

# Guten Appetit!

- ▶ Was alles in unserem Essen steckt
- ▶ Der Trend zur ehrlichen Ernährung

Industrielle Nahrungsmittel sind allgegenwärtig, doch sie stecken voller künstlicher Aromen und Zusatzstoffe. Immer mehr Konsumenten suchen deshalb nach natürlichen Alternativen.

Von Karin Schnegdar

Man nehme verschiedene Fleischreste, etwas Stärkegel, Natriumnitrit und Farbstoff, presse das Ganze in eine viereckige Form und – fertig ist der zartrosa Belag für die Pizza, der meist sogar Schinken heißt, obwohl er mit einem gewachsenen und aufwändig geräucherten Stück Fleisch vom Schwein rein gar nichts zu tun hat. Aber schließlich tragen Chicken Nuggets den englischen Namen des

## Lebensmittel-Designer und Techniker verändern unseren Geschmack...

Huhns auch mehr aus Gewohnheit. Tatsächlich bestehen sie in den meisten Fällen aus Fett, Haut, Knorpel und Knochen, fein vermahlen und zusammengehalten von einer feuchten Weizenpampe.

Klingt nicht sonderlich appetitlich? Willkommen in der Welt der industriell gefertigten Lebensmittel: Sie enthalten praktisch immer Stoffe, die

Omis Hausfrauenküche nicht einmal vom Hörensagen kennt – Aromen, Emulgatoren und Stabilisatoren aus dem Reagenzglas, die das Produkt schöner, besser haltbar und intensiver im Geschmack machen sollen. Immer öfter rebellieren jetzt Konsumenten gegen diese Unterwanderung des natürlichen Geschmacks und suchen gezielt von Zusatzstoffen freie Nahrung.

Das ist gar nicht so einfach. Food-Designer und Lebensmittel-Techniker peppen die Industrieprodukte auf, sodass oft reine Naturprodukte neben dem Imitat aus dem Supermarktregal blass wirken. „Die Industrie arbeitet mit drei Waffen“, warnt der Anti-Aging-Mediziner Markus Metka, der sich seit Jahren mit den Inhaltsstoffen von Lebensmitteln beschäftigt: „Zu viel versteckter Zucker, zu viel Salz und zu viel schlechte Fette.“ Diese Zutaten machen nicht satt, dafür aber dick – und sie können sogar suchtähnliche Abhängigkeit erzeugen. Ständige Lust auf mehr ist schließlich gut für die Umsätze der Hersteller. Metka: „Die Beigabe von Fruktose-Sirup, wie sie in den USA bereits gang und gäbe ist, schaltet das Sättigungszentrum aus. Die Leute verlieren das natürliche Gefühl, wann sie genug haben, und stopfen weiter alles in sich hinein.“

Vor allem Kinder, die mit Shakes und Puddings und bunten Fruchtjoghurts aufgewachsen sind, vermissen den ihnen vertrauten Geschmack, wenn sie ein-



Prof. Dr. Markus Metka, Anti-Aging-Mediziner und Nahrungsmittel-Experte.

mal echtes Obst direkt vom Strauch pflücken. Erdbeerjoghurt schmeckt eben stärker nach Erdbeeren als das Original – laut Gesetz muss es nur einen Fruchtanteil von 7% aufweisen, dafür kommen noch reichlich Zucker, Pektin, Maisstärke, Karottensaftkonzentrat und Farbstoffe in den Becher.

Alles völlig legitim und transparent, steht ja sehr ausführlich, wenn

## Ohne Stabilisatoren, Emulgatoren und Aromate geht nichts in der Industrie

auch klein gedruckt, auf der Verpackung. Wenn Lebensmittel in Massen hergestellt werden, haltbar sein sollen und dabei Farbe, Konsistenz und Geschmack nicht verlieren dürfen – dann geht es eben anscheinend nicht ohne Zusatz von Stabilisatoren, Emulgatoren, Geschmacksverstärkern.

Allerdings gibt es sehr wohl Möglichkeiten, Lebensmittel natürlich zu belassen und doch haltbar zu machen. Dabei hilft gerade die moderne Tech-

### FETT UND SALZ

Zu fett, zu salzig – das trifft auf fast alle Fertigpizzen zu. Manche enthalten den halben Tagesbedarf eines Erwachsenen.

### NATRIUMNITRIT

Farbstabilisator, der Schinken oder Tomatensauce schön rot hält. Mehr als 0,5 g davon sind giftig.

### ANTIOXYDANTIEN

Halten die Pizza optisch frisch. Neben natürlichen gibt es solche aus Gallussäure oder Sulfiten.

### CALCIUMPHOSPHAT

Trägerstoff für Aromen, verhindert überdies das Verkleben des Teigs.

### SCHMELZSALZE

Machen aus Hartkäsegeresten leicht schmelzenden Weichkäse.

### ANALOGKÄSE

Billiger als echter Käse, ein sämiger Belag aus Pflanzenfett.

### L-CYSTEIN

Zusatzstoff für Mehl, verbessert die Elastizität von Teigen.

### DEXTROSE

Künstlicher Zucker. Gibt Volumen und intensiviert den Geschmack.

### HEFEEXTRAKT

Geschmacksverstärker, im Prinzip das gleiche wie Glutamat – heißt nur anders.



Fotos: Kristian Bissuti, Getty Images, Reinhard Holl, Fotolia

### SCHOKO-PUDDING

Schokolade sucht man hier vergeblich, in dem Pudding stecken Kakao-pulver, Zucker, Schlagobers, entrahmte Milch, Mais- und Weizenstärke, Speisegelatine, Salz, ein Verdickungsmittel, Stickstoff und der Emulgator E472b.



Carina Pirngruber: Arbeit erfolgreich mit gefriergetrockneten und voll aromatischen Beeren.

Kein Wunder also, dass Convenience-Food (Convenience heißt übersetzt so viel wie Annehmlichkeit) zu den Wachstumssegmenten im Handel gehört. Von der Tiefkühl-Pizza bis zum Single-Menü für Mikrowelle oder Backrohr wächst das Angebot an Fertiggerichten in den Kühlregalen.

Doch mit der steigenden Nachfrage wächst auch die kritische Skepsis der Konsumenten. Sie beginnen, die klein gedruckten Listen an den Rändern der Verpackung genau zu lesen und fragen sich, wieso beim Rindsuppen-

würfel der Bestandteil „Rindfleisch-extrakt“ erst an achter Stelle genannt wird, davor kommen noch diverse Salze, Aromen und Geschmacksverstärker. Oder warum der wunderschön gelb fotografierte Pudding überhaupt keine Vanille enthält. Vor allem aber, was sich hinter den vielen Substanzen aus dem chemischen Labor verbirgt.

Experte Metka weist auf eine simple Faustregel hin: Je mehr ein Produkt verarbeitet worden ist, desto mehr Aroma- und Zusatzstoffe stecken in der Regel drinnen. Wer also Erdäpfel zu Hause kocht statt Kartoffelchips zu naschen, oder frische Paradeiser statt Packerl-Sugo unter die Spaghetti mischt – der ist bereits auf dem richtigen Weg aus der Fertignahrungs-Falle.