



Gift im Essen?

Unser täglich Gift frisch auf den Tisch

Leider sieht man es ihnen nicht an: Immer mehr Lebensmittel sind durch Umweltgifte oder gesundheitsgefährdende Zusatzstoffe belastet.

Foto: Matthias Bammel

BSE, EHEC, Dioxin in Eiern – spektakuläre Vorfälle der jüngeren Zeit. Dabei sind Gifte in unseren Lebensmitteln etwas ganz alltägliches, da die Massenproduktion von Lebensmitteln ohne massiven Gifteinsatz kaum vorstellbar ist.

Wer an Gift im Essen denkt, denkt in der Regel zuerst an spektakuläre Vorfälle: BSE, EHEC, Hühner-, Schweine-, Vogelgrippe, Dioxin in Eiern und so weiter. Diese Vorfälle folgten in den letzten Jahren so schnell aufeinander, dass sich eine gewisse Müdigkeit einschlich und jeder neue Vorfall zunehmend schneller wieder in Vergessenheit geriet. Man regt sich kurz auf, wie letztens bei der chinesischen Erdbeerspeisung tausender Schülerinnen und Schüler und macht dann weiter wie gewohnt.

Es wäre lohnend, darüber nachzudenken, dass all diese Zwischenfälle damit zu tun haben, dass wir unseren Überbedarf an Nahrung nur über Massenproduktion decken können. In den letzten Jahren kommt hinzu, dass die Produktion zunehmend globalisiert wird und allein marktwirtschaftlichen, nicht aber ethischen und sozial verträglichen Prinzipien gehorcht. Der Film „We feed the World“ hat dieses Problem aufgegriffen und denen, die ihn gesehen haben, gründlich den Appetit auf Fleisch, Fisch, Obst und Ge-

müse globaler Herkunft verdorben. Wir glauben doch wohl nicht, dass ein Hühnerbein, das vom Ei bis zur Schlachtung im Zickzack mehrmals den Erdball umrundet hat, am Ende gesundes Essen sein kann, nur weil zufällig gerade keine Hühnerepidemie grassiert? Oder dass die Wartezeiten für den Antibiotikaeinsatz vor der Schlachtung eingehalten wurden?

An der Grenze der Schizophrenie

Wir leisten uns in Deutschland eine kulinarische Existenz, die uns an die Grenze zur Schizophrenie bringt. Immer mehr Menschen wollen Natürlichkeit und unverfälschtes Essen. Immer weniger glauben an die Zusicherungen von Politik und Lebensmittelproduktion, dass man sich getrost auf die hohen Sicherheitsstandards der EU verlassen dürfe.

Parallel zu diesem Vertrauensverlust steigt der Verbrauch industriell zubereiteter Nahrung rasant. Wir schauen im Nachmittagsprogramm Fünf-Sterne-Köchen beim

Kochen zu, um uns dann beim nächsten Einkauf an den Tiefkühlregalen mit Fertigen einzudecken. Wir wollen nicht wahrhaben, dass die akute Gesundheitsgefährdung durch bakteriell verseuchtes Fleisch oder verwurmten Fisch aller Wahrscheinlichkeit nach etwa so groß ist wie die Chance, mit über vierzig einen echten Löwen auf dem Braunschweiger Burgplatz anzutreffen. Der eigentliche Schaden, der uns viel näher ist und vor allem permanent betrifft, ist der, den wir uns selbst tagtäglich zufügen in Form von Getreideflocken gewalzt bis sonst wie aufgepoppt, Knuspermüslis, pulverigem Kartoffelbrei, Backofenpommes, Fertig-Suppen, angeblich verdauungsfördernden Zuckerbombenjoghurts, Softdrinks und Co.

Ein Lieblingsstreithema unter aufgeklärten Verbrauchern ist die Frage, was uns die Industrie so alles ins Essen mixt. Die Arbeit von Foodwatch und besonders der Ansturm auf die entsprechenden Verbraucherplattformen zeigt, wie groß das Interesse und die Sehnsucht nach „ehrlichem“ Essen ist. Merkwürdigerweise belassen es die meisten

von uns dabei und kaufen weiter all die bequemen Lebensmittel ein, die uns die Küchenarbeit ersparen sollen. Nutzen Sie doch einmal die Wartezeit an der Discounterkasse und schätzen Sie den Anteil von Fertig- und Grundnahrungsmitteln in Ihrem eigenen Einkauf und dem der Umstehenden. Auffällig ist, dass über 90 Prozent des Einkaufes keine Grundnahrungsmittel sind. Das entspricht exakt der Angebotsfläche im Laden.

Food-Design gleich Gift-Design?

Wenn wir über Gift im Essen nachdenken, dann müssen wir dieses Problem besonders ins Auge fassen. Hier geht es nicht um ADI-Werte (acceptable daily intake), mit denen unbedenkliche Zutaten bestimmt werden, die eine bestimmte Menge nicht überschreiten dürfen. Es geht um über 90 Prozent unseres täglichen Speiseplanes, der nicht aus Grundnahrungsmitteln besteht, sondern Food-Design ist, das mit richtigem Essen nichts mehr zu tun hat. Wir essen mit Fertigprodukten eine Fülle von naturidentischen Zutaten und technologischen Hilfsstoffen, die zwar als unbedenklich gelten, deren Wirkung auf den menschlichen Organismus jedoch weitgehend unbekannt ist. So liefert das Nährstoffdesign in Form von modifizierten Stärken in Trockenpulvern, chemisch gelichteten Fetten und Proteinhydrolysaten zwar Kalorien, mit den natürlichen Nährstoffen herkömmlicher Lebensmittel haben diese Stoffe jedoch kaum etwas gemein.

Wieso sind wir eigentlich so blauäugig, dass wir Gemüsesuppe oder Erdbeeren schmecken, nur weil auf der Packung ein paradiesischer Gemüsegarten oder saftig rote Beeren abgebildet sind? Allein unser Verstand müsste uns doch sagen, dass das, was da abgebildet ist, mitnichten in die kleine Tüte passt, auch nicht in getrocknetem

Zustand. Diese perfekte Täuschung schafft der Einsatz von Geschmacksverstärkern wie zum Beispiel Glutamat. Über die Bedenklichkeit dieses Zusatzstoffes, ohne den kein Fertiggericht auskommt, wird seit fast sechs Jahrzehnten auf wissenschaftlicher Ebene gestritten. Glutamat ist ein Neurotransmitter. Es wird im menschlichen Organismus in größeren Mengen produziert und ist in vielen Nahrungsmitteln natürlicherweise enthalten. Nach der vorherrschenden Meinung ist der Zusatzstoff für die meisten von uns unbedenklich. Nur wenige Menschen reagieren mit dem China-Syndrom oder Cluster-Kopfschmerz. Die Frage ist allerdings, ob wir uns damit zufrieden geben wollen, dass wir nicht zu der kleinen Gruppe der „Glutamat-Responder“ gehören. Vielleicht empfindet der eine oder andere mögliche unerschwellige Störungen wie verstärkte Reizbarkeit, verminderte Stressanfälligkeit als Verminderung der Lebensqualität. Vor allem Menschen, die sich an Gewichtszunahme stören, sollten wissen, dass Glutamat ein Mastmittel ist und stark appetitanregend wirkt.

Lieber frisch statt fertig

Eigentlich ist alles ganz einfach. Was man sich mit Fertigspeisen einverleibt, ist auf jeder einzelnen Verpackung in der Zutatenliste zu lesen. Was drin ist, muss auch draufstehen. So will es der Gesetzgeber. Das Problem für die meisten von uns ist, dass wir sie nicht wirklich lesen können, weil wir die Begriffe nicht verstehen. Wenn man es recht bedenkt, ist das vielleicht gar nicht so schlimm. Das nährt die Hoffnung, dass wir uns an eine alte Volksweisheit erinnern: „Was der Bauer nicht kennt, isst er nicht.“ Denn was da in der Regel an „Tüteninnereien“ aufgeführt ist, bestimmt die wahre Qualität des Inhaltes. Wer sich darum bemüht, sie wenigstens in Ansätzen zu lesen, wird sich darüber wundern, dass dieses Kunstprodukt überhaupt mit einer Nährwertangabe geadelt werden darf.

Für die, die nicht in den Mund stecken wollen, was sie nicht kennen, und alle, die ohne künstliche Zusätze essen wollen, gibt es eine gute Lösung: aus frischen regionalen Zutaten selber kochen. Eine Reihe von Lebensmitteln kommt ohne künstliche Zusätze aus: frisches Gemüse, nicht verarbeitetes Obst, Fleisch, Fisch, Eier, Milch und alles das, woraus wir eigentlich unser Essen kochen, wenn wir es selber kochen.

Wer es schafft, das ohne die Hilfe von Fondor, Trockentüten und Salatkrönungen zu tun, der braucht sich eigentlich nicht mit diesen unverständlichen Begriffen auf den Zutatenlisten auseinanderzusetzen. Denn solche Tüten hat er allenfalls für den Notfall in der Küche und wird sie, weil Selbstgekochtes besser schmeckt, nur selten essen wollen.

Marianne Reiß

Webtipps



Allgemeine Infos gibt auch Foodwatch:

www.foodwatch.de

Auf der Seite der von MCS (Multiple Chemical Sensitivity) Betroffenen aus Österreich gibt es unter dem Titel „Willkommen im Chemiezeitalter!“ einen groben Überblick von allgemein im Haushalt vorkommenden Schadstoffen:

www.mcs-info.at/MCS-Fakten/schadstoffe.html

Nicht nur über Gifte in Lebensmitteln informiert der Umweltbrief:

www.umweltbrief.de/neu/html/gifte.html

„Schadstoffe im Essen“ heißt die Hintergrundinformation zur Fernseh-Sendung „NDR Visite“ vom 6. April 2010. Hier kann man im Detail nachlesen, wie unterschiedlich belastete Lebensmittel sich auf die Gesundheit auswirken können: www.ecoaid.de/wp-content/uploads/NDR-Visite-Hintergrund-Schadstoffe-in-Lebensmitteln-Krautter-EcoAid-6.4.2010-final.pdf