätsbetriebes _____ (Bozen, Meran, Brixen oder Bruneck), am _____ (Datum) habe ich bei _____ (Name und Adresse des Geschäftes) folgendes Produkt gekauft _____ (beschreiben).

Als Verfallsdatum des betreffenden Produktes ist laut Angaben auf _____ (Deckel, Seite usw.) der _____ (Datum) angegeben.

Das Produkt wurde von mir am _____ (Datum) geöffnet und weist folgende Merkmale auf, die darauf hinweisen, dass das Produkt verdorben ist: _____

Demzufolge fordere ich Sie mittels dieses Schreibens auf, eine entsprechende Kontrolle durchzuführen und das Ergebnis an das Landesamt für Hygiene und öffentliche Gesundheit weiterzuleiten, damit die nötigen Schritte eingeleitet werden.

Grußformel
Unterschrift

Anlagen: Kassenbeleg

Konsument/in hat ein vorzeitig verdorbenes Lebensmittel tierischer Herkunft gekauft und möchte, dass Kontrollen durchgeführt werden. Er/Sie wendet sich an den Überbetrieblichen Tierärztlichen Dienst. Eventuelle Verwaltungsstrafen verhängt der automatisch informierte Landestierärztliche Dienst.

Adresse Konsument/in

Überbetrieblicher Tierärztlicher Dienst
Sanitätsbetrieb Bozen
Kaiserau, 59
39100 BOZEN
Vet@sbbz.it - Tel. 0471/635161

z.K. Landestierärztlicher Dienst
Landesassessorat für Landwirtschaft
Kaiserau, 59
39100 BOZEN
Veterinary.Office1@provinz.bz.it - 0471/635100-01

Betreff: Vorzeitig verdorbenes Lebensmittel. Beantragung Kontrolle bzw. Probenentnahme

An den Überbetrieblichen Tierärztlichen Dienst

Am _____ (Datum) habe ich bei _____ (Name und Adresse des Geschäftes) folgendes Produkt gekauft...(beschreiben).

Als Verfallsdatum des betreffenden Produktes ist laut Angaben auf _____ (Deckel, Seite, usw.) der _____ (Datum) angegeben.

Das Produkt wurde von mir am _____ (Datum) geöffnet und weist folgende Merkmale auf, die darauf hinweisen, dass das Produkt verdorben ist: _____

Demzufolge fordere ich Sie mittels dieses Schreibens auf, eine dementsprechende Kontrolle durchzuführen und das Ergebnis an das Landesamt für Hygiene und öffentliche Gesundheit weiterzuleiten, damit die nötigen Schritte eingeleitet werden.

Unterschrift

Anlagen: Kassenbeleg

Konsument/in hat Zweifel bezüglich der genießbarkeit eines Lebensmittels (z.B. möchte wissen, ob dieses Produkt zu jenen zählt, die aus irgend einem Grund, z.B. Verdacht auf krebserregende Inhaltsstoffe - aus dem Verkehr gezogen wurde. Konsument/in kontaktiert den Hygienedienst des jeweiligen Sanitätsbetriebes.

Adresse Konsument/in

Dienste für Hygiene und öffentliche Gesundheit (betreffenden wählen):

- Sanitätsbetrieb Bozen - 39100 Bozen, Amba-Alagi-Str. 33 - Tel. 0471 909222 - hygiene@sbbz.it
- Sanitätsbetrieb Meran - 39012 Meran, Goethestr. 7 - Tel. 0473 222533 - hygiene.sewest@rolmail.net
- Sanitätsbetrieb Brixen - 39042 Brixen, Dantestr. 51 - Tel. 0472 812460 - hygiene@sb-brixen.it
- Sanitätsbetrieb Bruneck - 39031 Bruneck, Stadtgasse 3 - Tel. 0474 586530 - hygiene@sb-bruneck.it

Betreff: Anfrage Information bezüglich Sicherheit eines Lebensmittelproduktes

Sehr geehrte Inspektoren des Sanitätsbetriebes (einen wählen) _____ ,

zumal ich Zweifel bezüglich (der genießbarkeit der Inhaltsstoffe _____) des von mir am _____ gekauften (Produkt beschreiben) Lebensmittelproduktes habe, bitte ich Sie um Information bzw. darum, das betreffende Produkt in irgendeiner Liste vom Markt genommener Lebensmittel zu vermerken, oder frage Sie, ob es problemlos gegessen werden kann.

Als Produktionsdatum ist der _____ vermerkt, die Lottonummer lautet _____ und als Verfallsdatum wurde der _____ aufgedruckt. Hergestellt wurde das Produkt der Marke _____ in der Niederlassung _____ der Firma _____

Mit freundlichen Grüßen
Unterschrift

Konsument/in hat ein vorzeitig verdorbenes Lebensmittel gekauft. Konsument/in fordert das Geschäft zum Produktersatz bzw. zur Preisrückerstattung auf.

Adresse der/s Konsumentin/en

Adresse Geschäft

Betreff: Vorzeitig verdorbenes Lebensmittel. Beantragung Produktersatz oder Preisrückerstattung

Sehr geehrte Firma _____

am _____ (Datum) habe ich bei _____ (Name und Adresse des Geschäftes) folgendes Produkt gekauft _____ (beschreiben).

Als Verfallsdatum des betreffenden Produktes ist laut Angaben auf _____ (Deckel, Seite usw.) der _____ (Datum) angegeben.

Das Produkt wurde von mir am _____ (Datum) geöffnet und weist folgende Merkmale auf, die darauf hinweisen, dass das Produkt verdorben ist.

Demzufolge fordere ich Sie mittels dieses Schreibens auf, das betreffende Produkt zu ersetzen bzw. den von mir bezahlten Betrag rückzuerstatten.

Unterschrift

Anlagen: Kassenbeleg

Konsument/in hat ein verdorbenes Lebensmittel gegessen bzw. gekauft und möchte, dass im betreffenden Geschäft bzw. Restaurant Sanitätskontrollen durchgeführt werden. Er/sie wendet sich an das Sanitätskommando der Carabinieri in Trient (NAS) (zuständig auch für Provinz BZ), oder an eine jegliche Carabinieri-Station, die den Fall an die NAS weiterleitet. Die NAS führen die nötigen Sanitätskontrollen an allen Orten durch, wo Lebensmittelprodukte hergestellt, verabreicht, gelagert und verkauft werden und stellen eventuell Strafen aus.

Adresse Konsument/in

CARABINIERI (Ortschaft und Adresse)

NAS TRIENT - Via Grazioli, 104 - 38100 TRIENT - Tel.: 0461/986296

Betreff: Vorzeitig verdorbenes Lebensmittel. Beantragung Kontrolle bzw. Probenentnahme

Sehr geehrtes Kommando der Carabinieri _____ (Ortschaft), am _____ (Datum) habe ich bei _____ (Name und Adresse des Geschäftes/Restaurants) folgendes Produkt gekauft/ gegessen _____ (beschreiben).

[Bei gekauften Produkten folgendes angeben: Das Produkt wurde von mir am _____ (Datum) geöffnet und weist folgende Merkmale auf, die darauf hinweisen, dass das Produkt verdorben ist (Beschreibung) _____

Als Verfallsdatum des betreffenden Produktes ist laut Angaben auf _____ (Deckel, Seite, usw.) der _____ (Datum) angeführt.

Demzufolge fordere ich Sie mittels dieses Schreibens auf, eine entsprechende Kontrolle durchzuführen und das Ergebnis an das Landesamt für Hygiene und öffentliche Gesundheit weiterzuleiten, damit die nötigen Schritte eingeleitet werden.

Grußformel

Unterschrift

Anlagen: Kassenbeleg

4.2 ETIKETTEN

Das Pickerl, das zählt

Das Recht der Verbraucherinnen zu wissen, was auf dem Teller landet. Die verschiedenen Kennzeichnungsvorschriften in Italien. Die Rückverfolgbarkeit durch die Etikette und die Auswirkungen der EU-Richtlinie, die seit Anfang des Jahres auch für unseren lokalen Markt gilt.

Wenn unsere Hand nach dem Lebensmittel im Ladenregal langt, greift sie gewöhnlich nach einer Fertigpackung: Nahrungsmittel, die schon im Herstellerbetrieb abgepackt und verschlossen werden. Auf all diesen verpackten Lebensmitteln müssen (laut Gesetz 126/1991 und EU-Richtlinie 97/4) folgende Informationen stehen: Neben dem Produktnamen die Zutatenliste, die bereits seit 1982 in Italien verpflichtend ist, wenn das Produkt aus mehr als einem Bestandteil bzw. Rohstoff hergestellt wurde, und die Angabe des Mindesthaltbarkeitsdatum oder Verbrauchsdatum. Eine Gesetzesverschärfung hat in Italien seit 1992 auch die Angabe des Lebensmittelherstellers (Name oder Firma, Anschrift des Herstellers, Verpackers oder eines europäischen Verkäufers), das Produktionslot (Los-/Chargen-Nummer) und das Gewicht (Füllmenge) verpflichtend gemacht. Weiters nützlich, aber nicht Pflicht, ist die Nährstoffinformation: Sie wird auf dem Etikett oft als Tabelle oder Auflistung angegeben. Diese Information muss sich auf 100 g oder 100 ml beziehen. Genauso ist die Lagerung bzw. Aufbewahrung und die Herkunft des Produkts für die Konsumentin ausschlaggebend, aber nicht in allen Fällen verpflichtend für die Lebensmittelhersteller. Zur Kennzeichnungspflicht hingegen gehört auch der Endpreis am Produkt oder in der Nähe der Packung und der Grundpreis je Mengeneinheit (kg oder l). Bei Getränken mit mehr als 1,2% Volumenprozent muss der Alkoholgehalt angegeben werden. Sollte das Etikett die Anwesenheit einer bestimmten Zutat oder den niedrigen Wert einer Zutat besonders hervorheben, muss die genaue Menge dieser Zutat angegeben sein.

Alle diese Angaben - das Gesetz schreibt sie nur in italienischer Sprache vor - müssen direkt auf der Verpackung oder auf einem Etikett oder Schildchen an gut sichtbarer Stelle im Lebensmittelgeschäft lesbar sein, nachdem sie für die Gesundheit und für eine bewusste und selbstbestimmte Auswahl der Konsumentinnen das Um und Auf sind.

Nicht verpflichtend ist diese Art der Kennzeichnung bei Produkten mit nur einer Zutat, bei frischem Obst und Gemüse, Milch, Joghurt, Käse, Butter und Essig, sofern keine Zusatzstoffe verwendet wurden, bei Mineralwasser, bei alkoholischen Getränken mit einem Alkoholgehalt unter 1,2%.

Das Etikett lesen lernen

Auf der Zutatenliste werden neben den natürlichen Zutaten auch die Zusatzstoffe angegeben. Derzeit sind europaweit

über 300 Zusatzstoffe zugelassen: Konservierungsstoffe (von E 200 bis E 299), Farbstoffe (von E 100 bis E 199), Antioxidantien (von E 300 bis E 322), Säureregulatoren (von E 325 bis E 385), Stabilisatoren (von E 400 bis E 495) und Geschmacksverstärker (als Aromen bezeichnet, egal ob aus natürlicher oder künstlicher Herkunft).

Noch mehr **Zahlen**: Neben oder unter dem Strichcode werden Zahlen angegeben, die auf den Herkunftsstaat des Produkts schließen lassen: z.B. 80 Italien, 400 Deutschland, 90 Österreich, 76 Schweiz, 30 Frankreich.

Wie raffiniert und wichtig die **Wortwahl** in der Bezeichnung von Zutaten ist, zeigt das Beispiel „gnocchi“. So wurden „gnocchi di patate“ hauptsächlich aus Kartoffeln hergestellt, während die Kartoffel bei den „gnocchi con patate“ nicht die Hauptzutat darstellt.

Mindesthaltbarkeitsdatum versus Verfallsdatum: Das erste („mindestens haltbar bis...“) stellt eine Garantie des Lebensmittelherstellers dar und bezeugt, dass das Lebensmittel bis zum bestimmten Zeitpunkt all seine Merkmale behält, unter Berücksichtigung der Aufbewahrungsempfehlungen natürlich. Nach diesem Datum ist das Produkt nicht etwa verfallen, sondern könnte weniger schmackhaft sein oder an Nährwert verlieren. Es handelt sich also um eine Empfehlung für den optimalen Verbrauch. Anders beim Verfallsdatum („verbrauchen innerhalb...“): Hier handelt es sich um eine Warnung mehr als um eine Empfehlung. Das leicht verderbliche Lebensmittel soll nach dem Verfallsdatum nicht mehr verzehrt werden. Verfallene Produkte dürfen im Gegensatz zu Produkten mit abgelaufenem Mindesthaltbarkeitsdatum auch nicht verkauft werden. Produkte, die weniger als drei Monate lang haltbar sind, müssen Tag und Monat als Verfallsdatum angeben; solche, deren Haltbarkeit zwischen 3 und 18 Monate liegt, müssen Monat und Jahr angeben; für solche, die sich länger als 18 Monate lang halten, reicht die Angabe des Jahres.

Lebensmittel für besondere Ernährungsgewohnheiten (z.B. Baby- und Kleinkindernahrung, Nahrungsmittel für bestimmte Krankheitsbilder, für Diätzwecke usw.): Verpackte Produkte dieser Kategorie müssen zusätzlich eine Nährwerttabelle aufweisen bzw. Nährstoffinformationen aufschlüsseln, beispielsweise den Energie(Kalorien)wert des Produkts angeben, die Menge an Kohlenhydraten, Fetten, Eiweiß usw. Nie dürfen Lebensmittelprodukte aber mit einer Wirkung auf die Gesundheit werben.

Füllmenge bzw. **brutto ist nicht gleich netto**: Die Größe einer Verpackung gibt nicht unbedingt Aufschluss über die Produktmenge. Daher muss bei jedem verpackten Lebensmittel die Nettofüllmenge angegeben werden: g oder kg und l oder ml. In einigen Fällen reicht die Stückzahl – z.B. bei Kaugummi, Zucker- und Schokoladenwaren, Süßstofftabletten usw., in anderen Fällen – wie bei Puddingpulver oder Trockenerzeugnissen für Pürees u.ä. – muss die Flüssigkeitsmenge angegeben werden, die zur Zubereitung der Füllmenge erforderlich ist. Beim Verkauf von losen Erzeugnissen dürfen nur Nettowerte als Gewicht angegeben wer-

den, d.h. dass das Verpackungsmaterial (Papier, Säckchen, Becher) nicht mitgewogen und zum Grundpreis berechnet werden darf. Nur das Mitverwiegen von ganz dünnem Papier oder Folie kann geduldet werden, wenn das Gesamtgewicht des Verpackungsmaterials 1 g nicht überschreitet.

Tipps

- Kaufen Sie nur Lebensmittel mit einem vollständigen und deutlich lesbaren Etikett.
- Gewarnt sei vor Produkten mit der Angabe vager Formulierungen und vor solchen, die mit Adjektiven wie „natürlich“ oder „naturbelassen“ besonders prassen.
- Lesen Sie Angaben wie Aufbewahrungsempfehlungen und Verfallsdatum mit besonderer Sorgfalt.
- Kaufen Sie keine Lebensmittel in beschädigten Packungen, z.B. Dosen mit Rostspuren oder Beulen.
- Sollten Sie Unregelmäßigkeiten oder fehlende Pflichtangaben feststellen, reklamieren Sie bei der Lebensmittelhändlerin und scheuen Sie nicht davor, als Konsumentin Druck auszuüben.

Eine informierte Wahl ganz im Sinne einer gesunden ausgewogenen Ernährung? **Seit 1. Jänner 2005** ist in Italien ein Gesetz in Kraft, das alle Verantwortlichen der Lebensmittelkette dazu verpflichtet, mittels eines angemessenen Registrierungssystems sämtlicher Erzeugungsläufe die **Rückverfolgbarkeit** (Ort des Anbaus bzw. der Zucht) bis ins Detail zu sichern. Momentan ist dies bei Rindfleisch, Eiern und Bioprodukten möglich. Diese Rückverfolgbarkeit soll - so ein Gesetzesvorschlag - auf alle Lebensmittel ausgedehnt werden. Von einem freiwilligen Etikettierungssystem ist man binnen weniger Jahre auf ein EU-weites System mit obligatorischen Mindestinformationen umgestiegen. Mit dem genannten Gesetz 204 vom 3. August 2004 nimmt Italien eine Vorreiterrolle in puncto Lebensmitteltransparenz ein.

Die Neuigkeiten in Italien

Frischmilch: Bei mikrofiltrierter Milch (siehe Seite 16) ist die Bezeichnung „Frischmilch“ auf der Etikette und der Verpackung verboten. Die Angabe des Produktionsverfahrens ist verpflichtend.

Honig: Seit 1. August 2004 muss das Herkunftsland angeführt werden, in dem der Honig gesammelt wurde.

Obst und Gemüse: Auf den Etiketten der verpackten Lebensmittel oder auf den Täfelchen im Einzelhandel muss bindend die Herkunft angeführt werden. Die Angabe der Güteklassen ist hingegen nicht bei allen Gemüse- und Obstsorten Pflicht. **In der Europäischen Union gelten drei Güteklassen (Eu-Verordnung 2200/96):**

Klasse Extra: höchste Qualität, fehlerfrei, sortentypisch in Form, Entwicklung und Farbe

Klasse I: gute Qualität, alle sortentypischen Merkmale, leichte Fehler zulässig

Klasse II: marktfähige Qualität, Fehler zulässig, solange die Mindesteigenschaften erfüllt werden.

Folgende Obstsorten müssen nach diesem System klassifiziert sein und auch die Herkunftsangabe aufweisen: Äpfel, Aprikosen, Avocados, Birnen, Erdbeeren, Haselnüsse und Walnüsse, Kirschen, Kiwis, Melonen, Pfirsiche und Nektarinen, Pflaumen, Tafeltrauben, und Zitrusfrüchte. Nicht für jede Gemüseart gibt es alle drei Klassen. Folgende Sorten müssen nach europäischen Normen klassifiziert sein: Artischocken, Auberginen, Bleichsellerie, Blumenkohl, Bohnen, Chicorée, Gemüsepaprika, Eissalat, Eskariol, Gurken, Karotten, Knoblauch, Kopfkohl, Kopfsalat, Krause Endivie, Pflückerbsen, Porree, Römischer Salat, Rosenkohl, Spargel, Spinat, Tomaten, Zucchini, Zuchtpilze, Zwiebeln.

Fisch: Ob im Meer gefischt oder im Süßwasser oder wiederum in einer Fischzucht, das muss nun klar ersichtlich sein.

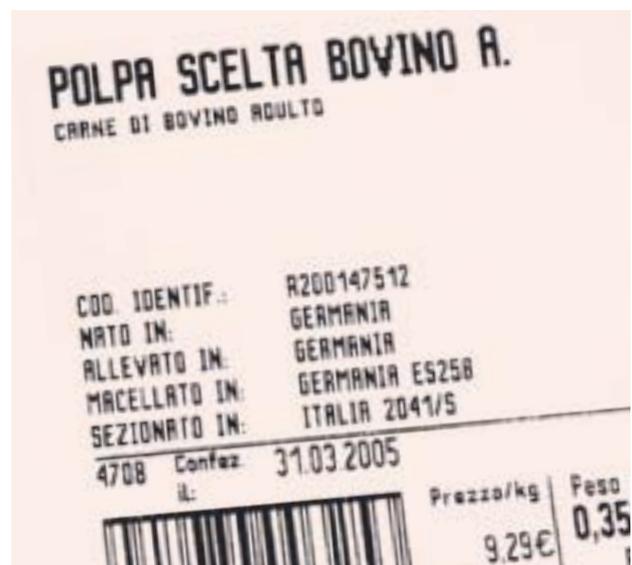
„Passato di pomodoro“: Als solches darf nur mehr jenes Produkt bezeichnet werden, das durch direktes Passieren frischer Tomaten gewonnen wird.

Olivenöl: Auf der Etikette ist die Angabe der Herkunftsregion der Oliven noch fakultativ.

Wer diese Kennzeichnungspflicht missachtet, den erwarten Geldstrafen von bis zu 9.500 Euro.

(Rind)fleisch-Einsichten

Der Rinderwahn und die weiteren Lebensmittelskandale im Bereich der Fleischzucht haben eine genauere Kontrolle bei der Fleischproduktion zur Folge gehabt. Bereits seit 1. 1. 2002 muss jedes Stück Rindfleisch drei Informationen auf der Etikette aufweisen: die Referenznummer (Kennnummer des Tieres oder der Gruppe von Tieren), Angaben zur Geburt, zur Mästung, Schlachtung und Zerlegung bzw. das Herkunftsland, wenn alle Schritte in einem Land vollzogen wurden und drittens die europäische Schlachthofnummer (ES-Nr.) und die Nummer des Zerlegebetriebs. Diese Gesetz gilt nicht für Hühner-, Kaninchen- und Schweinefleisch (ein solcher Gesetzesvorschlag ist in Ausarbeitung). Für das unverpackte Fleisch können die Informationen beim Einkauf in der Metzgerei eingeholt werden. Der Haken: Diese Regeln gelten nicht für verarbeitete Erzeugnisse wie Wurst usw.





Was die Eier zu sagen haben

Am 1. 1. 2004 wurde der Identifikationskodex für Eier eingeführt: Der **Stempel** auf jedem einzelnen Ei (Erzeuger-Code) enthält zuerst eine Zahl für das Haltungssystem (Platz- und Bewegungsangebot): 0= ökologische Erzeugung, 1= Freilandhaltung, 2= Bodenhaltung, 3=Käfighaltung (ab 2012 europaweit verboten).

Es folgt das Kürzel für den Erzeugerstaat und eine Zahlenkombination für den Legebetrieb. Auf der Verpackung wiederum müssen die Güte- und Gewichtsklasse, Informationen zur Haltungsform, Name, Anschrift und Kennnummer der Packstelle, Mindesthaltbarkeitsdatum, Verbraucherinnenhinweise wie „bei Kühlschranktemperatur aufbewahren“ und die Anzahl der verpackten Eier angegeben werden.



4.3 „Bio“ IN SÜDTIROL

Bio-logisch

Was macht „bio“ eigentlich aus? Wie werden Bioprodukte gekennzeichnet? Was machen Biobäuerinnen anders, und wie sind sie organisiert? Südtirols Bioanbau in Zahlen.

Bevor die EU 1993 die Verordnung 2092/91 zum ökologischen Landbau umsetzte, waren Begriffe wie „Bio“ oder „Öko“ ungeschützt, und die Verbraucherinnen wurden mit Bezeichnungen wie „kontrolliert“, „integriert“, „naturnah“ oder „ungespritzt“ am laufenden Band irreführt. Heute wacht das Gesetz darüber, dass Bio hält, was es verspricht. Die Begriffe „biologisch“ und „ökologisch“ dürfen laut EU-Bio-Verordnung nur für entsprechend angebaute und kontrollierte Bio-Lebensmittel verwendet werden. In der umfangreichen EU-Verordnung wurde nicht nur festgelegt, wie ökologischer Anbau zu funktionieren hat. Es wurde auch ein Rahmen dafür geschaffen, wie Bioprodukte verarbeitet, verpackt und gekennzeichnet werden müssen. Mit der Kontrolle dieser Vorschriften wurden die so genannten Kontrollstellen beauftragt.

Was aber bedeutet „Bio“? Ein Produkt, das auf der Etikette durch das Attribut „biologisch“ oder „ökologisch“ gekennzeichnet ist, muss folgendes vorweisen können:

- dass es von einem laut EU-Norm anerkannten und kontrollierten Biobetrieb hergestellt und verarbeitet worden ist (u.a. dürfen chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel wie Herbizide, Insektizide, Fungizide, Akarizide und auch chemische Dünger nicht verwendet werden, die Haltung der Tiere erfolgt artgerecht: keine Käfighaltung, keine Anbindehaltung, kein vorbeugender Antibiotikaeinsatz)
- dass es ohne Einsatz gentechnisch veränderter Organismen oder deren Derivate hergestellt worden ist
- dass es keiner Bestrahlung ausgesetzt wurde, welche die Haltbarkeit beeinflusst.

Schutz durch Etikettierung

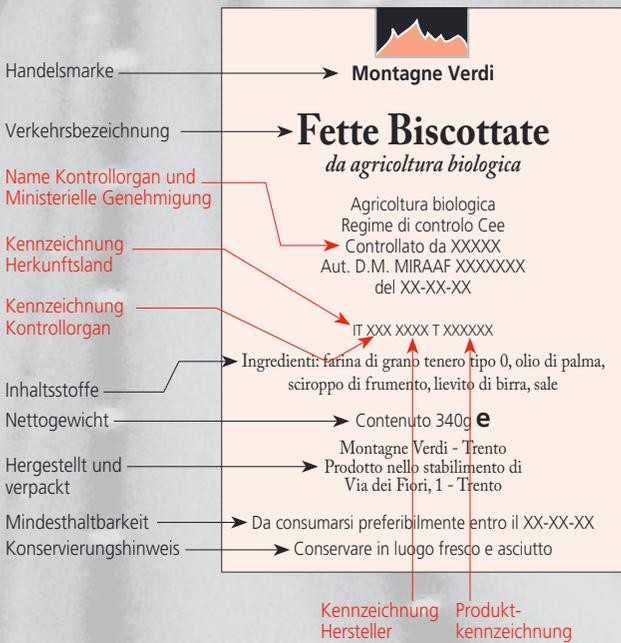
Ein landwirtschaftliches Produkt darf mit den Begriffen „biologisch“, „ökologisch“ oder „bio“ gekennzeichnet sein, wenn es folgende Voraussetzungen erfüllt:

1. Das Produkt muss gemäß der EU-Verordnung 2092/91 produziert worden sein.
2. Der Erzeugerbetrieb muss die von der EU festgelegten Kontrollen positiv bestanden haben.
3. Die Etikettierung muss folgende Informationen enthalten (siehe Beispiel einer „Bio“-Etikette Seite 38):
 - alle Informationen, die das Gesetz generell für die Lebensmitteletikettierung vorsieht (siehe Seite 35)
 - die Angabe des Namens und der Nummer des EU-Kontrollorgans
 - den Namen des Bio-Anbauverbandes, bei dem der Hersteller Mitglied ist (erwünscht, aber nicht zwingend)

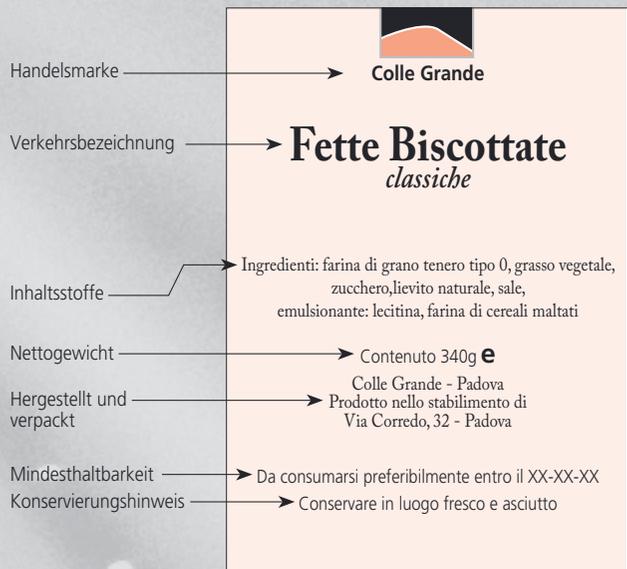
Für Lebensmittel, die aus mehreren Zutaten zusammengesetzt sind, gilt folgende Kennzeichnungsregelung: Besteht das Produkt zu 95% aus Bio-Rohstoffen, darf die Bezeichnung „**biologisch**“ bzw. „**ökologisch**“ geführt werden (die restlichen 5% der Zutaten dürfen nur zugesetzt werden, wenn sie in biologischer Form nicht erhältlich sind z.B. Salz). Sind weniger als 95%, aber mindestens 70% der Zutaten ökologisch erzeugt, dürfen diese in der Zutatenübersicht als solche gekennzeichnet werden - in der Regel mit einem Sternchen und einer Fußnote. Stammt der Rohstoff für ein verarbeitetes Lebensmittel hingegen aus einem Betrieb, der gerade auf biologisch umgestellt wird, so muss das Produkt die Bezeichnung „*prodotto in conversione all'agricoltura biologica*“ (aus einem Umstellungsbetrieb) tragen. In diesem Fall darf das Produkt nur einen Inhaltsstoff enthalten (z.B. Apfelsaft oder Olivenöl).

Achten Sie auf die Angaben für biologisch angebautes Obst und Gemüse. Nur bei Produkten aus kontrollierten Betrieben mit Kennzeichnung können Sie sicher sein, dass die jeweiligen Richtlinien zum biologischen Anbau auch eingehalten wurden. Wenn Sie nicht sicher sind, fragen Sie nach der Zugehörigkeit zu Anbauverbänden und nach der jeweiligen Herkunft. Gibt es darauf keine glaubhaften Antworten, seien Sie skeptisch. Und verwechseln Sie nicht den „**integrierten Anbau**“ mit dem Marienkäfer als Markenzeichen mit dem **biologischen Anbau**. Ersterer verwendet chemisch-synthetische Spritz- und Unkrautvernichtungsmittel und auch Kunstdünger. Und selbst der „grüne Punkt“ ist kein Symbol für biologischen Anbau, nicht einmal eine Garantie für eine ökologische Verpackung.

A) Das Bio-Etikett



B) Das konventionelle Handelsetikett



Bioanbau und Kontrollen

Wer sich als Bauer oder Bäuerin entschließt, seine Produkte biologisch anzubauen, schließt sich sinnvollerweise einem **Bio-Anbauverband** an und verpflichtet sich, die Richtlinien des Verbandes zu befolgen. Bereits lange vor den gesetzlichen Vorschriften haben die Bio-Anbauverbände privatrechtliche Vorschriften für ihre Mitglieder erlassen. Diese sind in vielerlei Hinsicht auch heute noch strenger als die gesetzlichen. Mindestens einmal im Jahr werden Biolandwirte oder Bioverarbeiter sowie Bio-In- und Exporteure von den Fachleuten der gesetzlich anerkannten unabhängigen Kontrollstellen geprüft. Zusätzlich muss der Betrieb jederzeit mit unangemeldeten Kontrollen rechnen. Bei der jährlichen Kontrolle werden Anbauflächen, Lagerplätze, Stallungen, Futter, Düngung usw. überprüft. Zusätzlich werden die vorgeschriebenen Bücher und Dokumentationen unter die

Lupe genommen. So überprüfen die Kontrolleure z.B. beim Landwirt den Einkauf, Vorrat und Verbrauch von erlaubten Substanzen. Bei Verarbeitern wird kontrolliert, ob der Rohstoffeinkauf mengenmäßig zur Produktion passt oder eventuell Rohstoffe konventioneller Herkunft illegal eingesetzt wurden. Ein zuwider handelnder Betrieb wird bestraft. Er muss bestimmte Auflagen erfüllen oder Nachkontrollen bezahlen, oder er muss seine Produkte vom Markt nehmen und verliert damit seine Anerkennung als Öko-Betrieb. Im schlimmsten Fall wird die Staatsanwaltschaft eingeschaltet. Erst wenn alle Kontrollen bestanden sind, bekommt der Betrieb einen Bescheid und kann für ein Jahr seine Produkte als zertifizierte Öko-Produkte verkaufen. Folgende neun **EU-Kontrollorgane** sind laut italienischem Landwirtschaftsministerium für die Kontrolle der Südtiroler Bioanbauer zuständig: AIAB, Codex, Biozert, INAC, Institut

für Marktökologie, Associazione Suolo e Salute, Istituto Mediterraneo di Certificazione, Bioagricoop und QC & I (Quality Control and Insurance).

Bioanbau in Südtirol

Bio-Betriebe:

Ökologisch wirtschaftende Betriebe	296
Umstellungsbetriebe	87
Gemischte Betriebe (mit konventionellen Kulturen)	9
Insgesamt	393

Bio-Betriebsausrichtung:

Betriebe mit Obstbau	224
Betriebe mit Weinbau	58
Viehwirtschaftsbetriebe	160
Ackerbaubetriebe (mit Gemüse- und Getreidebau)	80
Imker	5

Bio-Fläche:

Kulturart	Ökologisch (ha)	Umstellung (ha)	Insgesamt (ha)	Gesamtfläche (Südtirol)
Kernobstbau	638,98	110,37	749,35	18.000 (4,2%)
Beerenobstbau	5,14	3,73	8,87	100 (8,9%)
Steinobstbau	5,14	0,65	5,79	100 (5,8%)
Weinbau	56,59	6,96	63,55	5.000 (1,3%)
Gemüse-/Ackerbau	43,18	5,65	48,83	1.000 (4,9%)
Getreidebau	29,85	4,04	33,89	250 (13,6%)
Kräuterbau	5,52	0,33	5,85	8,3 (70,5%)
Wiese	1.017,84	298,73	1.316,57	73.000 (1,8%)
Weide	315,45	43,42	358,87	166.000 (0,2%)

Quelle: Autonome Provinz Bozen, Abteilung Landwirtschaft (Stand 31. 1. 2004)

Bio-Anbauverbände

Die Anbauverbände, zu denen sich Biobauern zusammenschließen, haben ihre eigenen Öko-Labels auf den nach ihren Richtlinien hergestellten Lebensmitteln. Die in Südtirol angesiedelten Bio-Anbauverbände sind mittlerweile vier: Bioland, Arbeitsgemeinschaft für biologisch-dynamische Wirtschaftsweise (Demeter), Bund Alternativer Anbauer (BAA) und Vereinigung Südtiroler Kräuteranbauer. Sie stammen aus unterschiedlichen Traditionen und haben unterschiedliche Vorstellungen davon, was „biologisches Anbauen“ heißt. Die Bio-EU-Verordnungen sind aber für alle diese Verbände ein Mindestmaß. Mehr Infos unter www.umwelt.bz.it.

Damit sich die Anbauverbände nicht selbst kontrollieren, beauftragen sie die unabhängigen Kontrollstellen mit der vorgeschriebenen Kontrolle ihrer Mitglieder. Das Ergebnis einer Betriebskontrolle muss den staatlichen Kontrollbehörden mitgeteilt werden. Auf jedem Bioprodukt kann die Verbraucherin über die Kontrollnummer erkennen, welche Kontroll-

Betriebe für die ökologische Aufbereitung:

Art der Betriebe	Anzahl
Obstvermarktungs/ -verarbeitungsbetriebe	13
Bäckereien	17
Wein- und Sektkellereien	5
Milchhöfe/ -verarbeitungsbetriebe	3
Mühlen / Futtermittelherstellung	5
Metzgereien / Fleischverarbeitung	7
Getränke- / Safterstellung	4
Lebensmittelverarbeitung	8
Tee- und Kräuteraufbereitung	3
Jungpflanzen-/ Saatgutproduktion	2
Verschiedene	1
Insgesamt	68

stelle dieses Lebensmittel überprüft hat. Natürlich müssen auch Bioprodukte, die außerhalb der EU erzeugt wurden, das feinmaschige Netz der Kontrollstellen passieren, bevor sie auf den EU-Markt gelangen.

Kritisch angemerkt

Die Möglichkeiten der Direktvermarktung gehören selbstverständlich unterstützt. Allerdings Achtung: Bauernmärkte sind nicht automatisch „Bio-Bauernmärkte“. Ebenso ist der „Ab-Hof-Verkauf“ oder der Verkauf bei „Erntefesten“ und anderen „Biofesten“ keine Garantie für schadstofffreie naturnahe Produkte. Achten Sie aufs Etikett, speziell darauf, dass auf einheimischen Produkten einer der lokalen Anbauverbände oder eines der EU-Kontrollorgane angegeben ist. Nur bei solchen Produkten können Sie sicher sein, dass die Richtlinien zum biologischen Anbau auch eingehalten wurden.



4.4 DEKLARATION „ALLERGIEAUSLÖSER“

Finger weg!

Ab November 2005 tritt innerhalb der EU die Allergenkennzeichnung in Kraft: Sie enthält die Pflicht für die Lebensmittelhersteller, häufig auftretende Allergene in ihren Erzeugnissen unmissverständlich zu kennzeichnen, auch wenn sie nur indirekt über andere Zutaten ins Lebensmittel gelangen.

Konsumentinnen mit Lebensmittelallergien können endlich aufatmen: Bisher konnten sie nie sicher sein, dass das gekaufte Produkt kein verstecktes Allergen enthält, mit zum Teil verheerenden Folgen. Es reichen nämlich sehr geringe Mengen, um Unverträglichkeitsreaktionen bis hin zum Tod auszulösen. Die neuen Kennzeichnungsregeln gelten ab 25. November 2005 (mit einer Übergangsfrist für Lebensmittel, die bis zu diesem Zeitpunkt hergestellt sind). Es handelt sich dabei um die Richtlinie 2003/89/EG des Europäischen Parlaments zur Angabe der Zutaten. Sie ersetzt die Richtlinie 2000/13/EG. So reicht eine Zutatenbezeichnung wie „pflanzliche Öle“ ohne Quellenangabe in Zukunft nicht mehr aus; das Öl könnte ja auch aus Soja hergestellt worden sein, einem der häufigsten Lebensmittelallergene. Unter den Nahrungsalergien, die den Verdauungstrakt betreffen, leiden etwa ein bis drei Prozent der Erwachsenen und vier bis sechs Prozent der Kinder. Von der transparenteren Kennzeichnung profitieren aber nicht nur diese Allergikerinnen, sondern auch Vegetarierinnen, Musliminnen und andere Bevölkerungsgruppen.

Die zwingend vorgeschriebene Deklaration betrifft **zehn Nahrungsmittelgruppen und zwei Zusatzstoffe:** glutenhaltiges Getreide (Weizen, Gerste, Roggen, Hafer, Dinkel usw.), Krebstiere, Eier, Fisch, Erdnüsse, Schalenfrüchte (Mandeln, Haselnuss, Walnuss, Pistazie usw.), Soja, Milch (einschließlich Laktose), Sellerie, Senf, Sesamsamen, Schwefeldioxyde und Sulfite (ab 10 mg pro kg oder l). Noch hat die neue Regelung einen Haken: Sie betrifft nur verpackte, nicht aber lose Ware.

	Nahrungsmittel ALLERGIE	Nahrungsmittel INTOLERANZ
Auslöser:	Eiweißstoffe	verschiedene Inhaltsstoffe wie z.B. Fette, Kohlenhydrate, Eiweiße, Farbstoffe usw.
Symptome:	Kleinste Mengen können zu Bauchschmerzen, Durchfall, Magenkrämpfen und im schlimmsten Fall zum anaphylaktischen Schock (Tod) führen.	Symptome unterschiedlicher Heftigkeit betreffen den Verdauungstrakt und das Allgemeinbefinden. Intoleranz führt nicht zum Tod! Mangelerscheinungen können auftreten.
Antikörperbildung:	Es werden immer Antikörper gebildet. Im Blut nachweisbar.	Es werden keine Antikörper gebildet (Hauttest).
Ernährungsempfehlungen:	Allergene müssen gänzlich vermieden werden.	Stoffe müssen je nach Schweregrad vermieden werden.

4.5 ETIKETTENSCHWINDEL

Zwischen den Zeilen

Das Spiel mit der Mehrdeutigkeit, der Bluff mit Tradition, Natur und Umweltbewusstsein, ohne Rückverfolgbarkeit oder Zertifizierung bei den Produkten. Achtung Vermarktungsfalle.

Slogans, Logos, Produkt- und Markenbezeichnungen – alle wollen sie eines, die Konsumentin zum Kaufen bringen. Was im Allgemeinen durchaus legitim ist, wird bei Lebensmitteln bisweilen zur Gratwanderung. Der Betrug liegt nicht weit entfernt. Dass „bio“ zieht und die nötige Sensibilität gegenüber Umwelt, natürlichen und traditionellen Herstellungsverfahren in der Käuferinnenschaft vorhanden ist, das wissen die Produzenten und Konzerne. Weshalb sie auf den Produktpackungen fleißig von Bezeichnungen Gebrauch machen wie „natürlich“, „naturrein“, „ursprünglich“, „unbehandelt“, „umweltschonend“. Auch Formulierungen wie „von staatlich anerkannten Bauernhöfen“, „unter unabhängiger Kontrolle“, „ungespritzt“, „ohne Spritzmittel“, „aus integrierter Landwirtschaft“ oder „aus alternativer Haltung“ sind gang und gäbe. Alle diese Bezeichnungen besagen nicht, dass es sich um Bioprodukte handelt. Eine weitreichende Warenkontrolle auf dem internationalen Markt hat Ende 2003 ergeben, dass diese Werbeslogans – am beliebtesten waren die Bezeichnungen „bio“ und „natürlich“ – nur in den seltensten Fällen der Wahrheit entsprochen haben. Von der Kontrolle ausgeschlossen waren natürlich alle zertifizierten Produkte und jene des Fair Trade. Das erste Hindernis, auf das die Überprüferinnen stießen war die mangelnde Rückverfolgbarkeit. Auch auf dem italienischen Markt fanden sie jede Menge Kaffee, Eier, Reis, Fisch, Fleisch, Olivenöl und Brot mit den irreführenden Beschreibungen. Besonders skeptisch sollten Konsumentinnen sein, wenn neben dem Logo keine Kontaktangaben zum Hersteller zu finden sind (Telefonnummer, Internetadresse). Die Verbraucherverbände verlangen mehr Transparenz und ein italienisches Gesetz, das dieser Praxis den Garaus macht. Derzeit ist der Handlungsspielraum für Lebensmittelhersteller groß, nachdem das Gesetz nur vage festhält, dass die Konsumentin auf korrekte und transparente Weise informiert werden muss (Gesetzesvertretendes Dekret zur Etikettierung der Lebensmittelprodukte 109/1992 mit Abänderungen). Dabei gibt es präzise internationale Richtlinien des „Codex Alimentarius“, ein Organ der Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen FAO und der Weltgesundheitsorganisation WHO, darüber hinaus auch eine ISO-Norm (ISO 14021 von 1999), die solche Vorgehensweisen bei Vermarktung und Etikettierung verbieten und geeignete Standards vorgeben. Bisher fanden diese Bestimmungen aber nicht Eingang in die italienische Gesetzgebung.



Den Appetit verderben auch einige Zahlen des Carabinieri-kommandos für Gesundheit (NAS), die laut einem Bericht von Legambiente und anderen Umwelt- und Verbraucherschutzverbänden, verheerende Gesetzesübertretungen offenbaren. Allein im Jahr 2002 gab es bei 24.712 Kontrollen 15.000 Übertretungen, vor allem bei konventionellen Lebensmitteln im Bereich von Fleischproduktion und -verkauf, von Backwaren (Brot und Teigwaren), von Obstsaften, Tomatensugo, Käse. Dabei fehlen adäquate Sanktionen, beklagen die „Aufdecker“. In unserer Region entdeckte die NAS-Behörde bei 746 Kontrollen im Jahr 2002 44 strafrechtliche und 385 verwaltungsrechtliche Übertretungen.



5.1 GENTECHNIK

Das Spiel mit den Genen

Damit Lachse schneller dick werden, Kartoffeln nicht mehr keimen und Kirschen keinen lästigen Kern mehr entwickeln, werden Teile ihrer Erbinformationen ausgetauscht. Daran wird noch geforscht. Andere Organismen mit verändertem Erbgut sind schon auf dem Markt, ihre Produkte auf unseren Tellern. Die Gentechnik will den Lebensmittelmarkt erobern. Doch das Spiel mit den Genen gibt noch viele Rätsel auf.

Menschen, Tiere und Pflanzen sind nach einem Baukastenprinzip aufgebaut. Ihre Zellen sind sich viel ähnlicher als die kompletten Organismen. Nicht nur die chemische Struktur der Erbsubstanz ist in allen Organismen gleich, sondern auch der genetische Code. Das bedeutet, dass man theoretisch die Gene untereinander austauschen und auf diese Weise Eigenschaften von einem Organismus in den anderen verpflanzen kann. Die Bauanleitung für alle Organismen – vom Bakterium bis zum Menschen – ist in der DNA (Desoxyribonukleinsäure) des Zellkerns festgelegt. In dieser DNA sind also alle Informationen über den Aufbau und das Funktionieren eines Lebewesens festgeschrieben. Gentechnikerinnen isolieren die DNA durch ein chemisches Verfahren von der Zelle. Dann werden die einzelnen Abschnitte in ihre Einzelteile zerlegt, durch Farbstoffe, so genannte „Marker“ gekennzeichnet und bestimmt. Isolierte Gene können dann in verschiedene Organismen übertragen, in ihnen vermehrt und in Eiweißstoffe übersetzt werden.

Grenzen überschreiten

Die Gentechnik überschreitet zum ersten Mal in der Geschichte der Wissenschaft Artengrenzen. Das ist auch der entscheidende Unterschied zum Züchten. Bei der klassischen Züchtung können nur Arten miteinander gekreuzt werden, die miteinander verwandt sind. Die Gentechnik hebt die Artengrenzen auf. Sie kann Fischgene in den Menschen oder Schimmelveilene in die Pflanze übertragen. Dabei wird im Gegensatz zur klassischen Züchtung auch die Reihenfolge der Gene verändert. Die Gentechnik kann nämlich noch nicht genau steuern, an welchem Ort und in welcher Anzahl das neue Stück integriert wird. Gentechnisch verändert heißt also, dass das Erbgut von Organismen so verändert wurde, wie es in der Natur nicht vorkommt.

Risiken wahrnehmen

Die Gentechnik ist im Vergleich zur Evolution eine sehr junge Wissenschaft. Viele der Prozesse, die durch die Verpflanzung von Genen in Gang gesetzt werden, sind noch völlig unbekannt. Das Einbringen von DNA-Stücken in fremdes Erbgut ist bisher überhaupt nicht steuerbar. Die Forscherinnen müssen sich von den Ergebnissen ihrer Arbeit jedes Mal wieder überraschen lassen. Schwerwiegend ist aber, dass die Folgen unumkehrbar sind. Denn durch die Genmanipulation werden fundamentale Steuerprozesse des Lebens verändert, mit unabsehbaren Auswirkungen auf das Zusammenleben der Organismen. Einmal freigesetzt, lassen sich lebende Organismen nicht mehr kontrollieren, man denke an Fische, Bakterien, Pflanzen. Sollte es zu schwerwiegenden Veränderungen im Ökosystem kommen, kann die Ausbreitung und Vermehrung der problematischen Organismen nicht mehr verhindert werden. Obwohl also niemand auch nur ansatzweise absehen kann, wie sich der Eingriff in die Grundlagen des Lebens auswirken wird, geht das Geschäft mit der Gentechnik weiter. Die fehlenden Langzeitstudien werden derzeit am lebenden Objekt, nämlich an uns und unseren Mitgeschöpfen nachgeholt.

Wo ist Gentechnik schon drin?

Wenn weltweit schon so viele gentechnisch veränderte Pflanzen angebaut werden, müssen wir wohl oder übel damit rechnen, dass wir bereits Genfood essen, ohne es zu wissen. Tatsächlich schreibt die EU seit April 2004 die Kennzeichnung gentechnisch veränderter Lebensmittel vor. Doch das Gesetz hat zu viele Schlupflöcher, als dass man sich darauf verlassen könnte.

Wenn ein Lebensmittel mehr als 0,9% gentechnisch veränderte Anteile hat, so muss dies auf der Etiket­te mit den Worten „Questo prodotto contiene organismi geneticamente modificati“ vermerkt sein (EU-Verordnung Nr. 1829/2003). Doch die Kontrolle ist schwierig. Tausende Tonnen von Rohstoffen für die Herstellung industriell gefertigter Nahrung werden aus den USA, aus Kanada, aus Südamerika oder aus China importiert, aus Ländern also, in denen die Gentechnik schon lange in die Landwirtschaft eingezogen ist. Fatal ist, dass die Importe an Mais, Soja und Hülsenfrüchten vermischt angeliefert werden, sodass es unmöglich ist, gentechnisch veränderte von gentechnikfreien Lieferungen zu unterscheiden. Dahinter steckt die Absicht der Erzeugerländer, den Absatz ihrer Gentechnikprodukte auf dem europäischen Markt mit allen Mitteln durchzusetzen. Und so kommt es, dass gewisse Produktgruppen schon seit Jahren mit gentechnisch veränderten Anteilen kontaminiert sind. So enthalten Hunderte von Lebensmitteln Zutaten und Zusatzstoffe, die aus Sojarohstoffen hergestellt werden: etwa Öl in Margarine, Lecithin in Schokolade, in Keksen oder Eis und alle möglichen Sojaweiße in Fertigprodukten wie Soßen und Cremes. Auch Vitamin E, immer öfter als gesunder Zusatz beworben, wird häufig aus Soja isoliert. Und bei all diesen Zutaten ist es wahrscheinlich, dass sie aus genmanipulierter Soja stammen.

Ähnlich sieht es bei Mais aus: die Maisstärke ist Grundlage vieler Lebensmittelzutaten wie Traubenzucker oder Glukosesirup aber auch vieler Süßigkeiten. Mais stammt bislang zum Großteil aus europäischer Produktion. Diese stellt derzeit auf Genmais um, so dass auch diese Zutaten in Zukunft großteils kontaminiert sein werden. Solange die genmanipulierten Anteile weniger als 0,9% im Lebensmittel ausmachen, müssen sie nicht auf der Etiket­te aufscheinen und wir essen sie ahnungslos mit.

Problematisch wirkt sich die Situation bei Soja und Mais auf die Futtermittel aus. Ohne die Einfuhr großer Mengen an Futtermitteln ist in Europa die Fleischerzeugung auf dem derzeitigen Niveau nicht mehr möglich. Die Lieferungen aus USA und Kanada stammen fast zur Gänze aus gentechnischer Produktion. Nur aus Brasilien kommen noch Sojalieferungen ohne größere Gentechnikanteile. Fleisch, Milch und Eier werden also unter Verwendung gentechnisch veränderter Futters produziert. Südtiroler Futtermittelhersteller bemühen sich seit Jahren, ihre Mischungen aus gentech-

nikfreien Lieferungen herzustellen. Leider gibt es aber auch hierzulande Bauern, die anderswo billigeres Futter zukaufen.

Bakterien, Hefen oder Pilze werden heute mithilfe gentechnischer Verfahren so umgebaut, dass sie „auf Befehl“ sehr billig Substanzen produzieren, die als Zusatz- und Hilfsstoffe in der Lebensmittelverarbeitung gebraucht werden: Geschmacksverstärker wie Glutamat, Vitamine (B12, B2, C), Zitronensäure. Weit verbreitet ist der Einsatz gentechnisch hergestellter Enzyme, so z.B. das Labferment für die Käseherstellung.

Bisher noch nicht betroffen sind bei uns Obst und Gemüse. Im Unterschied dazu sind in den USA bereits Papayas, Melonen und eine gelbe Zucchini­sorte aus dem Genlabor auf dem Markt.

Nicht erlaubt ist die Verwendung gentechnisch veränderter Pflanzen oder Mikroorganismen in der ökologischen Landwirtschaft. Gefährdet ist dieses Postulat allerdings von der bevorstehenden Freisetzung von genmanipulierten Nutzpflanzen in der konventionellen Landwirtschaft. Einen Ausweg sehen die Biobauern in der Schaffung gentechnikfreier Zonen.



Keine Spur von sicher

Biotechkonzerne versichern, Gen-Nahrung sei für den Menschen nicht schädlich. Doch Langzeitstudien, die dies beweisen, gibt es bisher nicht. Ganz im Gegenteil: Es mehren sich die Veröffentlichungen kritischer Wissenschaftlerinnen, die bei Pflanzen, Tieren und Menschen negative Auswirkungen nachweisen.

Einer der größten Chemiekonzerne, der ganz auf Gentechnik setzt, ist Monsanto. Der Name des Chemieriesen hat im Vietnamkrieg als Hersteller des dioxinhaltigen Entlaubungsgiftes „Agent Orange“ traurige Berühmtheit erlangt. Das Gift sei für den Menschen völlig unschädlich, hatte Monsanto versichert. Seither sind in den Einsatzgebieten von „Agent Orange“ Hunderttausende von missgebildeten Kindern geboren. Dieselbe Firma und mit ihr der Rest der Gen-Lobby behaupten jetzt, dass Gen-Nahrung für den Menschen nicht schädlich sei. Doch kritische Wissenschaftlerinnen warnen nicht nur, sie arbeiten fieberhaft am

Gegenbeweis, in der Hoffnung, die Gesetzgeber davon zu überzeugen, dass in der Lebensmittelherstellung weder die Methoden der Gen-Übertragung, noch die der Sicherheitsbewertung so ausgereift sind, dass Gefahren für Mensch und Umwelt auszuschließen sind.

Beispiele dafür, dass es höchst an der Zeit wäre, die Freisetzung von genmanipulierten Organismen und den Handel mit gentechnischen Lebensmitteln zu stoppen, um zuerst ihre Unbedenklichkeit sicherzustellen, haben in letzter Zeit mehrere alarmierende Studien geliefert.

So zeigte ein Versuch mit Ratten, dass die Fütterung mit Genmais Mon 863 (Monsanto) eine Zunahme der weißen Blutkörperchen, bei den Weibchen erhöhten Blutzucker und bei den Männchen verkleinerte, entzündete Nieren zur Folge hatte. Im letzten Moment hat Brüssel die Zulassung dieses Maises in der EU nicht genehmigt.

Norwegische Forscher untersuchten Bauern auf den Philippinen, die an massiven Darm- und Atemwegserkrankungen litten und stellten einen Zusammenhang mit den Pollen eines genveränderten Maises fest, den Monsanto auf den Feldern rund ums Dorf anbaut. Die Wissenschaftler gehen davon aus, dass die Bauern an einer Immunabwehr ihres Körpers gegen den Genmais erkrankt sind.

Doch auch Insekten sind durch die genmanipulierten Pflanzen bedroht. Britische Wissenschaftler zeigten, dass Gentech-Raps die biologische Vielfalt der Insektenpopulation bedroht und ihre ungarischen Kollegen haben eine höhere Mortalitätsrate bei Schmetterlingen nachgewiesen, die Pollen von Gen-Raps gefressen hatten.

Dass diese Pollen weit über die Grenzen des Gen-Ackers hinaus Unheil anrichten, haben amerikanische Forschungen ergeben, die konventionelles Getreide untersuchten und eine hohe Kontamination mit genetisch verseuchten Pollen feststellten. Damit gerät auch der Beschluss der EU, konventionelle Felder und solche mit Gen-Pflanzen nebeneinander zuzulassen, in ein äußerst problematisches Licht.

Geradezu alarmierend sind jüngste Studien, die die bisherige Behauptung widerlegen, dass die DNA von Genpflanzen im Kuhmagen abgebaut würden und die Milch daher einwandfrei sei. Jetzt haben u. a. auch bayrische Forschungen ergeben, dass pflanzliche DNA durch die Verdauung nicht komplett abgebaut wird, sondern in die Milch und ins Fleisch gelangt. Es wird nicht mehr lange dauern bis man veränderte DNA auch in der Milch und im Fleisch finden wird. Aus diesem Grund müssen auch Milch und Fleisch, die bisher von der Kennzeichnungspflicht ausgenommen sind, dieser unterworfen werden!

Buchtip: Jeffrey M. Smith „Trojanische Saaten“



Friedliche(?) Ko-Existenz

Gen-Pflanzen und natürliche Nutzpflanzen sollen laut europäischer und italienischer Gesetzgebung in Zukunft nebeneinander wachsen. Doch viele Regionen und Provinzen in Europa lehnen dies ab und haben sich bereits

gentechnikfrei erklärt. Das neue italienische Gentechnikgesetz sieht diese Möglichkeit theoretisch vor. Über die Vorteile eines gentechnikfreien Südtirols lässt Martha Mertens, Biologin und Mitglied im Experten-Netzwerk des Instituts für Biodiversität in Regensburg, keine Zweifel.

konsuma: Was versteht der Gesetzgeber unter Koexistenz von Genpflanzen und natürlichen Pflanzen?

Die EU-Kommission versteht darunter, dass konventioneller und biologischer Anbau neben dem Anbau von Gentech-Pflanzen möglich sein soll. Dies soll durch Abstandsregeln, gute fachliche Praxis, Reinigungs- und Sorgfaltspflichten bei Aussaat, Ernte, Transport und Verarbeitung sichergestellt werden. Entsprechende Maßnahmen sollen von den EU-Staaten selbst entwickelt und umgesetzt werden.

konsuma: Worin besteht die Gefährdung der natürlichen Nutzpflanzen durch die Genpflanzen?

Das größte Problem ist das der Auskreuzung. Wie andere Pflanzen auch bilden Gentech-Pflanzen Pollen, der durch Wind und Insekten über teilweise große Entfernungen verbreitet wird und andere Nutzpflanzen der gleichen Art befruchten kann. Dies führt zur gentechnischen Verunreinigung von Flächen und Produkten der traditionell oder biologisch wirtschaftenden Nachbarn, die einen wirtschaftlichen Schaden erleiden, wenn sie ihre Produkte nicht mehr oder nur zu einem geringeren Preis (weil kennzeichnungspflichtig) verkaufen können. Durch Einkreuzung von Fremdgenen werden auch Reinheit und Vielfalt von Landsorten bedroht, der Nachbau eigenen Saatguts wird gefährdet. Saatgut kann durch Auskreuzung und Vermischung ebenfalls gentechnisch verunreinigt werden (wie in Kanada und USA häufig zu beobachten). Der Gesetzgeber muss deshalb dafür sorgen, dass Saatgut dauerhaft von gentechnischer Verunreinigung frei bleibt.

konsuma: Welche Gefahren entstehen für die natürliche Fauna und Flora?

Durch Gentechnik können beliebige Gene neu kombiniert und in andere Lebewesen übertragen werden. Dadurch sind neue, in der Umwelt bislang nicht vorhandene Eigenschaftskombinationen möglich, deren Wirkung auf andere Pflanzen und Tiere nicht vorhersehbar ist. Hinzu kommt, dass, einmal freigesetzt, gentechnisch veränderte Organismen (GVO)

nicht rückholbar sind. Bt-Toxine von gentechnisch verändertem Mais, werden zudem über die Wurzeln in den Boden abgegeben, wo sie über Monate nachweisbar sind. Imker sind besorgt über mögliche negative Effekte auf ihre Bienen. Besonders bei Pflanzen, die resistent sind gegen Schädlinge, Krankheitserreger und Umweltstress, wird befürchtet, dass sie sich, weil wettbewerbsfähiger, über die Ackerflächen hinaus ausbreiten und andere Ökosysteme negativ beeinflussen.

konsuma: Was halten sie von einem gentechnisch freien Südtirol?

Ein gentechnikfreies Südtirol ist eine große Chance für die heimische Landwirtschaft, denn dadurch können Ansehen und hohe Qualität der landwirtschaftlichen Produkte bewahrt, Marktchancen genutzt und Vertrauen bei den Verbraucherinnen in der Region und darüber hinaus erhalten werden. Südtirol tat deshalb gut daran, sich dem Netzwerk der gentechnikfreien Regionen Europas, anzuschließen, die sich, wie Anfang Februar 2004 in Florenz proklamiert, aus Vorsorgegründen gegen den Anbau von Gentech-Pflanzen aussprechen und für die Einrichtung gentechnikfreier Regionen stark machen und gleichzeitig die traditionelle und biologische Landwirtschaft fördern wollen.

Konsuma: Welche Chancen sehen Sie, das Überhandnehmen von Gen-Landwirtschaft aufzuhalten?

Widerstand gegen den Anbau von Gentech-Pflanzen ist keineswegs aussichtslos. Denn schließlich wird nur angebaut, was auch verkauft wird. Weil die europäischen Verbraucherinnen den Gentech-Lebensmitteln die kalte Schulter zeigen, finden sich bislang nur wenige kennzeichnungspflichtige Produkte in den Regalen der Supermärkte. Um allerdings echte Wahlfreiheit zu erhalten, müssen künftig auch Milch, Eier und Fleisch von mit Gentech-Futter gefütterten Tieren kennzeichnungspflichtig werden. Setzen sich weiterhin zahlreiche engagierte Menschen aus Landwirtschafts-, Verbraucherinnen- und Umweltverbänden wie auch aus anderen gesellschaftlichen Bereichen wie Kirchen und Politik für eine gentechnikfreie Landwirtschaft und Lebensmittelproduktion ein, wird sich die „Gen-Landwirtschaft“ sehr wohl aufhalten lassen.

Gewusst?

Im Jahr 2000 erklärt sich Südtirol zur gentechnikfreien Zone und entwickelt als erste Provinz Europas ein „Gentechnikfrei“-Label. Daraufhin stellen die größten einheimischen Futtermittelhersteller auf gentechnikfreies Futter um. Das Land richtet ein Labor ein, das Lebensmittel auf Gentechnikfreiheit überprüfen kann.

Im Februar 2005 tritt Südtirol dem Netz der gentechnikfreien Regionen Europas bei.

Am 14. Februar 2005 beschließt die Südtiroler Landesregierung, dass Milch und Milchprodukte, welche in öffentlichen Einrichtungen wie Kindergärten, Krankenhäusern und Altersheimen verwendet werden, aus gentechnikfreier Produktion stammen müssen.

Wo wann was draufsteht

Seit 18. April 2004 steht auf den Lebensmitteln drauf, wenn Gentechnik drin ist. Die EU hat mit der Verordnung 1830/2003 die Kennzeichnung von gentechnisch veränderten Lebensmitteln geregelt – mit einigen Schlupflöchern.

Bei verpackten Lebensmitteln muss der Text „Questo prodotto contiene organismi geneticamente modificati“ deutlich lesbar auf der Zutatenliste aufscheinen, als Ergänzung zur entsprechenden Zutat. Allerdings gilt diese Regelung nur für Lebensmittel, denen genveränderte Anteile von **über 0,9%** einer Zutat beigemischt sind.

Bei unverpackter Ware müsste dieselbe Angabe auf einem Schild oder Aushang zu lesen sein.

Lebensmittel, die einen genveränderten Anteil einer Zutat unter 0,9 % haben, müssen nicht deklariert werden.

Lebensmittel, welche gentechnisch veränderte Organismen enthalten, wie Joghurt aus gentechnisch veränderten Bakterien oder Weizenbier aus gentechnisch veränderter Hefe müssen deklariert werden.

Nicht kennzeichnungspflichtig sind Fleisch, Milch und Eier von Tieren, die mit gentechnisch verändertem Futter gefüttert wurden. Diese Grundnahrungsmittel wurden deshalb von der Kennzeichnungspflicht der EU ausgenommen, weil man bisher davon ausgeht, dass die gentechnisch veränderte DNA der Futterpflanze im Verdauungssystem der Tiere komplett abgebaut werde und deshalb nicht in das Fleisch oder in die Milch gelangen könne. Diese Auffassung hält neuesten Forschungsergebnissen nicht mehr stand (siehe Seite 43).

Generell befreit von der Kennzeichnung sind Lebensmittel auch dann, wenn ihr genveränderter Anteil aus „technischen Hilfsstoffen“ besteht. Solche finden sich in unzähligen Fertigprodukten und sind vor allem Enzyme, aber auch Zutaten wie Vanillin, Zitronensäure, Vitamine, Pektine. Sie alle stammen aus den Genlabors, müssen aber trotzdem nicht deklariert werden.

Bei aller Unzulänglichkeit und allen Zugeständnissen an die Genlobby: Die EU-Kennzeichnungsregelung ist die derzeit strengste weltweit.

Kritisch angemerkt ...

Nachweisen geht nicht immer

Gerade weil es eine Kennzeichnungspflicht für gentechnisch veränderte Lebensmittel gibt, ist Kontrolle wichtig. Doch die bisher bekannten Nachweisverfahren sind noch nicht ausgeklügelt genug, um alle Spuren gentechnischer Veränderung zu finden. Außerdem können die Labors nur das suchen, was ihnen bekannt ist. Wenn bei der Genmanipulation Verfahren angewandt werden, die hierzulande unbekannt sind, gehen die Proben der Labors ins Leere. Hinzu kommt, dass die Nachweisverfahren EU-weit nicht standardisiert sind.

5.2 BESTRAHLUNG

Mit Ionen gegen Keime

Damit Kartoffeln nicht mehr keimen und Zwiebeln nicht mehr austreiben, damit Trockenobst nicht schimmelt und Gemüse nicht fault, wird bestrahlt. Über die gesundheitlichen Auswirkungen dieser Behandlung gibt es unterschiedliche Meinungen. Eigentlich müssten bestrahlte Lebensmittel gekennzeichnet sein. Doch solange niemand kontrolliert und bestraft, tappen die Konsumentinnen im Dunkeln.

Wenn der Knoblauch vom Vorjahr lieber vertrocknet, als zu keimen, dann könnte es sein, dass seine Keimzellen durch Bestrahlung abgetötet wurden. Dasselbe gilt für Zwiebeln und Kartoffeln, die auch bei noch so günstigen Voraussetzungen nicht austreiben. In Italien ist die Bestrahlung dieser drei Gemüsesorten und die von Kräutern und Gewürzen erlaubt. Damit hält sich Italien im Unterschied zu anderen EU-Ländern mit der Bestrahlung von Lebensmitteln zum Zwecke der Haltbarmachung bisher sehr zurück. In anderen EU-Ländern ist das Sortiment der zur Bestrahlung freigegebenen Lebensmittel weit größer. Doch auch in Italien könnte sich die Liste verlängern, da demnächst ein neues Verzeichnis der zugelassenen Lebensmittel veröffentlicht werden soll. Auf dem Markt finden sich aber jede Menge bestrahlter Lebensmittel aus anderen EU-Ländern.

Bestrahlt - womit? Lebensmittel werden mit Gammastrahlen, Röntgenstrahlen, Elektronenstrahlen und UV-Strahlen behandelt. Die Bestrahlung darf nur in zugelassenen Bestrahlungsanlagen erfolgen.

Bei der Einwirkung hoher energetischer Strahlen auf ein Lebensmittel entsteht eine Vielzahl von geladenen Teilchen, den Ionen. Dieser Effekt kann dazu führen, dass Moleküle von lebenden Zellen zerstört und Enzyme geschädigt werden. Ersteres führt zum Absterben der Zelle, Zweiteres zu einer Unterbindung von Reaktionen, die zum (natürlichen) Verderb führen würden.

Schädlich oder nicht? Expertinnen bis hinauf zur WHO gehen davon aus, dass eine korrekt durchgeführte Bestrahlung keinen Einfluss auf die Gesundheit hat. Wirklich bewiesen ist bis heute weder die Schädlichkeit, noch die Unschädlichkeit von Bestrahlung. Verbraucherinnen sehen folgende Nachteile:

- Einige Vitamine sind sehr strahlenempfindlich. Die Folge: Die Vitamingehalte von Obst und Gemüse entsprechen nach einer Bestrahlung denen von gekochten Produkten.
- Ungesättigte Fettsäuren – wichtig zur Verhinderung von Herz-Kreislauferkrankungen – können abgebaut werden.
- Durch Bestrahlung halten Obst und Gemüse länger. Damit wird eine längst nicht mehr vorhandene Frische vorgetäuscht.
- Die konkreten Auswirkungen durch die Bildung freier Radikaler in Lebensmitteln infolge einer Bestrahlung sind

noch unklar. Man weiß jedoch, dass sie Körperzellen schädigen können.

Wenig erforscht sind vor allem die Langzeitwirkungen nach dem Verzehr bestrahlter Lebensmittel. Angesichts dieser Unsicherheiten raten Verbraucherschützerinnen von der Bestrahlung als Konservierungsmethode ab.

Ruf nach Kennzeichnung! Solange weiterhin bestrahlt wird - und die Tendenz ist steigend - ist die Mindestforderung an die Lebensmittelindustrie die, dass deutlich und verlässlich gekennzeichnet wird. Die Europäische Union verlangt eine strikte Kenntlichmachung, wenn Lebensmittel bestrahlt werden. Grundsätzlich muss der Hinweis „irradiato“, „bestrahlt“ oder „trattato con radiazioni ionizzanti“, „mit ionisierenden Strahlen behandelt“ erfolgen. Diese Information muss deutlich lesbar auf der Etikette oder – bei offener Ware – auf einem Schild angebracht sein. Doch, „wo kein Kläger, da kein Richter“. Die zuständigen Behörden haben die Kontrolle der gesetzlich vorgeschriebenen Kennzeichnung in der Vergangenheit sträflich vernachlässigt. Daher kommt es, dass die Konsumentinnen oft nicht die Auswahl zwischen bestrahlter und unbestrahlter Ware haben, weil die Etiketten schweigen. Auf Nummer sicher geht man in Sachen Bestrahlung mit biologischen Lebensmitteln. Diese dürfen nicht bestrahlt werden und werden streng kontrolliert. Aus diesem Grund darf es nicht wundern, wenn der Knoblauch vom Biostand schon im März keimt.

Tipp:

Wer Bestrahltes findet, sollte es nicht nur im Regal lassen, sondern seine Ablehnung gegenüber der jeweiligen Geschäftsleitung auch deutlich machen. Vielleicht lässt sich ja so die Ausweitung der Lebensmittelbestrahlung zumindest erschweren.



5.3 ZUSATZSTOFFE

Zugesetzt und mitgegessen

Das Lebensmittelgesetz definiert Zusatzstoffe „als Stoffe, die dazu bestimmt sind, Lebensmitteln zur Beeinflussung ihrer Beschaffenheit oder zur Erzielung bestimmter Eigenschaften oder Wirkungen beigegeben zu werden.“ Aufgrund dieser Definition gelten viele Stoffe, die „zugesetzt“ werden, trotzdem nicht als „Zusatzstoffe“. Der (europäische) Gesetzgeber hat mit einer komplizierten Regelung nicht gerade für Transparenz gesorgt. Der Einfluss der Herstellerlobby hat in der Gesetzgebung über die Kennzeichnung seine Spuren hinterlassen.

Zusatzstoffe werden zugesetzt, um im Lebensmittel eine bestimmte Wirkung zu erzielen und/oder dessen Eigenschaften zu verändern oder zu beeinflussen; etwa:

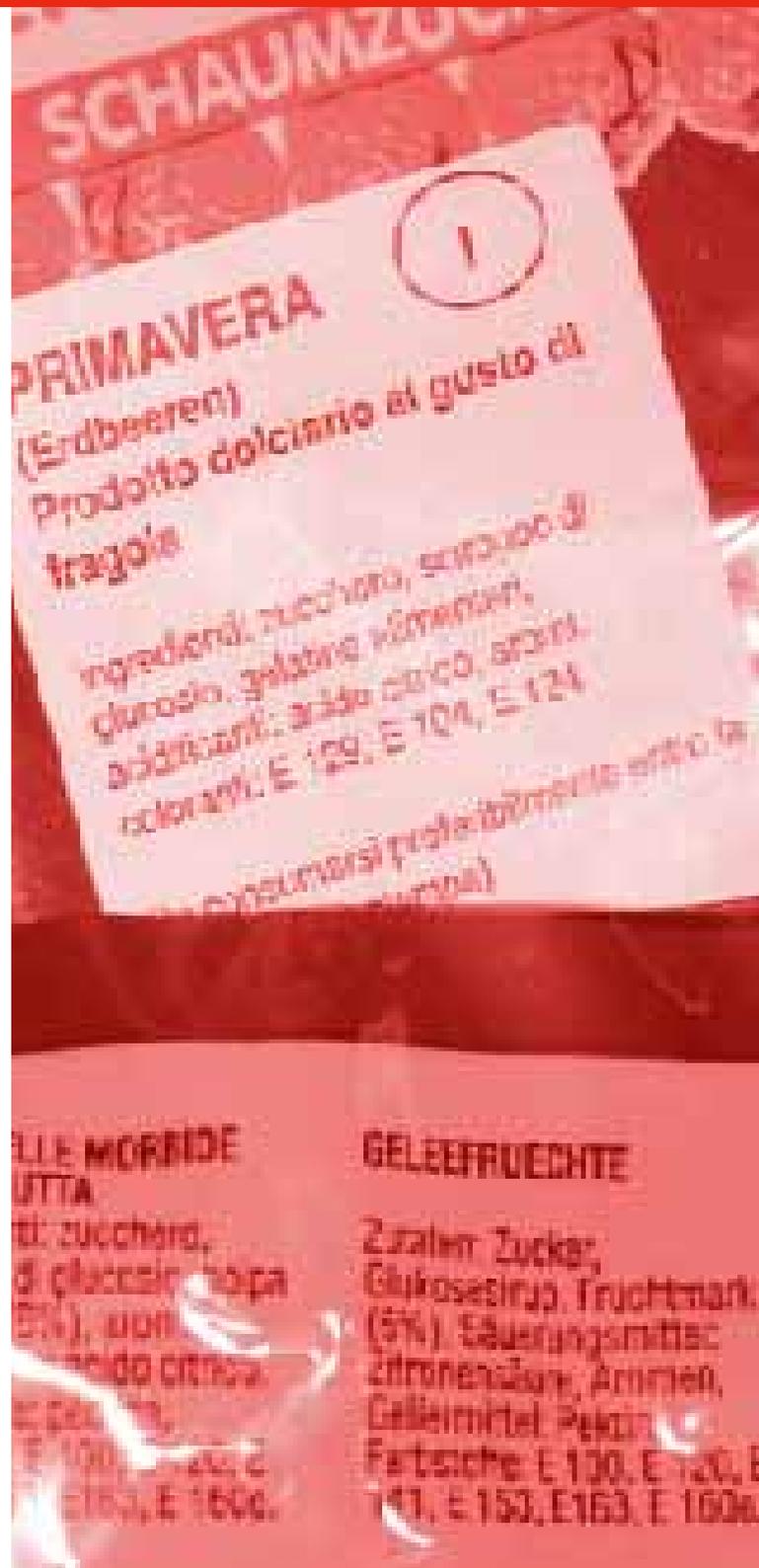
- technologische Eigenschaften wie Backfähigkeit, Streichfähigkeit oder Maschinentauglichkeit
- chemische Eigenschaften wie Oxidationsfähigkeit
- Verhalten einzelner Zutaten zueinander (etwa Wasser-Öl-Emulsionen)
- Genuss und Aussehen des Lebensmittels (Farbe, Konsistenz, Aussehen)
- ernährungsphysiologische Eigenschaften.

Den Zusatzstoffen gleich gestellt sind Süßstoffe und Zuckeraustauschstoffe (Süßungsmittel), Vitamine A und D, Aminosäuren und deren Derivate sowie Spurenelemente wie z.B. Jod, Fluor, Eisen.

Keine Zusatzstoffe - und damit von den besonderen Zulassungs- und Kennzeichnungsbestimmungen für Zusatzstoffe ausgenommen - sind **Stoffe natürlicher Herkunft**, z.B. Gewürze, Früchte, Pflanzenteile, Kochsalz aber auch Stoffe, die durch physikalische Verfahren aus natürlichen Stoffen gewonnen werden wie z.B. Eiklar, Stärke, Molke, Weizenweiß, natürliche Aromen. Außerdem gelten nicht als Zusatzstoffe chemisch hergestellte Stoffe, die sich in ihrem Molekulaufbau und ihrer Zusammensetzung nicht von natürlichen Stoffen unterscheiden etwa **naturidentische Aromen oder chemisch hergestellte Vitamine.**

Stoffe, die überwiegend aus ernährungsphysiologischen Gründen oder wegen ihres Geschmacks werts eingesetzt werden, wie etwa Aromastoffe, gelten ebenfalls nicht als Zusatzstoffe (siehe unten). **Eine rechtlich unklar definierte Rolle haben Enzyme**, die zunehmend zu verschiedenen Zwecken in der Lebensmittelverarbeitung verwendet werden. In der EU gelten Enzyme überwiegend als **technische Hilfsstoffe.**

Zusatzstoffe - nur mit Erlaubnis: Seit 1996 dürfen in allen Mitgliedstaaten der EU dieselben Zusatzstoffe verwendet werden. Derzeit sind in der EU 297 Zusatzstoffe zugelassen.



Davon sind etwa 100 ohne Höchstmengenbeschränkungen erlaubt.

Kennzeichnung von Zusatzstoffen: Alle zusammengesetzten, verpackten Lebensmittel müssen eine Zutatenliste auf ihrem Etikett tragen. Die Zutatenliste führt alle Zutaten eines Lebensmittels in der Reihenfolge ihres jeweiligen Mengenanteils auf. Auch Zusatzstoffe sind Zutaten und werden im Zutatenverzeichnis aufgelistet. Zusatzstoffe müssen mit dem Klassennamen sowie der Verkehrsbezeichnung oder der E-Nummer angeführt werden.

- **E-Nummer:** Jeder in der EU zugelassene Zusatzstoff hat eine E-Nummer; sie ist in allen Mitgliedsländern gleich. Beispiel: Wird einer Sahne **Carrageen** zugesetzt, so muss auf der Zutatenliste der Packung entweder „Verdickungsmittel Carrageen“ oder „Verdickungsmittel E 407“ aufgelistet werden.

Zusatzstoffe in zusammengesetzten Zutaten müssen nur dann in der Zutatenliste erscheinen, wenn der Anteil der zusammengesetzten Zutat an der gesamten Produktmenge mehr als 25% beträgt. (Beispiel: **Natriumnitrit** in der Salami auf einer Pizza ist in der Regel nicht zu deklarieren, da die Salamiantteile der Pizza unter 25% liegt.)

Die Ausnahmen: Keine Zutaten (laut Gesetz) - und damit von einer Deklarationspflicht auf der Zutatenliste befreit – sind folgende Stoffe:

- Zusatzstoffe, die in einer bestimmten Phase bei der Herstellung von Lebensmitteln verwendet wurden, jedoch wieder entfernt werden und/oder im Endprodukt keine technologische Wirkung mehr haben, wie **technische Hilfsstoffe und Enzyme**
- **Lösungsmittel**, die bei der Gewinnung von Zusatzstoffen eingesetzt werden (z.B. bei der Extraktion von Farbstoffen)
- **Trägerstoffe** für Aromen und Zusatzstoffe
- Für **Aromen** gelten besondere Bestimmungen (*siehe unten*)

Bei einigen Produkten ist kein Zutatenverzeichnis vorgeschrieben:

- Getränke mit einem Alkoholgehalt von mehr als 1,2 Vol-% wie etwa Wein, Liköre oder Spirituosen. Ausnahme: Bier
- Süß- und Dauerbackwaren, die im Verkaufsraum vorportioniert werden
- Produkte mit nur einer Zutat
- Schokolade- und andere Süßwaren-Figuren (z.B. Weihnachtsmann)
- kleine Packungen, deren größte Einzelfläche nicht mehr als 10 cm² beträgt.

Enzyme, die vielfach mit **gentechnisch veränderten Mikroorganismen** produziert werden, fallen dagegen **nicht unter die Kennzeichnung**. (*Kennzeichnung bei gentechnisch veränderten Lebensmitteln siehe Seite 43*)

Kritisch angemerkt

Die Gesetze für die Kennzeichnung von Zutaten sind zwar schärfer geworden, doch sie lassen immer noch so viele Lücken und Hintertürchen offen, dass von wirklicher Transparenz nicht die Rede sein kann. Schon die Suche nach Angaben von Zusatzstoffen auf Lebensmittelverpackungen gibt Rätsel auf. Wenn beispielsweise auf der Zutatenliste eines Fruchtjoghurts nichts über enthaltene Konservierungsstoffe zu finden ist, bedeutet das nicht, dass es tatsächlich keine Konservierungsstoffe enthält. Denn wenn der Anteil der Fruchtzubereitung unter 25 % liegt, muss deren Zusammensetzung nicht deklariert sein – null Information

also über die Stoffe, von denen wir unter Umständen einen Kauf abhängig machen.

Bei einer ganzen Reihe von verpackten Lebensmitteln ist überhaupt keine Zutatenliste erforderlich: alkoholische Getränke mit über 1,2 Vol-% (ausgenommen Bier), Kakao, Pralinen, einzelne Zuckerfiguren, Lebensmittel in sehr kleinen Verpackungen, Kondensmilch- und Trockenmilchzeugnisse.

Bei lose verkauften Lebensmitteln reicht es aus, wenn auf einem Schild lediglich die Gruppenbezeichnung eines Zusatzstoffes angegeben wird, also beispielsweise: mit Farbstoff, Konservierungsstoff, Geschmacksverstärker usw. Bei der Kennzeichnungspflicht für Gentechnik-Produkte wird das Verschleierungsspiel fortgesetzt. Verbraucherschützerinnen fordern daher europaweit eine lückenlose und unmissverständliche Lebensmittelkennzeichnung.

Tipp:

Wer Konservierungsmittel vermeiden und auf Nummer sicher gehen will, sollte auf den zusätzlichen Aufdruck „ohne Konservierungsstoffe“ achten. Dann darf sich tatsächlich auch nichts in der Fruchtzubereitung verstecken. Noch sicherer und im Geschmack besser: Naturjoghurt (am besten biologisches) mit frischem Obst oder selbst gemachter Marmelade verfeinern – garantiert ohne Konservierungsstoffe, Farbstoffe und künstliche Aromen. Generell wird empfohlen, sich die Zutatenlisten auf allen Fertigprodukten sehr genau anzuschauen.

Getäuschter Gaumen

An die 300 Aromastoffe betören unseren Gaumen, wenn wir eine vollreife, frisch geerntete Erdbeere auf der Zunge zergehen lassen. Chemikerinnen brauen denselben Geschmack aus etwa 30 stinkenden Verbindungen zusammen. Am Ende riecht das ganze wunderbar nach Erdbeeren und täuscht unseren Gaumen, wenn wir Eis, Saft, Kuchen, Bonbons und andere Köstlichkeiten essen.

Der menschliche Gaumen will es deftig. Aus diesem Grund haben schon unsere Vorfahren gewürzt, gesalzen, geräuchert, gesäuert. Allerdings in einem viel geringeren Ausmaß, als dies heute geschieht. Schließlich war Salz äußerst wertvoll und Gewürze ebenso. Mit zunehmendem Wohlstand und veränderter Weltwirtschaft wurden Gewürze und Salz billiger und damit ging das Würzen erst richtig los. Da unsere Geschmacksnerven abstumpfen, muss beim Geschmack der Speisen immer stärker nachgeholfen werden. Natürliche Aromen kommen da nicht mehr mit. Deshalb und weil es billiger ist, wird mit synthetischen Aromen nachgeholfen.

Etwa 75% unserer Lebensmittel sind heute mit Aromen versetzt. Joghurtzubereitungen, Suppen, Fertiggerichte, Süßigkeiten und viele Limonadengeränte beispielsweise erhalten so ihr geschmackliches Profil. Außerdem lässt sich durch den Zusatz von Aromastoffen ein durch die Verarbeitung bedingter Aromaverlust wieder ausgleichen. Auch diätetische oder kalorienverminderte Lebensmittel werden so geschmacklich verbessert. Zum Beispiel Fruchtojoghurt: So aromatisch frische Erdbeeren auch schmecken - selbst ein Anteil von 15 Prozent im Joghurt schmeckt nicht besonders intensiv, weil durch Pasteurisieren und Lagern der Geschmack leidet. Hier werden natürliche Aromastoffe eingesetzt, um ein besseres Aroma zu erreichen. Bei anderen Produkten ersetzen die Aromen die Zutaten komplett. Diese Aromen sind mitunter so intensiv, dass sie sogar minderwertige Industrieprodukte zu begehrten Delikatessen machen. Man denke nur an die Süßwarenindustrie oder an Fertigprodukte, wie Instantsoßen oder Instantsuppen (siehe „Glutamat“). Doch der menschliche Gaumen wird früh genug den natürlichen Aromen entwöhnt und auf die starken Reize synthetischer Geschmacksnoten getrimmt. Die Nahrungsmittelindustrie schafft sich auf diese Weise Abhängigkeiten, behaupten Kritikerinnen. Und so kommen auch die Hersteller von Babynahrung immer wieder ins Kreuzfeuer der Kritik, weil sie Ersatzmilch und Obst- und Gemüseahrung zu stark aromatisieren und so den kindlichen Gaumen prägen. Bei den Aromastoffen unterscheidet man sechs verschiedene Gruppen:

- Natürliche Aromastoffe sind pflanzlichen oder tierischen Ursprungs. So stammt ein natürliches Vanillearoma aus den Vanilleschoten.
- Naturidentische Aromastoffe werden zwar künstlich hergestellt, sie sind aber chemisch mit den natürlichen Aromastoffen identisch, z. B. Vanillin.
- Künstliche Aromastoffe kommen in der Natur nicht vor, sie werden synthetisch produziert. Im Gegensatz zu allen anderen Aromastoffen gelten sie als Zusatzstoffe. Derzeit lässt die Aromenverordnung 18 künstliche Aromastoffe zu. Auf der Zutatenliste muss neben dem Hinweis „Aroma“ auch der Name genannt sein, z. B. Äthylvanillin.
- Aromaextrakte werden aus natürlichen Ausgangsstoffen gewonnen. Sie enthalten neben dem Aromastoffe noch andere Substanzen, wie Öl. Ein Beispiel ist das Nelkenöl.
- Reaktionsaromen entstehen aus verschiedenen Ausgangsstoffen durch Erhitzen, z. B. eine Bratensoße auf pflanzlicher Basis mit typischem Fleischgeschmack.
- Raucharomen werden aus Rauch gewonnen und verleihen Lebensmitteln einen typischen Rauchgeschmack.

Einige Aromastoffe dürfen per Gesetz nur bis zu einer festgesetzten Höchstmenge zugesetzt werden. Da künstliche Aromastoffe immer wieder in den Verdacht geraten, negative gesundheitliche Auswirkung zu haben, ordnete die Europäische Union zum Schutz der Verbraucherinnen daher bereits eine Positivliste für Aromen an, d. h. in Zukunft dürfen dann nur noch diese Aromen verwendet werden. Mit der Umset-

zung dieses Vorhabens ist frühestens 2006 zu rechnen.

Geschmacksverstärker, die oft Aromen begleiten, gelten als Zusatzstoffe und werden wie diese deklariert.

Pseudoallergien

Trotz der strengen Zulassungsvorschriften kann es sein, dass empfindliche Personen auf bestimmte Zusatzstoffe mit allergieähnlichen Symptomen reagieren (Nesselsucht, Asthma, tränende Augen, tropfende Nase und Hautödeme). Diese Reaktionen gehören in der Regel nicht zu den echten Allergien, da das Immunsystem nicht daran beteiligt ist. Weil aber die Symptome ähnlich sind, spricht man von Pseudoallergien.

Folgende Zusatzstoffe können bei empfindlichen Personen unerwünschte Reaktionen auslösen:

Azofarbstoffe: E 102 Tartrazin, E 110 Gelborange, E 122 Azorubin, E 123 Amarant, E 124 Cochenillerot, E 129 Allurarot, E 151 Brillantschwarz BN

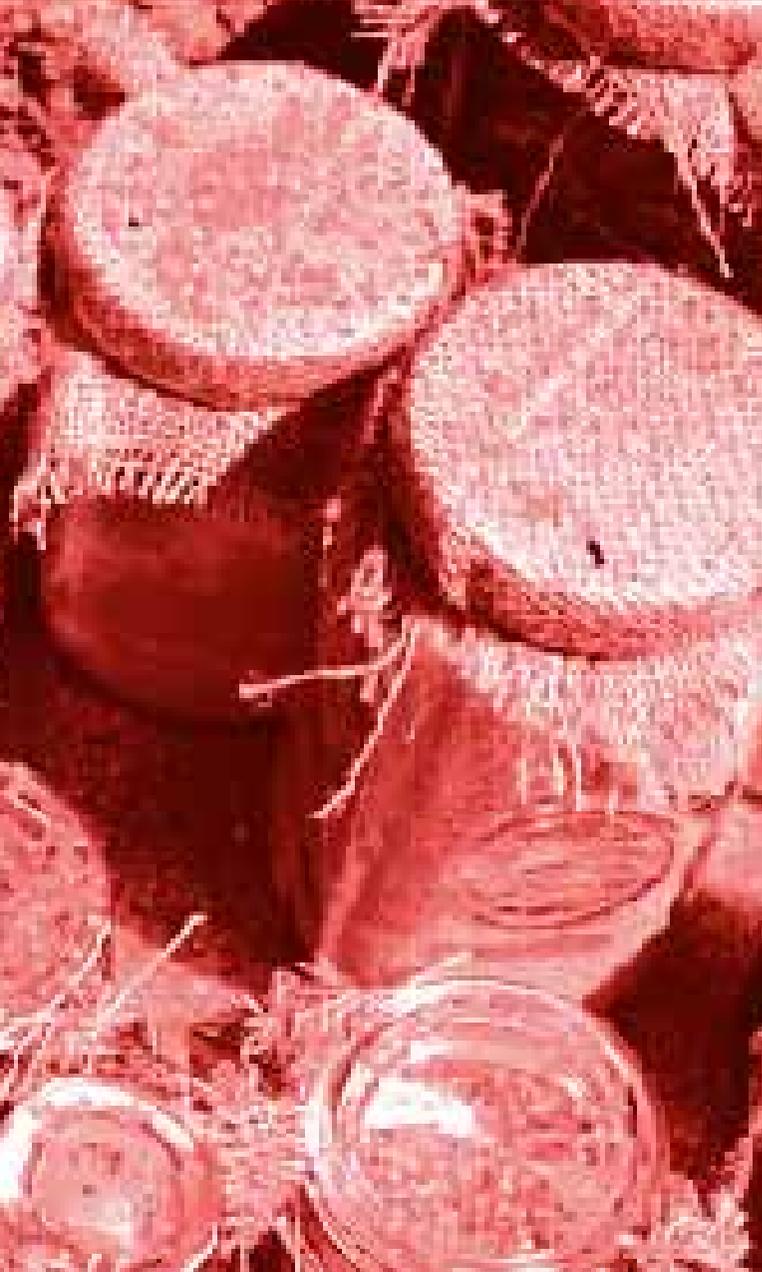
Konservierungsstoffe: E 210 – E 212 Benzoesäure und ihre Salze, E 220 – E 228 Schwefeldioxid und Sulfite

Antioxidationsmittel: E 310 – E 312 Gallate, E 320 BHA, E 321 BHT. Den Betroffenen hilft in der Regel ein Blick auf die Zutatenliste, um die problematischen Zusatzstoffe zu vermeiden.

Ein **Infoblatt zu den E-Nummern** hat der AFB herausgebracht: www.afb-efs.it

Alzheimer durch Suppenwürze

„China-Restaurant-Syndrom“ nennt sich die Krankheit, die durch den Lebensmittelzusatz Glutamat ausgelöst wird. Die Symptome: Taubheitsgefühl im Hals, Schmerzen in der Brust, Kopfweg, Herzklopfen, Schwindel, Muskelkrämpfe. **Glutamat** ist ein Nervenzellgift und gilt als Risikofaktor bei allen neurodegenerativen Erkrankungen, wie Alzheimer, Parkinson oder Multiplesklerose. Glutamat wird vor allem in der Fertignahrung gern benutzt, weil es dieser einen würzigen Geschmack gibt. Der Name „China-Restaurant-Syndrom“ kommt von der Tatsache, dass Glutamat besonders in der chinesischen Küche massenhaft eingesetzt wird. Glutamat ist ein Salz, das aus Getreidestärke oder aus der Melasse von Zuckerrüben hergestellt wird. In vielen Lebensmitteln ist Glutamat ein natürlicher Bestandteil, so in Tomaten, Pilzen, Fisch, Käse und Fleisch. Doch wie so oft kommt es beim Verzehr auf die Menge an. In Fertigprodukten findet sich ein Vielfaches von dem, was in natürlicher Nahrung an Glutamat vorkommt. Die E-Nummern für Glutamat sind 620 bis 625. Auf dem Etikett versteckt es sich unter folgenden Bezeichnungen: Glutaminsäure, Natrium-, Kalium-, Calcium-, Ammonium- oder Magnesiumglutamat, aber auch als „Geschmacksverstärker“, „Würze“, „Aroma“, „Carrageen“, „Maltodextrin“, „Weizenprotein“, „Trockenmilcherzeugnis“ und auf Produkten aus dem Bioladen als „Hefeextrakt“.



6.1 HALTBARMACHEN

Für den Winter vorgesorgt

Wer Fertigprodukte aus dem Supermarkt so selten wie möglich auf den Tisch bringen und sich damit allerhand Chemie ersparen will, sollte vorsorgen. Denn fast alles, was frisch aus Wald, Feld und Garten kommt, kann haltbar gemacht werden. Wichtig ist, dass wir die zum Teil uralten Methoden der Konservierung von Nahrung nicht vergessen. Mit etwas Sorgfalt gelingt häusliche Haltbarmachung verlässlich und sorgt für Buntheit und Gesundheit auf dem winterlichen Tisch.

Unsere Großmütter haben getrocknet, eingelegt, eingekocht. Wir fügen das Einfrieren dazu. Wichtig ist, dass zu Konservierendes gut gereift, aber nicht matschig oder angefault und vor allem peinlichst sauber ist. Die älteste Methode des Konservierens ist das Trocknen. Wer genü-

gend und vor allem einen geeigneten Platz hat, kann Pilze, Früchte und Beeren aber auch Kräuter und Gewürze an der Luft trocknen. Früher dienten dazu Tennen und Dachböden. Wichtig ist, dass Dörrgut nicht der Sonne ausgesetzt ist und dass der Dörrort gut belüftet ist. Heute hilft moderne Technik. Dörrapparate besorgen das Verdunsten des Wassers schneller, allerdings nicht gratis. Vorsichtig benützt kann der Backofen einen Dörrapparat ersetzen. Allerdings braucht es im Umgang damit etwas Übung.

Beim fachgerechten **Trocknen** bleiben wertvolle Vitamine und Nährstoffe weitgehend erhalten.

Eingelegt werden Obst, Gemüse, Beeren oder Pilze in konservierende Flüssigkeiten, wie Alkohol (Schnaps oder Rum), Öl oder Essig. Eingelegtes Sauerkraut ist ein fester Bestandteil der winterlichen Südtiroler Küche. Das Kraut vergärt unter Luftabschluss, entwickelt reichlich Vitamin C, ist leichter verdaulich als rohes Kraut und gehört zum gesündesten Wintergemüse.

Kompott und Säfte entstehen durch das **Einkochen**.

Wichtig ist dabei, dass die Flaschen oder Gläser, die als Behälter dienen, steril sind. Die Früchte, die zu Kompott oder Marmelade verarbeitet werden, müssen sauber und gesund sein. Die vorgeschriebene Kochzeit sollte genauestens eingehalten werden, damit die Früchte hoch genug erhitzt, aber nicht zerkocht werden.

Einfrieren kann man sehr viele Obst- und Gemüsesorten sowie Kräuter und Beeren. Es ist ratsam, Gemüse vor dem Einfrieren zu blanchieren, dann behält es die Inhaltstoffe, Farbe, Geruch und Geschmack. Bei Obst können Sauerkirschen, Pfirsiche, Aprikosen, alle Sommerbeeren, Zwetschgen und Kastanien eingefroren werden. Steinobst sollte man vor dem Einfrieren entstielen und entsteinen, evtl. halbieren. Einfrieren statt trocknen kann man auch alle frischen Kräutersorten. Hier gilt wie für das Obst, die kräftigeren Sorten waschen, zarte Sorten wie Estragon, Basilikum, Kerbel, Koriander usw. nicht. Kräutermischungen (gehackt) in Eiswürfelschalen geben und mit Wasser bedecken. Salbeiblätter aufeinander legen und fest in Alufolie wickeln, unaufgetaut schneiden.

Zum Verpacken eignen sich Kunststoffbehälter, Alufolie oder Gefrierbeutel. Die Verpackung muss kältebeständig sein, darf weder Luft noch Feuchtigkeit durchlassen und darf keinen Eigengeschmack weitergeben. Gefrierdosen dürfen bei starker Kälte nicht brechen oder spröde werden. Bei Gefrierbeuteln immer spezielle Clips verwenden. Nicht zu große Verpackungen verwenden, damit das Produkt schnell durchfriert. Luftpolster in den Packungen vermeiden, evtl. Gefrierbeutel verschweißen. Gefriergut immer mit Datum, Menge und Inhalt beschriften. Nicht länger als sechs bis zwölf Monate aufbewahren.

Lagern: In kühlen feuchten Kellern lassen sich Obstsorten, wie Äpfel oder Kiwi den Winter über wunderbar lagern. In einer Kiste mit feuchtem Sand kann Wurzelgemüse wie Karotten oder Rettiche eingelegt werden und so mehrere Wochen frisch bleiben.

6.2 AUFBEWAHREN

Die Ordnung im Kühlschrank

Liegen bei Ihnen die Butter weich im Gemüsefach, der Spinat halbgefroren ganz oben unterm Gefrierfach und der Rest irgendwo dazwischen? Dann wird es Zeit, dass Sie Ordnung in Ihren Kühlschrank bringen, denn zwischen oben und unten gibt es unterschiedliche Temperaturen, die richtig genutzt werden sollten, damit die Lebensmittel optimal gelagert sind.

Exotisches und Wasserreiches liebt's eher warm

Exotische Früchte (Bananen, Papaya, Mango) und Tomaten gehören nicht in die Kälte, sie killt den Geschmack. Für wasserreiches Gemüse wie Paprikaschoten, Salatgurken und Zucchini ist der Kühlschrank zwar nicht ideal (zu kalt), aber in der warmen Küche halten sie sich erst recht nicht lange. Deshalb möglichst schnell verbrauchen.

Oben - 7 bis 8 Grad

Käse, zubereitete Speisen, angebrochene Feinkostsalate, Geräuchertes wie Salami, roher Schinken und Fisch. Käse bleibt ca. zwei, Geräuchertes ca. eine Woche frisch, Speisereste halten sich ca. drei Tage.

Unten - 2 bis 3 Grad

Rohes Fleisch, Fisch, Wurstaufschnitt (Bierschinken, Fleischwurst, Putenbrust, Sülze). Rohen Fisch und Hackfleisch am selben Tag verbrauchen. Fleisch, Geflügel und Wurst bleiben zwei bis drei Tage frisch.

Tür - ca. 8 bis 9 Grad

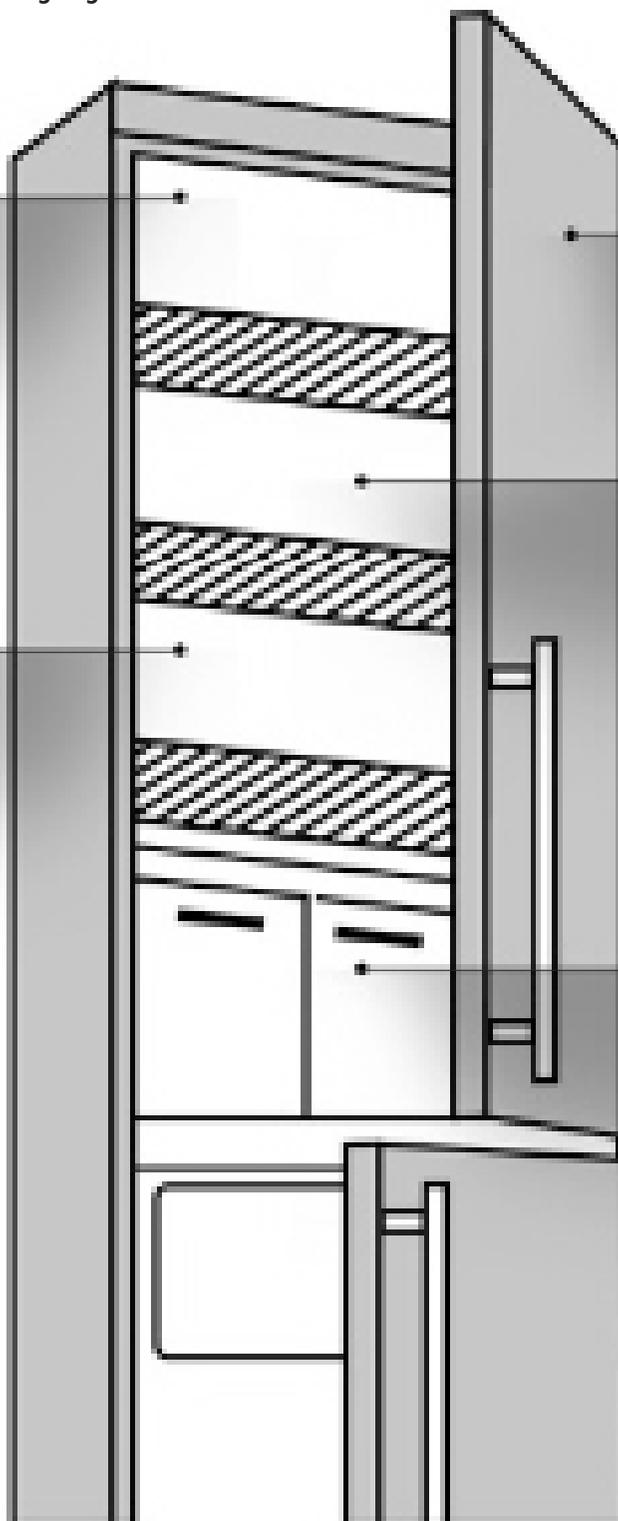
Butter, Margarine, Eier, angebrochene Marmelade, Dressings und alle anderen geöffneten Vorratsgläser, Getränke.

Mitte - 4 bis 6 Grad

Milch, Quark, Frischkäse, Joghurt, Sahne. Angebrochene Packungen halten sich ca. drei bis vier Tage.

Gemüsefach - 8 bis 9 Grad

Beeren, Pilze, grüner Salat, Blattgemüse und Kräuter. Empfindliches Gemüse und Obst hält sich nur ca. 3 Tage frisch. Anderes Gemüse kann, muss aber nicht in den Kühlschrank.





6.3 UNTER 0°C

Tiefkühlkost im Dauerfrost?

Das wichtigste Kriterium bei der Lagerung von Tiefkühlprodukten ist die konstante Erhaltung der Temperatur. Reif und Gefrierbrand dürfen keine Chance haben. Doch tiefgekühlte Lebensmittel werden mindestens dreimal umgelagert, bis sie im Supermarktregal landen. Und bei dieser Gelegenheit könnte die Kühlkette unterbrochen und die Tiefkühlkost kurzzeitig aufgefroren werden – mit dem Ergebnis, dass die Produkte verderben.

Ein kritischer Moment ist das Verladen der Produkte. Hierbei können sie sich erwärmen. Während der ganzen Transportkette bis zur Verbraucherin ist daher auf eine ununterbrochene Kühlung auf mindestens minus 18°C zu achten. Ob diese Tiefkühlkette auch eingehalten wurde, kann die Verbraucherin allerdings nicht oder nur bedingt an der Qualität der Ware kontrollieren. Ein Zeichen von unterbrochener Kühlkette ist der so genannte Gefrierbrand (Frostbrand). Erkennbar ist er an einer weißen Verfärbung der Oberfläche des Gefriergutes. Konsistenz und Geschmack sind beeinträchtigt, bis hin zur Un genießbarkeit. Ein anderes Zeichen für das Auf und Ab der Temperatur während der Kühlkette ist „Reif“. Solange der Inhalt zum Beispiel einer Erbsenpackung frei rollt, ist er genießbar. Zusammengeklumptes sollte nicht mehr verzehrt werden.

Offene Tiefkühltruhen in den Supermärkten haben eine Markierung, die angibt, bis zu welcher Höhe die Truhe mit Tiefkühlkost befüllt werden darf, ohne dass es zu Schäden an zu hoch liegender Ware kommt. Lebensmittel, die über diese so genannte Stapelgrenze oder -höhe hinausragen, haben keinen ausreichenden Kälteschutz. Anhand des gesetzlich vorgeschriebenen Thermometers lässt sich ablesen, ob die Temperatur von minus 18°C eingehalten wird.

6.4 SCHLECHTE LAGERUNG

Wenn Essen verdirbt

Salmonellen

Wenn Eier, Geflügel, Fleisch, Schalentiere, rohe Milchprodukte, Tiramisú oder Speiseeis nicht sachgerecht gelagert werden, können sich vorhandene Salmonellen schnell vermehren. Salmonellen sind stäbchenförmige Bakterien, die Magen- und Darmerkrankungen hervorrufen können. Sie kommen im Boden, in Pflanzen, Futtermitteln und in Exkrementen von Mensch und Tier vor. Die bei uns am weitesten verbreitete ist die *Salmonella enteritis*. Vorbeugen kann man, indem man auf eine korrekte Kühlung von Rohstoffen und fertigen Speisen achtet. Leicht verderbliche Lebensmittel wie Fisch, Fleisch, Mayonaise im Kühlschrank bei höchstens 6 Grad aufbewahren. Beim Aufwärmen und Kochen müssen die Speisen eine Kerntemperatur von mindestens 70 Grad erreichen und für einige Zeit halten, damit alle Keime abgetötet werden. Auf peinliche Hygiene in der Küche achten! Besonders nach dem Umgang mit Geflügel sind Tücher, Töpfe, Küchengeräte und Hände gründlich mit heißem Wasser zu reinigen.

Würmer im Mehl

Mehlwürmer, Schaben und Kakerlaken sind ungebetene Gäste, die nur auf die richtigen Lebensbedingungen warten, um sich in der Küche einzunisten und zu vermehren. Daher ist, ganz egal wie man Lebensmittel aufbewahrt, das erste Gebot größtmögliche Hygiene. Das gilt für Frischwaren genauso wie für verarbeitete Lebensmittel.

Früher hatten die meisten Haushalte zumindest ein oder zwei Räume, die das ganze Jahr über kühl waren: eine kalte Speisekammer und einen ebenso kalten Keller. Dort konnten Speisen für eine gewisse Zeit gelagert werden, ohne dass sie von Schädlingen befallen wurden. Die allgegenwärtige Wärme in den Wohnungen von heute macht Küchen- und Vorratsschränke zu idealen Orten für Vorratsschädlinge. Während letztere vor allem Frischwaren und Speisereste befallen, haben so genannte Fraßschädlinge andere Vorzüge. Sie lieben Getreideprodukte wie Mehl und Teigwaren, Backzutaten wie Nüsse und Rosinen sowie Schokolade und Schokoerzeugnisse und nicht zuletzt auch Gewürze. Die Schäden, die sie anrichten, reichen von Fraßschäden über Verunreinigung durch Kot, Urin, Spinnfäden und tote Tiere bis hin zur Gefährdung der menschlichen Gesundheit durch Übertragung von Krankheiten. Häufig vorkommende Schädlinge sind: **Milben, Motten, Essigfliegen, Speckkäfer, Ameisen, Schaben.** Vor diesen ungeliebten Gästen schützt man sich am besten durch geruchsichte Verpackungen und trockene, möglichst kühle Aufbewahrung. Schubladen und Regale in Vorratsschränken sind regelmäßig zu reinigen. Am besten eignet sich dazu Essigwasser, welches antibakteriell wirkt. Bei regelmäßiger Reinigung fallen befallene Packun-

gen frühzeitig auf und können sofort entsorgt werden. Besonders im Sommer sollte alle paar Wochen eine Inspektion der Vorratsschränke durchgeführt werden. Ausgesprochen gefährdete Vorräte, wie Vollkornmehl sollten nicht zu lang und möglichst im Kühlschrank oder an einem kühlen Ort aufbewahrt werden.

Schimmelpilze

Schimmelpilzgifte heißen in der Fachsprache Mykotoxine. Sie sind zum Teil sehr giftig und können Nervensystem, Leber und Nieren schädigen sowie Krebs erregen.

Von Schimmel befallene Lebensmittel dürfen auf keinen Fall verzehrt werden. Den Schimmel erkennt man auf festen Lebensmitteln als „Rasen“, in Säften sind Schimmelpilze meist durch eine schwache Flockenbildung zu erkennen, befallene Nüsse werden schwarz. Sichtbar verschimmelte Lebensmittel sind wegzuworfen, auch wenn nur ein Teil angeschimmelt ist. Angefaulte Früchte sollten ebenfalls nicht mehr gegessen werden, da sich das Schimmelpilzgift weit ins Fruchtfleisch ausbreitet. Säfte in denen Schimmelfäden schwimmen oder die einfach nur schimmelig riechen und schmecken, wegwerfen. Dasselbe gilt für feste Lebensmittel: Auch wenn der Schimmelrasen noch nicht sichtbar ist, kann der Befall schon erfolgt sein. Dann schlägt meist der Gaumen Alarm: solche Lebensmittel nicht mehr essen. Generell gilt: lieber einmal zu oft wegwerfen, als einmal zu wenig. So genannter „Kulturschimmel“ bildet eine Ausnahme. Er wird auf bestimmten Käsesorten gezüchtet, verfeinert deren Aroma und ist unschädlich.





7.1 SCHADSTOFFE

Gefürchtet und allgegenwärtig

Dioxine im Fisch, Blei in der Milch, Pestizide auf dem Obst. Schadstoffe in Lebensmitteln sind unter den heutigen Umwelt- und Lebensbedingungen unvermeidlich. Der Gesetzgeber versucht Schadensbegrenzung durch das Vorschreiben von Höchstwerten. Verbraucherinnen können sich durch die Beachtung einiger Regeln beim Umgang mit Lebensmitteln weitgehend schützen.

Schadstoffe können verschiedenen Ursprungs sein. Einige kommen bereits natürlicherweise in Lebensmitteln vor, die meisten gelangen über Luft, Boden und Wasser in die Lebensmittel. Manche Schadstoffe reichern sich in der Nahrungskette an. Schadstoffe sind für das Auge meist nicht sichtbar und auch für Nase und Gaumen nicht zu erkennen. Die Folgen der Aufnahme von schadstoffhaltigen

Lebensmitteln sind indes beträchtlich. Sie können chronische und tödliche Langzeitfolgen wie Krebs und Schädigungen des Nervensystems bewirken. In der Folge sollen einige der problematischsten genannt werden.

Pestizide

„Pestizid“ ist der Sammelbegriff für alle chemischen Schädlingsbekämpfungsmittel. Am häufigsten verwendet werden Insektizide, Herbizide und Fungizide. Sie haben sich in den Nahrungsketten angereichert und beeinträchtigen auf diesem Wege die Gesundheit von Mensch und Tier. Trotz gesetzlicher Grenzwerte ist Obst und Gemüse zum Teil sehr stark mit Pestiziden belastet – dies auch „dank“ mangelnder Kontrolle vonseiten der zuständigen Behörden. Selbst die EU-Kommission schließt mittlerweile Gesundheitsschäden durch belastetes Obst und Gemüse nicht mehr aus. Greenpeace empfiehlt, zumindest Kleinkindern, Schwangeren und älteren Menschen kein belastetes Obst und Gemüse zu verabreichen. Abhilfe schafft Bioware aus kontrolliertem Anbau (Achtung: auf Bauernmärkten wird - sofern nicht ausdrücklich zertifiziert – konventionelle Ware verkauft!).

Antibiotika

Resistenzen gegen Antibiotika werden immer häufiger. Sie entwickeln sich durch unsachgemäßen Umgang in der Medikamentierung und durch die unwissentliche Aufnahme von Antibiotika über die Nahrung. Besonders in der Massentierhaltung wird Antibiotika massiv eingesetzt, rund die Hälfte aller produzierten Antibiotika landet im Körper von Schlachttieren, Tausende Tonnen davon als Leistungsförderer in Futtertrögen. Besonders massiv ist der Einsatz von Antibiotika bei Geflügel und Fischen. Die Garnelenzuchten in Asien sind mit Antibiotika regelrecht voll gepumpt. All das landet früher oder später auf unserem Tisch. Es ist also nicht verwunderlich, dass Antibiotika dann nicht mehr wirken, wenn wir sie als lebensrettendes Medikament brauchen. Die ersten Todesfälle sind bereits aktenkundig und machen die Forderung nach einem Antibiotikaverbot in der Tiermast nur umso dringender.

Polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe (PAKs)

Polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe, so genannte PAKs sind stark Krebs erregend. Sie entstehen u. a. beim Braten, Backen, Grillen und Räuchern, in Autoabgasen und im Zigarettenrauch. Schwarze, verbrannte Stellen bei Gebackenem und Gebratenem und die Räucherrinde vom Speck sind großzügig weg zu schneiden, um die Aufnahme von Paks zu verhindern.

Nitrat, Nitrit, Nitrosamine

Nitrat ist selbst nicht giftig. Es wird als Düngemittel eingesetzt und wird für die Nahrungsaufnahme erst dann problematisch, wenn aus ihm Umwandlungsprodukte entstehen. Diese heißen Nitrit bzw. Nitrosamine und sind Krebs erregend. Es ist also ratsam, nitratarmes Gemüse zu essen.

Blattgemüse wie Spinat, Salat, Rauke (Rucola), aber auch Fenchel, Rettich und Kohlrabi sind nitratreich. Spitzenwerte erreicht Treibhausgemüse im Winter. Wer sich an einheimisches Wintergemüse hält, isst am gesündesten. Nitratreiche Kost sollten vor allem Kleinkinder nicht zu sich nehmen.

Tipps:

- Kaufen Sie möglichst kontrolliert biologisches Obst und Gemüse ein, besonders dann, wenn das einheimische Gemüse ausgeht.
- Beachten Sie die Herkunft von Lebensmitteln. Das Gesetz schreibt die Angabe der Herkunft vor, auch für offene Ware. Wenn nichts angeschrieben steht, sollten Sie die Verkäuferin mit Fragen löchern.
- Meeresfrüchte und Fisch nur selten verzehren (hohe Schadstoffbelastung!)
- Obst und Gemüse gründlich (warm) waschen, evtl. putzen und schälen.

Kleine Auswahl gefällig?

- **Acrylamid.** Die Chemikalie fällt bei der Kunst- und Klebstoffherstellung an. Im April 2002 entdeckte man, dass sie auch entsteht, wenn frittiert, geröstet, gebacken oder gebraten wird - also bei der Herstellung von Pommes, Chips, Knäckebrot oder Keksen. Acrylamid steht im Verdacht, Krebs auszulösen sowie Nerven und Organe zu schädigen.
- **Benzoessäure.** Die synthetisch gewonnene Säure (deklariert als E 210) sowie ihre Salze, die Benzoate (E 211, E 212, E 213), werden zur Konservierung eingesetzt, etwa in Mayonaisen, Fleisch- und Wurstsalaten, Konserven. Manche Menschen reagieren auf diese Stoffe allergisch.
- **Chloramphenicol.** Dieses Antibiotikum ist in Europa in der Tierhaltung verboten. In Asien wird es in großem Stil zur Krankheitsvorbeugung in der Garnelenzucht verwendet. Antibiotika haben in Lebensmitteln nichts zu suchen, weil Bakterien zunehmend resistent gegen die Wirkstoffe werden und sich im Krankheitsfall nicht mehr bekämpfen lassen. Chloramphenicol schädigt auch direkt, etwa das Knochenmark.
- **Chlormequat.** Ein legaler Wachstumsregler im Getreideanbau, der die mit viel Dünger hochgepöppelten und damit wenig standfesten Pflanzen künstlich kurz hält, damit sie nicht so leicht umkippen. Illegal setzen Bauern Chlormequat gegen zu viel Grün an Bundmöhren oder Obstbäumen ein, um die Ernte zu erleichtern. In hohen Dosen schädigt Chlormequat das Nervensystem und verursacht Krämpfe und Lähmungen.
- **Clenbuterol.** Der hormonähnlich wirkende Stoff dient zur Behandlung von Atemwegserkrankungen beim Menschen. Illegal und stark überdosiert beschleunigt er das Muskelwachstum von Masttieren. Über den Braten landet er im Menschen und beeinflusst das Hormonsystem.
- **Dioxine.** Sammelbegriff für eine Anzahl zum Teil extrem giftiger chemischer Substanzen, die bei der Verbrennung von behandeltem Holz oder Verpackungsmaterialien oder

bei industrieller Produktion entstehen. Dioxine reichern sich an und gelangen über verschiedene Wege auch in Lebensmittel. Die Belastung menschlichen Gewebes ist bei uns deutlich zurückgegangen, lässt sich aber nach wie vor etwa in Muttermilch nachweisen. Dioxine schädigen Leber, Haut, Nerven und Hormonsystem, einige sind Krebs erregend.

- **Glutaminsäure.** Der Eiweißbestandteil und seine Salze (Glutamate) dienen als Geschmacksverstärker (E 620 bis 625), etwa in Fertiggerichten, Knabberartikeln und Brühwürfeln. Vor allem in Japan werden in der Glutaminsäureproduktion gentechnisch veränderte Bakterien eingesetzt. Bei empfindlichen Menschen können Glutamate allgemeines Unwohlsein mit Herzklopfen, Kopf- und Gliederschmerzen, Schwächegefühl und Übelkeit auslösen.
- **Nitritpökelsalz.** Verbindung von Kochsalz und Natrium oder Kalium, die in 95 Prozent aller verarbeiteten Fleischwaren für Haltbarkeit und Pökelaroma sorgt und der Wurst ihre rote Farbe verleiht. Über das Pökelsalz gelangen Nitrite in Lebensmittel, wo sie sich wiederum mit den dort vorhandenen Aminen zu Nitrosaminen verbinden können. Nitrosamine gelten als hochgradig Krebs erregend.
- **Nitrofurane.** Antibiotika, die in der EU verboten sind. Nachgewiesen werden sie hin und wieder in Geflügelfleisch aus Übersee, wo sie als Wachstumsförderer in der Massentierhaltung eingesetzt werden. Nitrofurane gelten als Krebs erregend.
- **Nonylphenol.** Als Emulgator steckt dieses Dauergift in Reinigern und Pflanzenschutzmitteln, Verpackungsmaterialien und Farben. Erstmals entdeckten Wissenschaftlerinnen im Frühjahr 2002 Nonylphenol in vielen gängigen Lebensmitteln. Es steht im Verdacht, das Hormonsystem zu beeinflussen, die Fruchtbarkeit zu beeinträchtigen und Krebs auszulösen.
- **Pyridaben.** Erlaubtes Pestizid im Obst- und Gemüseanbau, vor allem in südlichen Ländern. Oft sind die Früchte über die zulässige Höchstmenge hinaus belastet, wie Ökotest Anfang 2002 herausfand. Pyridaben kann die Reizleitungen des Nervensystems beeinflussen.
- **Quecksilber.** Giftiges Schwermetall in Laborchemikalien, Batterien, Elektroden oder Amalgamplomben. Über Müllverbrennung und Abwässer gelangt es in die Umwelt und damit auch in die Nahrungskette. Wild und Pilze, besonders aber Fische und mit Fischmehl gefütterte Nutztiere reichern den Stoff an, der Nerven und Hirn schädigt und in die Plazenta eindringen kann, also auch Ungeborene gefährdet.
- **Tetracycline.** Zur Behandlung kranker Tiere sind diese Antibiotika in der EU erlaubt. Untersuchungen haben allerdings gezeigt, dass Tetracycline in Europa illegal als Wachstumsförderer in der Geflügelmast eingesetzt werden. Sie lassen sich in Knochen nachweisen. Ob sie bei der Verarbeitung ins Fleisch übergehen, ist unklar.

Teilquelle: www.greenpeace-magazin.de/magazin/



8.1 FUNCTIONAL FOODS

Besser als die Natur(?)

Probiotisch, Omega 3 Fettsäuren, sekundäre Pflanzenstoffe – wenn es nach der Nahrungsmittelindustrie geht, dann wird unser Essen in Zukunft von Gesundheit nur so strotzen. „Functional Foods“ heißt das Zauberwort, darunter versteht man Nahrungsmittel, die durch Zugabe bestimmter Nährstoffe und/oder Zutaten so modifiziert wurden, dass sie zielgenaue gesundheitliche Vorteile erbringen. Dahinter steckt die Idee, Lebensmittel mit einem „Zusatznutzen“ auszustatten.

Die Idee, die Natur in den Schatten zu stellen und Lebensmittel durch (künstliche) Zusätze aufzupäppeln kommt aus Japan. Japan ist auch das einzige Land, das den Begriff „Functional Food“ eindeutig definiert und gesetzlich verankert hat. In Europa kam Functional Food erst spät auf die Tische der Verbraucherinnen. Allgemein akzeptiert ist mittlerweile die Übersetzung „funktionelle Lebensmittel“. Die Industrie hat sich auf die japanische Idee gestürzt, bringt sie doch die Möglichkeit, eine Flut von neuen Produkten zu entwickeln und mit Hilfe einer gewaltigen Werbemaschinerie zu verkaufen.

Ein Argument, das die Industrie gerne vorbringt, ist die Unterversorgung der Bevölkerung mit verschiedenen mehr oder weniger lebensnotwendigen Nährstoffen. Diese Unterversorgung kommt jedoch häufig nicht durch den mangelnden Gehalt der entsprechenden Substanzen in Lebensmitteln zustande, sondern durch die „ungesunden“ Ernährungsgewohnheiten der Menschen. Ernährungswissenschaftlerinnen sind sich weitgehend einig, dass es in Industrienationen bei einer ausgewogenen Ernährung zu keiner Unterversorgung an essenziellen Stoffen kommt. Ebenso kann auch – z.B. einfach durch die Verwendung entsprechender Gemüsesorten – verschiedenen Krankheitsrisiken vorgebeugt werden. Für gesunde Menschen ist die zusätzliche Zuführung von essenziellen Stoffen oder gesundheitsfördernden Substanzen durch funktionelle Lebensmittel also eigentlich überflüssig. Die sich verändernden Essgewohnheiten hin zu „fast food“ und „convenience food“ haben allerdings dazu geführt, dass die ausgewogene Ernährung immer mehr in den Hintergrund tritt – und damit auch die Versorgung mit essenziellen Substanzen. Gerade bei Kindern und Jugendlichen kann dieser Trend zu Mangelkrankheiten führen. Ein willkommener Anlass für die Konzerne, den auftretenden Mangel durch die Beimengung entsprechender Stoffe auszugleichen.

Ein weiteres Argument der Functional-Food-Verfechterinnen liegt in der Zunahme von „Zivilisationskrankheiten“ wie Herz- und Gefäßkrankheiten. Durch die Verwendung funktioneller Lebensmittel, die entsprechende Inhaltsstoffe

enthalten, könne man – so die Befürworterinnen – zum einen das Risiko senken, an solchen Krankheiten zu erkranken und zum anderen zur Therapie Erkrankter beitragen, ohne dabei das ohnehin überlastete Gesundheitssystem weiter zu belasten.

Ist Functional Food wirklich so gesund?

Die positiven, gesundheitsfördernden Wirkungen von funktionellen Lebensmitteln werden von der Industrie verständlicherweise gerne in den Vordergrund gestellt. Dabei wird verdrängt, dass in vielen Fällen ein wissenschaftlicher Beweis für den gesundheitlichen Nutzen der Gesamtprodukte noch fehlt oder nicht klar ist, ob in Functional Food enthaltene „gesundheitsfördernde“ Einzelstoffe ihren Nutzen nicht vielleicht nur beim Zusammenwirken mit anderen Stoffen entfalten.

Gewusst? Pflanzen sind Wirkstoffcocktails

Wo immer die Forscherinnen in Pflanzen suchen, finden sie hochwirksame Antioxidantien: Lycopene in Tomaten, Resveratrol in Rotwein, Epigallocatechin-Gallat in grünem Tee, und sogar das altbekannte Koffein in Tee und Kaffee enthält überraschenderweise ein viel besseres Antioxidans als Vitamin C. Dazu kommen viele andere Wirkstoffe wie das entgiftende Sulforaphan in Kohl. Pflanzen scheinen voll mit Substanzen zu sein, die gut für den Organismus sind. Entsprechend gut sind sie zur Krankheitsvorbeugung: Zwiebeln, Äpfel und Brokkoli mindern das Risiko, an Krebs zu erkranken, Knoblauch schützt das Herz und die Blutgefäße. Die Nahrungspflanzen enthalten Wirkstoffcocktails, von denen die Pharmaindustrie nur träumen kann. Aber sie haben diese Effekte offenbar nur in ihrer natürlichen Kombination, nicht als isolierte Präparate.

Wenn man das gesamte Angebot in den Regalen von Drogerien und Supermärkten kritisch durchsieht, bleiben nach Ansicht der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) nur zwei sinnvolle Nahrungsergänzungsmittel:

Jod in Form von jodiertem Speisesalz, das auch in der Vollwerternährung empfohlen wird, sowie **Folsäure** für Schwangere.

Quelle: Bild der Wissenschaft

Probiotika

Den wohl bekanntesten Bereich unter den funktionellen Lebensmitteln machen derzeit die probiotischen Milch- und Joghurt-Produkte aus. Auch unsere einheimischen Molke- reien bewerben diese „funktionellen“ Milchprodukte mit einem enormen Aufwand. Als Probiotika werden Lebensmittel bezeichnet, die lebende Mikroorganismen enthalten – meistens Milchsäurebakterien. Bei regelmäßigem Verzehr sollen sich die Bakterien in der Darmflora anlagern und deren Eigenschaften verbessern.

Probiotische Lebensmittel fördern angeblich die Verdauung und sollen helfen, bestimmte Nahrungsbestandteile besser aufzunehmen. Sie sollen Vitamine bilden, sollen die

Abwehrkräfte des Immunsystems in der Darmwand stärken und sogar Darmkrebs verhüten können. All dies ist zwar wissenschaftlich kaum nachgewiesen, doch die Botschaft kommt an. Die Umsatzzahlen geben den Designerinnen dieser Produkte Recht.

Omega-3-Fettsäuren

Als Omega-3-Fettsäuren wird eine bestimmte Sorte von Fettsäuren bezeichnet. Die Bezeichnung rührt aus der alten Nomenklatur der Fettsäuren, nach der diese vom Ende her durchnummeriert wurden (Omega = Ende). Die Omega-3-Fettsäuren sind mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Den Omega-3-Fettsäuren werden günstige Wirkungen auf das Herz-Kreislauf-System nachgesagt wie beispielsweise die Verhinderung arteriosklerotischer Krankheiten. Doch wissenschaftliche Studien weisen eine andere Richtung: Die mehrfach ungesättigten Säuren entfalten ihre Wirkung offensichtlich nur in Kombination mit anderen natürlichen Stoffen. Dies ergab jedenfalls eine Studie des nationalen Instituts für öffentliche Gesundheit (RIVM) der Niederlande.

Sekundäre Pflanzenstoffe

Als sekundäre Pflanzenstoffe wird eine Gruppe verschiedenster pflanzlicher Inhaltsstoffe bezeichnet. Darunter fallen Farbstoffe, Abwehrstoffe gegen Krankheiten und Schädlinge sowie Wachstumsregulatoren. Der Name „sekundäre Pflanzenstoffe“ bezieht sich darauf, dass die Substanzen keine direkte (primäre) Nährstoffwirkung für den Menschen haben. So werden den sekundären Pflanzenstoffen beispielsweise antikanzerogene und antioxidative Wirkungen zugeschrieben. Außerdem sollen sie zur Entzündungshemmung, Blutdruckregulierung, Cholesterinsenkung und Verdauungsförderung beitragen. Die Wirkung isolierter Stoffe ist noch nicht nachgewiesen, trotzdem stürzen sich die Konsumentinnen darauf.

Wellnessgetränke

Vitamin-Getränke, Energy Drinks, Sportlerinnen-Getränke und Wellness-Drinks versprechen ewige Jugend und strotzende Gesundheit. In einigen Fällen kann genau das Gegenteil eintreten. Denn es fehlt schlicht das erforderliche ernährungswissenschaftliche Konzept hinter den Mixturen. Zum Teil werden nicht nachvollziehbare Mengengrößen beigemischt, zum Teil Heilpflanzen beigesetzt, die bei regelmäßigem Genuss in hoher Dosierung ein kaum kalkulierbares Gesundheitsrisiko darstellen. Inzwischen liegen auf europäischer Ebene Entwürfe vor, die durch gesetzliche Vorschriften solche irreführende Werbung sowie mögliche Gesundheitsgefahren entsprechender Getränke unterbinden sollen.



8.2 SÜßSTOFFE

Wenn's ohne nicht geht

Süßstoff anstatt Zucker, und es darf geschlemmert werden - so vermittelt es die Werbung. Doch niemand wird schlank, nur weil der Zucker durch Süßstoff ersetzt wird. Und weil die Wirkung von Süßstoff auf den Stoffwechsel noch immer nicht eindeutig geklärt ist und Süßstoffe zunehmend gentechnisch hergestellt werden, ist es besser, seinen Gaumen auf weniger süß umzustellen.

Zu unterscheiden sind zwei große Gruppen: die eigentlichen Süßstoffe und die so genannten Zuckeraustauschstoffe. Süßstoffe sind synthetisch hergestellte Stoffe, die eine höhere Süßkraft als Zucker, aber keinen Nährwert besitzen. Sie sind als Zuckerersatzprodukte bis zu 2500 Mal süßer als Zucker. Sie liefern keine oder nur sehr wenige Kalorien und lassen sich aufgrund ihrer geringen Masse nicht wie Zucker verarbeiten. Süßstoffe werden bei Brennwert reduzierten und diätetischen Lebensmitteln eingesetzt. Zu ihnen gehören z.B. Saccharin, Cyclamat und Aspartam. Sie sind als Süßungsmittel für Diabetikerinnen und Kranke, die keinen Zucker essen dürfen, eine große Hilfe. Die meisten Süßstoffe werden heute gentechnisch hergestellt. Versteckt sind Süßstoffe in allen möglichen „Light-Produkten“, die als kalorienarm beworben werden, so z.B. in Brausegetränken. Die Verwendung von Süßstoffen in Lebensmitteln ist in der EU per Gesetz geregelt. Süßstoffe müssen mit E-Nummern gekennzeichnet sein und dürfen nur in genau vorgeschriebenen, begrenzten Mengen sowohl Lebensmitteln als auch diätetischen Produkten zugesetzt werden. Zuckeraustauschstoffe sind die Zuckeralkohole Sorbit, Xylit, Mannit und Isomalt sowie die Zuckerart Fruktose (Fruchtzucker). Ihr Geschmack entspricht dem von Zucker, ihre Süßkraft ebenfalls, werden aber insulinunabhängig verstoffwechselt. Zuckeraustauschstoffe können beim Kochen wie Zucker eingesetzt werden, z.B. für Marmeladen. Sie gehören aber im Unterschied zu den Süßstoffen zu den kalorienhaltigen Süßungsmitteln und können bei übermäßigem Verzehr abführend wirken.

Gewusst?

Wussten Sie, dass Tierfutter zum Mästen von Schweinen Süßstoffe enthält, dass also Futter mit Süßstoffen zu einer schnelleren Gewichtszunahme als solches ohne Süßstoffe führt? Der Süßstoffindustrie kann man also nur gratulieren: Sie verkauft die Süßstoffe an die landwirtschaftlichen Betriebe, die ihre Schweine damit erfolgreich mästen, und an die Übergewichtigen und Diabetikerinnen, damit diese (angeblich) schlank werden.

Tipp:

Der beste Weg zum verminderten Zuckerverbrauch ist die Schulung des Gaumens. Wer sich angewöhnt, Tee und Kaffee ungesüßt zu trinken, den Durst mit Leitungs- oder Mineralwasser zu löschen und das Müsli lang zu kauen, statt dick zu zuckern, wird bald feststellen, dass süßes Essen nur eine dumme Gewohnheit ist. Den Gaumen auf weniger süß umstellen ist allemal gesünder und billiger als den Zucker einfach nur durch Süßstoff zu ersetzen.

8.3 ALOE VERA

der Modekaktus

Genau genommen ist die Pflanze, aus der der angebliche Wundersaft hergestellt wird, ein Liliengewächs. Und genau genommen hat dieses Gewächs tatsächlich ein paar vorteilhafte Eigenschaften. Doch der Zauber, den findige Werbeleute um den Saft aus den stacheligen Blättern machen, ist unbegründet. Erst recht, wenn die Pflanzen in Monokulturen gezüchtet werden und wenn in den Produkten kaum etwas vom Wundersaft zu finden ist.

„Aloe vera barbadensis miller“ ist ihr botanischer Namen. Die Pflanze stammt ursprünglich aus dem Sudan und der arabischen Halbinsel und liefert in ihrer ursprünglichen Form tatsächlich eine Fülle von wertvollen Inhaltsstoffen, die allerdings in unseren einheimischen Obst- und Gemüsesorten genauso vorkommen. Die Werbung sagt den Aloe-Vera-Produkten wahre Wunderwirkungen nach. Ob Akne, Fußpilz oder Zwölffingerdarmgeschwür: Aloe-Vera-Drinks und -Gels sollen bei vielen Krankheiten helfen. Sogar bei Krebs. Doch wissenschaftlich nachgewiesen ist wieder einmal nichts. Traditionell fand Aloe Vera bei der Hautpflege und äußerlich zur beschleunigten Wundheilung Anwendung. Dermatologische Studien konnten diese Wirkung bestätigen. Ebenso ließ sich eine Feuchtigkeitsanreicherung in der Haut belegen. Doch um diese Wirkung zu erzielen, muss ein Produkt genügend lang auf der Haut wirken können. Das heißt, dass bei Duschgel oder Shampoo daher kaum Wirkungen zu erwarten sind, da sie ja nach kurzer Zeit abgespült werden. Ähnlich unsinnig ist Aloe Vera als Zusatz in Textilien. Abgesehen von der Quantität spielt die Qualität des Rohstoffes eine entscheidende Rolle. Die Pflanzen werden in der Regel in Monokulturen angebaut, vor allem in den USA, Mittel- und Südamerika, Spanien und Australien. Durch den Einsatz von synthetischem Dünger nimmt die Aloe-Vera-Pflanze große Mengen an Wasser auf, wodurch der Anteil an Wert gebenden Inhaltsstoffen sinkt. Verbraucherschützerinnen raten hier, auf Aloe Vera aus kontrolliert ökologischem Anbau zurückzugreifen, denn dort kommt kein



synthetischer Dünger zum Einsatz.

Ein weiteres Risiko birgt die Konservierung des Saftes. Wenn er in Kosmetika oder als Frischsaft Verwendung finden will, muss er konserviert werden und diese Stoffe können ihrerseits Allergie auslösend wirken.

Ein besonderes Kapitel sind Nahrungsergänzungsmittel aus Aloe Vera: Hier hinkt die Forschung der Werbung hoffnungslos hinterher. Während man noch nichts Genaues über die Wirkung im Körper weiß, preist die Werbung die Produkte als reine Wundermittel an. Wie für andere Nahrungsergänzungsmittel gilt auch für Produkte mit Aloe Vera: Wer sich mit frischem Obst und Gemüse ernährt und auch sonst auf sich schaut, braucht keine teuren Pillen und Säfte aus kaum erforschten, exotischen Pflanzen!

8.4 NONI

Hauptsächlich teuer

Noni nennt sich ein Wundersaft, der, wie so viele seinesgleichen, gegen und für alles gut ist. Bewiesen ist allerdings nichts, außer, dass die Vertreiber eine Menge Geld mit dem Presssaft aus der indischen Maulbeere verdienen.

Der Vertrieb von Noni-Saft ist aus den USA nach Europa herübergeschwappt. Er erfolgt über ein Schneeballsystem von freien Verkäuferinnen, die zuerst als Käuferinnen angeworben wurden. Neuerdings erfolgt der Verkauf auch über Naturkostläden. Der Saft wird von den Herstellern als Heilmittel gegen zahlreiche Krankheiten beworben. Der wissenschaftliche Ausschuss der EU-Kommission weist allerdings darauf hin, dass der Saft keine besondere gesundheitliche Wirkung besitzt. Auch der Deutsche Allergie- und Asthmabund sieht keine Hinweise auf eine angebliche Linderung bei allergischen Beschwerden. Bei Preisen von bis zu 40 Euro pro Liter sollten sich Verbraucherinnen deshalb von den viel versprechenden Werbeaussagen nicht blenden lassen. Das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit, Umwelt- und Verbraucherschutz sagt deutlich, was vom angeblichen Wundersaft und seinem Literpreis zu halten ist: „In Anbetracht dessen, dass beim Verzehr dieser Erzeugnisse keine besonderen gesundheitsförderlichen Wirkungen zu erwarten sind, stellt dies einen sehr hohen Preis für ein Lebensmittel dar“. Die EU-Kommission hat den Zusatz von Noni-Saft im Jahr 2003 als unbedenkliche Zutat in pasteurisierten Fruchtsäften zugelassen. Auf dem Etikett muss der Zusatz namentlich genannt werden. Auf keinen Fall dürfen Noni-Säfte aber als heilend oder lindernd angepriesen werden. Wenn dies der Fall ist, handelt es sich um einen Verstoß gegen das Arzneimittelgesetz, der zur Anzeige gebracht werden muss.



8.5 ALKOPOPS

Einstiegsdroge für Mittelschülerinnen

“Wenn man möchte, dass Ratten Alkohol zu sich nehmen, verwendet man den Trick, dass man ihn mit Zucker vermischt. Dann schmeckt der Alkohol süß, das mögen die Ratten. Im Laufe der Zeit reduziert man den Zucker. Mittlerweile haben die Ratten die Wirkung von Alkohol kennen und schätzen gelernt und trinken dann auch den reinen Alkohol ohne Zucker“ so beschreibt der deutsche Suchtforscher Ulrich Zimmermann das Erfolgsgeheimnis der Alcopops. Mit bunten,

süßen Säften, die voller Alkohol sind, macht die Industrie Kinder zu Alkoholikern.

Besonders gern greifen Mädchen zu den bunten Flaschen. Sie mögen den bitteren Geschmack von Bier und Schnaps nicht so gern. Die süßen Säfte lassen sich hingegen gut trinken. Und der Rausch stellt sich trotzdem verlässlich ein. Denn in einer Alcopop-Flasche befinden sich immerhin zwischen 5-6 Vol% Alkohol, soviel wie in einem Starkbier. Das sind in Alkohol umgerechnet 4cl Schnaps (alc. 30-40 Vol%), also zwei Schnapsgläser voll. Bei dem Konsum von sechs Flaschen Alcopops in einer Disconacht nimmt eine Jugendliche also gleich viel Alkohol zu sich, als würde sie 12 Schnäpse trinken. Wenn eine 15jährige mit einem Körpergewicht von 50 kg auch nur zwei Flaschen dieser „Softdrinks“ zu sich nimmt, dann hat sie ca. 0,9% - Alkohol im Blut. Fachleute gehen inzwischen davon aus, dass Alcopops mit daran Schuld sind, dass die jugendlichen Alkoholikerinnen immer jünger werden. Einige der Expertinnen äußern den Verdacht, dass sich die Industrie damit ihren Nachwuchs an Abhängigen sichert.

Die fertigen Alkoholmixgetränke werden meist aus Limo und hochprozentigem Alkohol wie Rum, Wodka, Whiskey oder Tequila hergestellt. Die flippigen Phantasienamen lauten RIGO, Smirnoff Ice, Bacardi Breezer, Feigling Eyes usw. Mittlerweile locken einige Anbieter sogar schon mit „Viagra Pops“. Hierbei handelt es sich um alkoholhaltige Mixgetränke, die zusätzlich mit aphrodisierenden Kräutern versetzt werden. Bei nicht geübten Trinkerinnen kann dies zu Wahnvorstellungen führen.

Industrie und Gastronomie machen ihren Job gut, um den Absatz weiter anzukurbeln verleihen sie den Markennamen bei den Jugendlichen regelrechten Kultstatus. Das Angebot reicht von mit den Emblemen bedruckten T-Shirts, Plakaten und Schlüsselanhängern bis hin zu Feten, die ganz im Zeichen einer der Marken stehen.

Die neueste und unauffälligste Art, Alcopops zu sich zu nehmen, ist das Lutschen von pulverisierten Produkten. Lehrerinnen berichten davon, dass die Kids diese Pulver bereits auf den Pausehöfen aus der Hand oder aus der Verpackung lecken. Die Beschaffung der Alcopop-Pulver erfolgt übers Internet. Restlos gefährlich wird es dann, wenn die Jugendlichen diese Pulver mit alkoholischen Getränken mischen.

Tipp:

Verantwortungsvolle Eltern sollten ein Auge darauf haben, ob und in welchen Mengen ihre Kinder Alcopops konsumieren und die Angelegenheit thematisieren. Sollten Minderjährige im Besitz von Alcopops angetroffen werden, wäre es angebracht, jene zur Rede zu stellen, die den Kids diese Einstiegsdrogen verkaufen.

9.1 NÜTZLICHES

Glossar

Aflatoxine

Giftstoffe einiger Schimmelpilze, die auch auf Lebens- und Futtermitteln gebildet werden und in diese übergehen. Aflatoxine sind krebserzeugend, wobei in erster Linie die Leber betroffen ist. Sie werden besonders in feucht-warmem Milieu gebildet.

Aminosäuren (AS)

Grundbausteine aller Eiweiße (Proteine)
Man unterscheidet unentbehrliche (essentielle) Aminosäuren und nicht-essentielle Aminosäuren. Nicht-essentielle Aminosäuren können vom Körper gebildet werden. Essentielle Aminosäuren können vom Körper nicht selbst gebildet werden und müssen daher mit der Nahrung in ausreichender Menge zugeführt werden.

Antioxidantien (Antioxidationsmittel)

Substanzen, die den Verderb von Lebensmittelbestandteilen durch Luftsauerstoff verhindern oder verzögern.
Es gibt natürliche (Vitamin C, Vitamin E) und künstlich hergestellte (Ameisensäure, Benzoesäure).
Antioxidantien zählen zu den Zusatzstoffen.

Antikörper (Immunglobuline)

Eiweißartige Abwehrstoffe im Organismus, die gegen bestimmte körperfremde Substanzen (Antigene) gebildet werden. Die Antikörper fangen die Antigene ab und machen sie unschädlich.

B-Vitamine (B-Komplex)

Zusammenfassende Bezeichnung für verschiedene Vitamine: Vitamin B1, Vitamin B2, Vitamin B12, Niacin, Pantothen säure und Folsäure.
Diese Vitamine sind alle wasserlöslich und werden in jeder Körperzelle benötigt. Sie können fast alle nur in geringem Umfang im Organismus gespeichert werden und müssen daher sehr regelmäßig mit der Nahrung zugeführt werden. Wichtige Lebensmittel zur Versorgung des Körpers mit B-Vitaminen sind z.B. Vollkornmehle, Hefe, Milch- und Sauermilchprodukte, Hülsenfrüchte, Kohl.

Body Mass Index (BMI)

Bewertungsmaßstab zur Beurteilung des Körpergewichtes. Er errechnet sich nach der Formel:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht (kg)}}{\text{Körpergröße (m)} \times \text{Körpergröße (m)}}$$

Aus wissenschaftlicher Sicht ist ein BMI von 20-25 für Männer und ein BMI von 19-24 für Frauen anstrebenwert.

BSE

BSE ist die Abkürzung für Bovine Spongiforme Enzephalopathie. Es handelt sich um eine langsam fortschreitende Erkrankung des zentralen Nervensystems bei Rindern, die



zwei bis sechs Wochen dauert und immer tödlich endet. Das Krankheitsbild ist seit 1986 bekannt und vornehmlich in Großbritannien aufgetreten. Es handelt sich vermutlich um infektiöse Proteine, die außerordentlich hitzestabil sind. Ein sicherer Nachweis der Erkrankung ist bisher nur durch Obduktion möglich. Bei lebenden Tieren ist die Diagnose unsicher.

Bis jetzt ist noch nicht endgültig geklärt, inwieweit durch BSE-infiziertes Fleisch eine Übertragung des Erregers auf den Menschen möglich ist.

Cancerogen (kanzerogen, karzinogen) = krebserregend

Chlorierte Kohlenwasserstoffe = Syn.: Chlorkohlenwasserstoffe

Giftige Substanzen, die als Schädlingsbekämpfungsmittel und in technischen Prozessen eingesetzt werden. Sie sind sehr schlecht abbaubar und reichern sich im Fettgewebe an. Zu den chlorierten Kohlenwasserstoffen gehören das DDT, PCB, die Dioxine.

DFD-Fleisch (dark = dunkel, firm = fest, dry = trocken) Extrem dunkles, festes bis zähes, ungenügend gereiftes Fleisch. Dieser Fleischfehler tritt bei Schweinefleisch auf und ist für stressanfällige Tiere charakteristisch.

Dioxine

Stark giftige Substanzen, die zu den chlorierten Kohlenwasserstoffen zählen und als Verunreinigungen von Pflanzenschutzmitteln oder bei Verbrennungsprozessen entstehen. Sie verursachen Übelkeit, Schwindel, Hautschäden und vor allem Leberschäden.

Emulgator

Durch Zusatz eines Emulgators können Fett und Wasser miteinander gemischt bzw. Öltröpfchen ganz fein in Wasser verteilt (emulgiert) werden. Emulgatoren werden z.B. bei der Margarineherstellung, aber auch in der kosmetischen Industrie (Hautöl, Creme) eingesetzt. Der bekannteste natürlich vorkommende Emulgator ist das Lecithin, das aus Eigelb oder Soja gewonnen werden kann.

E-Nummern (EG-Nummern)

Zusatzstoffe werden aus Gründen der Vereinheitlichung in jedem Land der Europäischen Gemeinschaft mit den gleichen Nummern bezeichnet.

Essentiell = lebensnotwendig, unentbehrlich

Essentielle Substanzen werden im Körper nicht gebildet, sondern müssen mit der Nahrung zugeführt werden. Z.B. bestimmte Aminosäuren, bestimmte Fettsäuren usw.

Fetthärtung

Verfahren zur Herstellung von festen Fetten aus tierischen oder pflanzlichen Ölen (z.B. Herstellung von Margarine aus Öl). (siehe Transfettsäuren).

Functional Food

Lebensmittel, die neben ihrem Nähr- und Geschmackswert einen Zusatznutzen in Hinblick auf die Erhaltung von Gesundheit und Wohlbefinden besitzen. So z. B. Verbesserung der psychischen und physischen Verfassung, Erhöhung der körpereigenen Abwehr.

Fungizid = Gegen Pilze wirksames Pflanzenschutzmittel.

Geschmacksverstärker

Stoffe, die einen vorhandenen Geschmack verstärken oder betonen. Sie werden auch eingesetzt, um einen Geschmack zu überdecken, z.B. um Geschmacksfehler zu korrigieren. Glutamat ist der meistverwendete Geschmacksverstärker.

Herbizid = Gegen Unkräuter wirksames Pflanzenschutzmittel

Höchstmengen

In der Höchstmengen-Verordnung sind geduldete Rückstandsmengen von Schädlingsbekämpfungsmitteln in und auf Lebensmitteln festgelegt.

Die Höchstmengen werden so festgelegt, dass bei lebenslanger täglicher Aufnahme des jeweiligen Schadstoffs keine gesundheitlichen Schäden zu erwarten sind (nach heutigem Wissen).

Idealgewicht

Aufgrund von Daten einer amerikanischen Lebensversicherung wurde Anfang der 60er Jahre die Vorstellung eines „Idealgewichtes“ entwickelt, bei dem angeblich die Lebenserwartung am höchsten liegt. Diese Vorstellung gilt inzwischen als überholt.

Heute tendiert man dazu, keine exakten Gewichtsangaben in Abhängigkeit von der Körpergröße zu machen. (Siehe „Body Mass Index“)

Joule (Abkürzung: J)

International zu verwendende Maßeinheit für die Energie. Seit 1978 ist die Einheit Kalorie offiziell durch die Einheit Joule ersetzt worden. 1 Kalorie entspricht 4,184 Joule. Der Energiegehalt (Brennwert) von Nahrungsmitteln wird in Joule angegeben.

Kalorie (Abkürzung: kal)

Eigentlich veraltete Einheit für die Energie, die aber auch heute noch sehr gebräuchlich ist.

Kaltpressung

Pressung der Ölfrüchte bzw. Ölsamen ohne zusätzliche Wärmezufuhr. Kaltgepresste Öle werden nicht aufbereitet (raffiniert). Daher können auf diesem Weg auch keine unerwünschten Inhaltsstoffe entfernt werden; entsprechend muss die Rohstoffauswahl besonders sorgfältig sein. Kaltgepresste Öle haben meist einen deutlichen Eigengeschmack und sind weniger haltbar als Öle aus Heißpressung.

Konservierungsstoffe

Zusatzstoffe, die eingesetzt werden, um das Wachstum von Mikroorganismen auf Lebensmitteln zu verhindern

oder zu hemmen. Dadurch schützen Konservierungsstoffe die Lebensmittel vor dem Verderb und machen sie länger haltbar. Wichtige Konservierungsstoffe sind die Sorbinsäure, Benzoesäure, PHB-Ester und die Ameisensäure.

Lezithin (Lecithin)

Fettähnliche Substanz, die sich in allen menschlichen und tierischer Zellen, besonders in der Zellmembran, findet. Lezithin ist vor allem im Nervengewebe, aber auch im Eidotter und im Samen von Hülsenfrüchten enthalten. In der Lebensmittelindustrie wird Lezithin als Emulgator verwendet.

Mikrobieller Verderb

Durch Bakterien oder Pilze verursachte unerwünschte Veränderung in einem Lebensmittel, wodurch dieses ungenießbar wird.

Nitrat

In der Umwelt weit verbreitete Verbindung. Es wird im Boden von Mikroorganismen gebildet und von der Pflanze aufgenommen. Sehr oft wird Nitrat auch als Dünger dem Boden künstlich zugeführt. Dies führt zur Belastung des Grundwassers und zur Anreicherung von Nitrat in den Nutzpflanzen. Insbesondere Spinat, Kopfsalat, Rote Bete, Rettiche, Radieschen und die verschiedenen Kohlarten enthalten viel Nitrat. Für den Menschen ist Nitrat problematisch, weil es unter bestimmten Bedingungen in das giftige Nitrit umgewandelt werden kann. Nitrat wird Fleisch, Fleischzerzeugnissen und Hart- und Schnittkäsen zur Haltbarmachung zugesetzt. Es wird im Lebensmittel langsam zu Nitrit umgewandelt, welches eine antibakterielle Wirkung besitzt.

Nitrosamine

Krebserregende Verbindung, die durch Reaktion von Aminen (Abbauprodukte von Eiweiß) mit Nitrat bzw. Nitrit gebildet wird. Nitrosamine werden vorwiegend beim Erhitzen von Speisen gebildet. Weiters werden über den Zigarettenrauch relativ große Mengen an Nitrosaminen aufgenommen.

Osteoporose

Abbau von Knochensubstanz (Knochenentkalkung). Dies führt zu einer erhöhten Neigung zu Knochenbrüchen. Neben genetischen Ursachen kann Bewegungsmangel das Osteoporoserisiko erhöhen. Eine Unterversorgung mit Calcium sowie eine zu hohe Zufuhr von Phosphat werden ebenfalls als Ursachen diskutiert.

Pasteurisation

Erhitzen von Lebensmitteln, um deren Haltbarkeit zu verlängern. Dabei wird das Lebensmittel in der Regel über 30 bis 40 Sekunden auf ca. 72 Grad Celsius erhitzt. Ein großer Teil der Mikroorganismen (Bakterien, Pilze) wird dabei abgetötet.

Pestizide

Sammelbegriff für alle chemischen Vorratsschutz-, Pflanzenschutz- und Schädlingsbekämpfungsmittel. Die wichtigsten Gruppen der Pestizide sind: Insektizide (gegen Insekten),

Fungizide (gegen Pilze), Herbizide (gegen Unkräuter) und Begasungsmittel (für den Vorratsschutz).

PSE-Fleisch = (pale= blass, soft = weich, exudative = wässrig) Schweinefleisch, das blass und wässrig wirkt, bei der Zubereitung stark schrumpft und schließlich zäh wird.

Schimmelpilze

Sammelbezeichnung für alle Pilze, die Substrate (z.B. Lebensmittel) mit Schimmel überziehen. Aus einigen Schimmelpilzen werden Antibiotika gewonnen

Sekundäre Pflanzenstoffe (SPS)

Gruppe von zahlreichen, chemisch sehr unterschiedlichen Stoffen, die ausschließlich in Pflanzen vorkommen. Viele sekundäre Pflanzenstoffe wirken antioxidativ und haben vermutlich Einfluss auf die Entstehung von Tumoren (blockieren Entwicklung). Aufgrund dieser positiven Eigenschaften werden sie dem Functional Food zugesetzt.

Transfettsäuren

Transfettsäuren sind in der chemischen Struktur veränderte, mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Sie kommen in geringer Menge in Fleisch und in der Milch von Wiederkäuern vor und entstehen auch bei der Umwandlung von pflanzlichen Ölen in Fette.

Physiologisch sind Transfettsäuren in ihrer Wirkung als Nahrungsbestandteile wie gesättigte Fettsäuren einzustufen. Neben der Erhöhung der LDL-Cholesterinwerte werden vermutlich die HDL-Werte gesenkt, wodurch Transfettsäuren zu den weniger wünschenswerten Nahrungsbestandteilen zählen.

Vegetarismus

Weltweit dürften sich etwa eine Milliarde Menschen vegetarisch ernähren. Der größte Teil allerdings unfreiwillig aus wirtschaftlichen (vor allem in den Entwicklungsländern), der Rest aus ethisch-moralischen oder gesundheitlichen Gründen.

Vegetarierinnen ernähren sich mit Lebensmitteln pflanzlicher Herkunft. Nahrungsmittel, die von getöteten Tieren stammen, werden abgelehnt.

Die Vegetarierinnen lassen sich in drei Hauptgruppen unterteilen:

1. Ovo-Lakto-Vegetarierinnen, die neben pflanzlichen Nahrungsmitteln auch Milch, Milchprodukte und Eier essen
 2. Lakto-Vegetarierinnen die neben pflanzlichen Nahrungsmitteln auch Milch und Milchprodukte, aber keine Eier essen
 3. Veganerinnen, auch Vegans oder strenge Vegetarierinnen genannt, die strikt alle tierischen Lebensmittel ablehnen
- Die halb-vegetarische, ovo-lakto-vegetarische und lakto-vegetarische Ernährungsweise sind sehr empfehlenswert. Studien ergaben, dass Vegetarierinnen gegenüber Nichtvegetarierinnen seltener an Übergewicht und Bluthochdruck leiden und einen niedrigeren Cholesterinspiegel aufweisen.

Zusatzstoffe

Zusammenfassende Bezeichnung für bestimmte Stoffe, die Lebensmitteln zur Beeinflussung ihrer Beschaffenheit oder zur Erzielung bestimmter Eigenschaften zugesetzt werden. In der Zusatzstoff-Zulassungsverordnung ist genau festgelegt, welche Zusatzstoffe verwendet werden dürfen.

Zu den Zusatzstoffen gehören z.B. Konservierungsstoffe, Emulgatoren, Antioxidantien, Süßstoffe.

Quellen: http://www.ernaehrung.de/lexikon/ernaehrung/Lexikon_ZI/Zusatzstoffe.html



9.2 ONLINE INFORMATIONEN

Links

Ernährungspyramide:

www.actiond.ch/de/ernaehrungspyramide.html

Nährstoffe:

www.gesundheit.de/ernaehrung/naehrstoffe/

Säuglings und Kindernahrung:

www.medizin-netz.de/frau/saeuglernaehr.htm

www.hoppala.de/index.php?menueID=189

Milch:

www2.uni-jena.de/biologie/ieu/milch/

www.ernaehrung-fuer-gesundheit.de/Laktose/Laktose.htm

Brot:

www.nutrition.at/pages/lebensmittel/brot.htm

www.baecker-berlin.de/index.php?id=18

Fette:

www.medizinfo.de/ernaehrung/fett.htm

www.dgfett.de/material/welches_fett.pdf

Fleisch und Fisch

www.lebensmittellexikon.de/index.php?

www.spiegel.de/spiegel/0,1518,347278,00.html

www.greenpeace.at/meer_ueberfischung.html

Bio:

www.bio-siegel.de/

www.ernte.at/

www.bioland-suedtirol.de/

Gentechnik:

www.transgen.de/home/

www.kennzeichnung-gentechnik.de/

Zusatzstoffe:

www.zusatzstoffe-online.de/html/home.html

www.heko.ch/toxin/

Schadstoffe:

www.was-wir-essen.de/sonstiges/schadstoffe.cfm

Funktional food:

www.lebensmittellexikon.de/index.php



Saisonskalender Obst & Gemüse

"Der kürzeste Weg in die Küche ist der beste", verrät uns ein Sternekoch in der jüngsten Publikation des Umweltsiegels. Dem können wir nur zustimmen: Wer Obst und Gemüse aus der Umgebung zur richtigen Zeit kauft, hat erstens die Frische-Garantie und tut zweitens seinem Geldbeutel und der Umwelt Gutes.

Anmerkung: Je nach Witterung kann sich der Erntezeitpunkt geringfügig verändern.

OBSTSORTEN	Jän.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dez.
Äpfel							○	○	○	○	○	
Birnen								○	○	○		
Brombeeren							○	○	○	○		
Erdbeeren					○	○	○	○	○			
Feigen										○	○	
Heidelbeeren						○	○					
Himbeeren						○	○	○	○			
Johannisbeeren						○	○	○				
Kaki							○	○	○	○		
Kastanien									○	○		
Kirschen					○	○						
Marillen						○	○	○				
Orangen	○	○	○	○	○	○					○	○
Pfirsiche						○	○	○				
Preiselbeeren									○	○		
Weintrauben									○	○		
Zitronen	○	○	○	○	○	○				○	○	○
Zwetschgen							○	○	○			

GEMÜSESORTEN	Jän.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dez.
Auberginen							○	○	○			
Bohnen, grüne						○	○	○				
Blumenkohl							○	○	○	○	○	
Blattsalate					○	○	○	○	○	○	○	
Brokkoli							○	○	○	○	○	
Erbsen					○	○	○	○				
Fenchel										○	○	
Grünkohl	○	○								○	○	○
Gurken							○	○	○	○		
Karotten							○	○	○	○		
Kartoffeln								○	○	○		
Kraut							○	○	○	○		
Kürbis									○	○	○	
Lauch	○	○					○	○	○	○	○	○
Mais								○	○	○		
Paprika						○	○	○	○	○		
Radicchio									○	○	○	
Radieschen					○	○						
Rohnen	○	○						○	○	○	○	○
Sellerie								○	○	○	○	
Spargel				○	○	○						
Spinat				○	○	○	○	○	○			
Staudensellerie						○	○	○	○	○		
Tomaten							○	○	○	○		
Wirsing	○	○					○	○	○	○	○	○
Zucchini							○	○	○	○	○	
Zwiebeln							○	○	○	○	○	○

Testen Sie Ihr Ernährungswissen

• Nur eine richtige Lösung pro Frage!

1) Paprika gibt es in rot, gelb und grün. Der Gehalt an Vitamin C hat etwas mit der Farbe zu tun. Welche Paprika enthält am meisten Vitamin C?

- A grüne Paprika
- B gelbe Paprika
- C rote Paprika

2) Obst und Gemüse wirken sich günstig auf den Blutdruck aus, weil sie unter anderem reich sind an:

- A Natrium
- B Kalium
- C Calcium

3) Welche Lebensmittel enthalten viel Cholesterin?

- A Muscheln, Milch, Alkohol
- B Salami, Nüsse, Sahne
- C Eierteignudeln, Butter, Lachs

4) Welches Lebensmittel lässt den Blutzuckerspiegel am schnellsten ansteigen?

- A Fruchtzucker
- B Weißbrot
- C Haushaltszucker

5) In homogenisierter Milch wurden die Fettpartikel

- A entfernt
- B entfettet
- C zerkleinert

6) Nitrosamine sind Krebs erregende Stoffe. Welche Lebensmittel führen besonders im Winter zur Bildung von Nitrosaminen?

- A Treibhausgemüse
- B Trinkwasser
- C Fleisch

7) Hackfleisch ist besonders empfindlich und verdirbt leicht. Innerhalb welcher Zeit muss Hackfleisch verkauft werden?

- A innerhalb 6 Stunden
- B innerhalb 12 Stunden
- C innerhalb 24 Stunden

8) Bei der Fetthärtung entstehen teilweise unerwünschte Fettsäuren:

- A Trans - Fettsäuren
- B Omega- 3 Fettsäuren
- C Omega - 6 Fettsäuren

9) Welche Nüsse haben den niedrigsten Fettgehalt?

- A Walnüsse
- B Erdnüsse
- C Haselnüsse

10) Alle drei sind Vitamin C-Bomben. Wer am meisten?

- A Kiwi
- B Sauerkraut
- C Erdbeeren

11) Die Eisenaufnahme ist von vielen Faktoren abhängig. Eine erhöhte Aufnahme kann erreichen wer:

- A Lebensmittel, die viel Eisen enthalten, mit Mangold kombiniert.
- B sich Vitamin C- reich ernährt
- C täglich Schweinefleisch isst

verbessert.
Verfügkeit von Eisen wird dadurch verändert, die Resorption
Aufnahme von Vitamin C (Orangensaft) gesteigert. Die

11B - Die Eisenaufnahme im Magen wird durch die gleichzeitige
der Saison haben kaum gesundheitlichen Wert.

mehr Vitamin C als Kiwi und Sauerkraut. Erdbeeren außerhalb
10C - Frische, gut gereifte, einheimische Erdbeeren enthalten

Fettsäurezusammensetzung und ist außerdem cholesterinfrei.
46% und Walnüsse 64%. Fett aus Nüssen hat eine günstige

9B - 100 g Erdnüsse (frisch) enthalten 25% Fett, Haselnüsse
oder gänzlich abgesättigt. Daraus wird das Fett streichfähig.

Doppelbindungen der Fettsäure durch Wasserstoff zum Teil
genannten Trans-Fettsäuren. Bei der Fetthärtung werden die

8A - Ein typisches Nebenprodukt der Fetthärtung sind die so
somit ein größeres hygienisches Risiko.

entsteht eine größere Angriffsfläche für Mikroorganismen und
Fleisch kommt es zu einer Oberflächenvergroberung, dadurch

in den Verkehr gebracht werden. Grund: Beim Zerkleinern
7C - Hackfleisch darf bis maximal 24 Stunden nach Verarbeitung

krebserregenden Nitrosamine beteiligt.
Nitrit umgebaut. Nitrit ist giftig und an der Bildung der

menschlichen Körper wird Nitrat zu gesundheitsschädigendem
Treibhausgemüse wird massiv mit Nitrat gedüngt. Im

6A - Im konventionellen Anbau und vor allem bei
auf Allergienisierung ist noch nicht entkräftet.

sich daraufhin nicht mehr binden und aufrahmen. Der Verdacht
aufgespalten und gleichmäßig in der Milch verteilt. Sie können

5C - Die MilCHFettpartikel werden durch feine Düsen gedrückt,
beim Weibrotverzehr zu einem stärkeren Blutzuckeranstieg.

wiederm aus 100% Traubenzuckeremolukulen, kommt es
vorwiegend aus leichtverdaulicher Stärke besteht, und die

hingegen beeinflusst den Blutzuckerspiegel kaum. Da Weibrot
bewirkt einen schnellen Blutzuckeranstieg, Fruchtzucker

zwar aus Traubenzucker und Fruchtzucker. Der Traubenzucker
4B - Haushaltszucker besteht aus zwei Zuckermolekülen und

Fisch, Eiern, Milchprodukten enthalten.
3C - Cholesterin ist nur in tierischen Lebensmitteln wie Fleisch,

diesen Mechanismus den Blutdruck.
2B - Kalium führt zu einer Wasserausscheidung und senkt über

Paprika liegt irgendwo dazwischen.
grüne Kollagenin dagegen nur ca. 125 mg/100 g. Die gelbe

1C - Die rote Paprika enthält ca. 250 mg/100 g Vitamin C. Die
Richtige Antworten:

Wie gut ist Ihr Ernährungswissen?

0-3 richtige Antworten

Sie beschäftigen sich eher wenig mit Ernährungsfragen. Mit „konsuma“ können Sie Ihren Wissenstand verbessern!

3-6 richtige Antworten

Sie wissen schon Einiges und sollten sich weiterhin schlau machen!

6-9 richtige Antworten

Sie kennen bereits viele Aspekte der modernen Ernährung und werden sich auch künftig auf dem Laufenden halten!

9-11 richtige Antworten

Das schaffen nur wenige! Sie sind – was Ihre Ernährung angeht – eine Expertin.