

Foodnews 10-2009

In den "Foodnews" finden Sie immer wieder Aktuelles über wichtige Forschungs-
erkenntnisse, Lebensmittelneuheiten, nützliche Ernährungstipps, Wissenswertes über unsere
Nahrungsmittelrohstoffe, wissenschaftliche Aspekte der Ernährung, exotische Ernährung, u.v.m.
Alle Angaben ohne Gewähr.

Bezugsquellen:

Fleischnet Onlinemagazin für Fleisch und Wurst - B&L Medien Gesellschaft mbH & Co. KG, 40702 Hilden
Foodnews GmbH, 4151 Basel
Österreichische Gesellschaft für Ernährung, 1030 Wien
Bürger-Forum - Verbraucher News, 89309 Günzburg

■ **Vitamin B12 – Tierisch(es) gut für das Gehirn**

Tierische Nahrungsmittel kommen den meisten beim Thema Vitamine wohl nicht gerade als erstes in den Sinn. Doch gerade in Fleisch, Fisch und Eiern steckt ein Vertreter, der für die Gehirnleistung insbesondere für ältere Menschen eine wesentliche Rolle spielt. „Das ist das Alter“ lautet häufig die profane Diagnose, wenn bei älteren Menschen die Gedächtnisleistung nachlässt, die Lernfähigkeit abnimmt oder Senioren einfach unnachgiebig an alten Überzeugungen festhalten und keine neuen Veränderungen zulassen. Doch nicht immer sind kognitive Einschränkungen zwangsläufig ein Übel des Alterungsprozesses. Eine häufig übersehene Ursache beziehungsweise Mitursache sind die meist niedrigen Vitamin B12-Plasmaspiegel älterer Menschen.

Vitamin B12, in Fachkreisen auch Cobalamin genannt, spielt eine wesentliche Rolle bei verschiedenen Stoffwechselprozessen. Sowohl für die Kohlenhydrat- und Fettverwertung, den DNS-Aufbau, die Bildung roter Blutkörperchen, aber auch für die einwandfreie Funktion der Nerven ist eine ausreichende Zufuhr unerlässlich. Mangelt es dem Körper über Jahre an Vitamin B12, nimmt die Gehirnmasse und somit die Gedächtnisleistung zunehmend ab, wie eine Studie der Oxford-Universität bei Senioren zeigte. Da das Vitamin lediglich in tierischen Produkten in nennenswerten Mengen vorkommt, ist ein regelmäßiger Verzehr von Fleisch, Fisch, Eiern und Milchprodukten notwendig, um den Bedarf zu decken. Streng vegan lebende Personen sind daher besonders gefährdet.

Bei älteren Menschen vermindert die nachlassende Magensäurebildung zunehmend die Verdauung und somit die Freisetzung des Vitamins aus der Nahrung. Zudem benötigt der Körper für die Aufnahme ein spezielles Transportmolekül, den Intrinsic Factor, dessen Produktion in der Magenschleimhaut mit dem Alter abnimmt. Senioren leiden daher häufig meist unbeachtet unter einem Vitamin B12-Mangel. Erschwerend kommt hinzu, dass eine Reihe von Medikamenten die Aufnahme des Vitamins aus dem Darm hemmt. Insbesondere Protonenpumpenhemmer, die bei magensäurebedingten Beschwerden eingesetzt werden, oder auch das Diabetesmedikament Metformin können bei intensiver und langjähriger Therapie zu Mängeln führen. Auch Nikotin und übermäßiger Alkoholkonsum stören die Verdauung. Tierische Nahrungsmittel sollten daher regelmäßig auf dem Teller nicht nur von Senioren liegen. Besonders fettige Seefische wie Hering und Makrele sind aufgrund des hohen Gehaltes an Vitamin B12 und nervenschützenden Omega-3-Fettsäuren doppelt gesund für das Gehirn

■ **Wissenschaftliche Basis für Ampelkennzeichnung einzelner Lebensmittel fehlt**

Die aktuell wieder intensiv diskutierte Ampelkennzeichnung von Lebensmitteln soll über die Farbsymbole Rot – Gelb – Grün eine schnelle Orientierung über den Nährwertgehalt eines Lebensmittels bieten. Auf einen Blick soll für den Verbraucher damit erkennbar sein, wie viel Fett, gesättigte Fettsäuren, Zucker und Salz ein Lebensmittel enthält. Unbestritten ist die Ampel ein denkbares Modell für eine vereinfachte

Bewertung der Lebensmittelzusammensetzung. Doch liegen dem Modell überhaupt objektive, wissenschaftlich basierte Bezugswerte zugrunde?

Hinsichtlich der Frage, bei welchen Werten im Rahmen einer Farbkennzeichnung mittels Ampel der Farbumschlag von Gelb nach Rot erfolgen soll, vertritt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) nach Prüfung der zugänglichen wissenschaftlichen Daten die Position, dass exakte Zahlenwerte bzw. Bezugsgrößen für die trennscharfe Bewertung von Lebensmitteln nicht wissenschaftlich korrekt abzuleiten sind. Die wissenschaftliche Evidenz der für eine Ampelkennzeichnung notwendigen „Bezugsgrößen“ ist nicht vorhanden. Zu große Spannen im Nährwertgehalt, die für die Farbgebung zugrunde gelegt werden müssten, machen eine Vergleichbarkeit von Lebensmitteln fast unmöglich. Die ernährungsphysiologische Qualität von Lebensmitteln ist eine komplexe Größe, die sich aus einer großen Zahl von Teilqualitäten zusammensetzt, die im Ampelmodell nur unzureichend berücksichtigt wird. Da diese nicht in ihrer gesamten Komplexität abgebildet werden kann, macht es für eine vereinfachte Kennzeichnung Sinn, nur auf wissenschaftlich akzeptierte Schlüsselgrößen zu fokussieren. Hier bietet sich die Energiedichte als Maß für den Kaloriengehalt eines Lebensmittels an.

Hintergrundinformation

Das diskutierte Ampelsystem kennzeichnet die Gehalte eines Lebensmittels an Fett, gesättigten Fettsäuren, Zucker und Salz jeweils mit einer Ampelfarbe. Zusätzlich wird der Energiegehalt in Kalorien angegeben. Die Heterogenität der Lebensmittel macht die Anwendung des Ampelsystems schwierig. Kann Positives immer grün oder Negatives immer rot bewertet werden? Sind zuckerhaltige Limonaden bzw. koffeinhaltige Erfrischungsgetränke wirklich so positiv, wie es die Farben ausdrücken? Ein Colagetränk erhält immerhin wegen des Fehlens von Fett, gesättigten Fettsäuren und Salz drei grüne Punkte und nur einen Roten für den Zuckergehalt. Auch die wissenschaftliche Evidenz der international vorgeschlagenen „Bezugsgrößen“ ist nicht überzeugend. So sind die Spannen im Ampelsystem für die Kennzeichnung mit einzelnen Farben sehr groß. Dies wird am Beispiel Fett deutlich: Lebensmittel mit einem Gehalt von 3-20 g Fett je 100 g erhalten eine gelbe Farbe. Zwischen diesen Werten liegen jedoch Welten. Man kann Lebensmittel mit 3 g Fett (27 Kalorien aus Fett) nicht mit Lebensmitteln vergleichen (und mit derselben Farbe versehen), die 20 g Fett enthalten und somit 180 Fettkalorien mitbringen.

Grundsätzlich wird die Qualität der Ernährung nicht durch ein einzelnes Lebensmittel bestimmt, sondern durch die Summe der aufgenommenen Lebensmittel. Das macht eine Wertung einzelner Lebensmittel für die Ernährung des Menschen auf der Basis von festgelegten Bezugsgrößen ohne Berücksichtigung weiterer Kriterien nicht möglich. Dass die Ampel in Ihrem Informationsgehalt sehr komplex und nicht einfach verständlich ist, zeigten auch Ergebnisse einer Studie der britischen Food Standards Agency, FSA. Die Nährwertkennzeichnung ist nicht der primäre Entscheidungsfaktor für den Kauf eines Lebensmittels. Bedeutsam sind eher Geschmack, Gewohnheiten und Preis. Lebensmittelkennzeichnung wird vor allem von Personen genutzt, die grundsätzlich an Ernährungsfragen interessiert sind. Ältere Bürger, Verbraucher mit geringer Bildung und/oder einkommensschwache Bevölkerungsgruppen erreicht man damit nur schwer.

Zusammenfassend bleibt es aus Sicht der DGE fraglich, ob eine lebensmittelspezifische Kennzeichnung durch Ampelfarben dem Verbraucher angesichts der fehlenden wissenschaftlichen Fundierung der Umschlagswerte für die einzelnen Farben, der teilweise sehr großen Spannen für die einzelnen Farben und des schwer zu verstehenden Systems eine bessere Orientierung bei der Auswahl der Lebensmittel gibt. Zielführend erscheint dagegen, eine derartige Information auf der Basis von Produktgruppen anzubieten. Dies ermöglicht den Verbrauchern die „bessere Wahl“ bei dem gewünschten Produkt. Dieses Prinzip wendet die DGE bereits seit 2005 erfolgreich bei der Dreidimensionalen Lebensmittelpyramide an.

Will man wirklich eine einfache, sofort nachvollziehbare und exakte Kennzeichnung einzelner Lebensmittel realisieren, bietet sich aus Sicht der DGE die Beschränkung auf den Parameter Energiedichte an. Sie ist eine ernährungswissenschaftlich anerkannte Größe, die z. B. auch bei der Bewertung von Lebensmitteln in der Dreidimensionalen Lebensmittelpyramide eingesetzt wurde.

Die Energiedichte ist der Ausdruck für den Energiegehalt eines Lebensmittels pro 100 g. Da Fette und Kohlenhydrate (wie Zucker) die wesentlichen energieliefernden Bestandteile unserer Lebensmittel sind, ist die Energiedichte somit auch ein Ausdruck für den Energiebeitrag, den Fette und Kohlenhydrate liefern. In einem einzigen Parameter werden somit Aussagen zum Energie-, Fett- und Kohlenhydratgehalt eines Lebensmittels zusammengeführt. Eine sofortige Vergleichbarkeit von Lebensmitteln ist möglich, wenn die Energiedichte gut erkennbar auf der Vorderseite eines Lebensmittels dargestellt wird. Eine Pizza mit einer

niedrigen Energiedichte ist für einen Übergewichtigen sicher die bessere Wahl, als eine Pizza mit höherer Energiedichte. Hingegen kann ein normalgewichtiger Jugendlicher angesichts seines sehr hohen Energiebedarfs durchaus zur „energiedichten“ Salamipizza greifen.

Unabhängig von der Nährwertkennzeichnung sind nach Ansicht der DGE Maßnahmen der Verhältnisprävention (Schulfruchtprogramme, Verbesserung des Verpflegungsangebots in der Gemeinschaftsverpflegung) sowie eine flächendeckende Verbraucheraufklärung, -bildung und -beratung zur Verbesserung der Ernährungssituation erforderlich.

■ Warum auch Wasser Comfort Food sein kann

Essen und Trinken wirken schmerzlindernd, sofern der Geschmack angenehm ist

Schokolade ist gut gegen Schmerzen – genau wie ein Glas Wasser. Zu diesem überraschenden Ergebnis ist jetzt ein US-Forscherduo nach einer Studie mit Ratten gekommen. Fazit: Essen und Trinken dämpfen tatsächlich das Schmerzempfinden, und zwar immer dann, wenn der Geschmack angenehm ist. Bisher galt die Ansicht, dass nur süße, zuckerhaltige Nahrungsmittel eine schmerzdämpfende Wirkung haben. Vermutlich hilft die Kooperation zwischen Geschmackssinn und Schmerzempfinden Tieren in der Wildnis, die richtigen Prioritäten zu setzen, glauben die Forscher: Schmeckt etwas angenehm, sollte man seine volle Aufmerksamkeit auf das Fressen richten und sich nicht von etwas anderem ablenken lassen. Ist der Geschmack hingegen nicht angenehm, ist das Fressen vermutlich keine so gute Idee und sollte hinten gestellt werden. Beim Menschen wirkt sich der Zusammenhang dagegen wohl eher negativ aus.

Die Ratten in der Studie bekamen von den Forschern ein Stückchen Schokolade, eine zuckrige Lösung oder einen Schluck Wasser. Während des Verzehrs schaltete sich dann unter dem Boden des Käfigs eine Glühlampe an, die das Material erhitze – eine schmerzhaft Situation, auf die die Ratten normalerweise mit einem schnellen Heben der Pfote reagieren. Waren sie jedoch mit der Schokolade oder den Getränken beschäftigt, verzögerte sich die Reaktion messbar, beobachteten die Wissenschaftler. Das ließ sich sowohl bei hungrigen als auch bei satten Tieren beobachten. Eine bittere Chininlösung, die die Ratten eindeutig widerwärtig fanden, hatte dagegen keinen Effekt.

Besonders aufschlussreich fanden die Forscher jedoch einen Test mit kranken Ratten: Der schmerzdämpfende Effekt trat bei diesen Tieren ausschließlich bei dem klaren Wasser auf – offenbar das einzige, was sie in ihrem Zustand als angenehm und wohltuend empfanden, so die Interpretation der Wissenschaftler. Im Gegensatz zur bisherigen Annahme sind es also nicht die Kalorien, der süße Geschmack, Hunger oder wenigstens Appetit, die für die Anti-Schmerz-Wirkung von Futter nötig sind. Lediglich ein angenehmer Geschmack und das Gefühl, die Nahrung tue dem Körper gut scheinen die Voraussetzung für den Effekt zu sein.

Während Tiere in der Wildnis wohl von dieser Verschaltung zwischen Schmerzempfinden und Geschmackssinn profitieren, hat sie für die moderne Gesellschaft vermutlich verheerende Konsequenzen, glaubt Autorin Peggy Mason: Das System habe sich entwickelt, um sicherzustellen, dass Nahrung vollständig verzehrt wird, wenn sie greifbar ist. In der heutigen Gesellschaft ist Essen jedoch praktisch immer und überall verfügbar und das bringe Menschen dazu, viel mehr zu essen, als sie eigentlich sollten. Mason sieht in der Entdeckung allerdings durchaus auch positives Potenzial: Da sich gezeigt habe, dass Zucker nicht notwendig für die schmerzlindernde Wirkung sei, könne man ein krankes Kind auch mit einem Glas Wasser statt mit einem Bonbon besänftigen – vorausgesetzt, der Effekt existiert beim Menschen in dieser Form überhaupt.

■ Wenn Vitamine zuckerkrank machen

Forscher raten vorsichtshalber von Pillen ab

Vitamine und Mineralien gelten als gesund und sogar lebensnotwendig. Doch in Pillen genommen sind sie durchaus umstritten und können unter Umständen auch die Gefahr eines Diabetes erhöhen. Darauf deutet inzwischen eine Reihe von Studien mit Vitamin E, C und Selen hin.

Selten verraten Fachwörter so viel wie in diesem Fall. "Radikale", "Zellgifte", "oxidativer Stress" – die Begriffe meinen dasselbe und in jedem Fall nichts Gutes. Radikale sind hochreaktive Stoffe im Körper, die die Haut angreifen, ebenso die Zellen und das Erbgut. Sie machen alt und krank. Bei Krebs, Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes und Alzheimer spielen sie übel mit. Kein Wunder werben deshalb Hersteller von Kosmetika und Vitaminpillen damit, dass ihre Produkte die gefährlichen Ruinöre der Gesundheit aus dem Körper ziehen oder von ihm fern halten. Antioxidantien, namentlich Vitamine, bringen Radikale hinter Schloss und Riegel. Wer reichlich davon konsumiert, der darf den Herstellern von Vitaminpräparate zufolge auf ein langes, vitales Leben in Schönheit hoffen.

Doch nun wankt das Bild von den guten Vitaminen und den schlechten Radikalen ganz gehörig. "Vitaminpräparate steigern das Diabetes-Risiko", überschrieb die Pressestelle der Universität Jena im Mai dieses Jahres eine Mitteilung. Ein Team um Ernährungswissenschaftler Michael Ristow ließ 39 junge Männer täglich trainieren, weil sich Bewegung bekanntermaßen günstig auf den Zuckerstoffwechsel auswirkt und vor Diabetes schützt. Die Hälfte der Teilnehmer schluckte zusätzlich Vitamin E und C. Doppelt gut, sollte man meinen. Doch die Forscher stellten fest, dass die Pillen die positive Wirkung des Sports vollends zu nichte machen. Wir müssen sogar davon ausgehen, dass Antioxidantien das Diabetes-Risiko eventuell erhöhen, schließt Ristow. Und damit noch nicht genug. Erst zwei Jahre zuvor ließ sein Team verlautbaren, dass Vitamine und Antioxidantien womöglich die Lebenserwartung vermindern

■ Greenpeace entdeckt Pestizide in Curry-Gewürz, Paprikapulver und Petersilie

Mit Gift gewürzt / Strafanzeige gegen Metro

Die Pestizidbelastung von getrockneten Kräutern und Gewürzen hat sich nach Untersuchungen von Greenpeace im Vergleich zum Vorjahr nicht gebessert: Mehr als ein Viertel der 37 Proben aus konventionellem Anbau musste Greenpeace als "nicht empfehlenswert" (rot-Wertung) einstufen. Besonders stark belastet sind Paprika- und Currypulver sowie getrocknete Petersilie. So wird in getrockneter Petersilie der Marke TiP, einer Eigenmarke von Metro, die gesetzlich festgelegte Höchstmenge überschritten. Die Probe stammt von Real, einer Supermarktkette der Metro-Handelsgruppe, in Hamburg. Greenpeace hat Strafanzeige gegen Metro erstattet. Frische Kräuter sind im Vergleich zu 2008 nur noch gering belastet.

"Mit einer Prise Paprika oder Curry, wie sie auf der Currywurst landet, streut man sich einen Giftcocktail von bis zu 20 verschiedenen Chemikalien aufs Essen", sagt Manfred Santen, Chemie-Experte von Greenpeace. Darunter befinden sich gesundheitsgefährdende Wirkstoffe wie das als Nervengift wirkende Chlorpyrifos-Ethyl (Wirkung Hemmstoff der Cholinesterase) und das die Fortpflanzung beeinträchtigende Carbendazim. Selbst das in der EU verbotene Pestizid DDT (Dichlordiphenyltrichlorethan) wurde in einer Curry-Probe nachgewiesen.

Betrachtet man nur Paprikapulver, so ist die Hälfte der Proben mit rot zu bewerten ("nicht empfehlenswert"). 2008 waren es 30 Prozent. Von getrockneter Petersilie musste ebenfalls die Hälfte der Proben mit rot bewertet werden. Im Vorjahr waren es sogar 67 Prozent. Mehr als 60 Prozent der frischen Petersilie enthält hingegen keine Pestizide. 2008 gab es keine frische Petersilie ohne Pestizidnachweis. Seit 2007 beobachtet Greenpeace einen Trend hin zu geringeren Rückständen bei Obst und Gemüse – ein Erfolg der Greenpeace Kampagne "Stoppt Gift im Essen". Auf getrocknete Kräuter und Gewürze trifft diese Entwicklung noch nicht zu. "Greifen Sie lieber zu Bioprodukten", sagt Santen, "bei allen bisherigen Tests weisen sie keine oder nur äußerst geringe Pestizidrückstände auf. Sie sind daher die beste Empfehlung für gesundes Essen."

Greenpeace hat bei dem Test einen schweren Mangel im Verbraucherschutz aufgedeckt: Belastungen bei Gewürzmischungen wie Currypulver sind ähnlich hoch wie bei Gewürzen, jedoch gibt es hierfür keine Grenzwerte. Nach einer Einstufung für Gewürze müsste eine Probe Currypulver von Galeria Kaufhof (Metro-Gruppe) mit rot bewertet werden. Greenpeace fordert von der EU-Kommission und Verbraucherministerin Aigner, umgehend gesetzlich bindende Grenzwerte für Pestizide in Gewürzmischungen einzuführen. Insgesamt wurden 44 Proben Petersilie, Schnittlauch, Curry- und Paprikapulver, davon sieben aus biologischem Anbau, Anfang September 2009 gekauft. Sie stammen aus Filialen der sechs führenden deutschen Supermarktketten und einem Biosupermarkt in Berlin, Hamburg, Köln, München und um Frankfurt am Main.

Weitere Informationen unter www.greenpeace.de

■ Jetzt ist Zeit für Wintergemüse!

Jetzt ist endlich wieder Zeit für leckeres Wintergemüse: Grünkohl, Wirsing, Steckrüben, Porree, Rote Bete & Co. haben jetzt Hochsaison, wie der Rheinische Landwirtschafts-Verband (RLV) unter Berufung auf den Provinzialverband Rheinischer Obst- und Gemüsebauer mitteilt. Liebhaber der deftigen Küche warten schon lange auf sinkende Temperaturen, so der RLV. Denn jetzt schmecken Rosenkohl, Rotkohl oder Sauerkraut besonders gut. Dabei muss Rotkohl nicht unbedingt als klassische Beilage zu Gans oder Ente serviert werden. Gleiches gilt für die übrigen Wintergemüsearten, die zu Unrecht noch immer ein etwas verstaubtes Image besitzen. Mit rheinischem Wintergemüse lassen sich leckere leichte Gerichte zaubern. Wie wäre es einmal mit einem warmen Rotkohlsalat, einem Kohlrüben-Gratin oder einem Rote Bete-Gemüse mit Rindfleisch?

Aber auch die Salatliebhaber kommen im Herbst und Winter auf ihre Kosten: Endivien, Feldsalat und Chinakohl bieten knackigen Genuss. Frisches Wintergemüse ist der ideale Lieferant von wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen, die das Immunsystem stärken und damit besonders vor Erkältungskrankheiten schützen. Rezeptkarten zu folgenden Wintergemüsearten können unter der E-Mail info@provinzialverband.de kostenlos angefordert werden: Weißkohl, Rotkohl, Chinakohl, Grünkohl, Kohlrüben, Wirsing, Sauerkraut, Möhren, Porree, Knollensellerie, Chicoree, Feldsalat, Speisekürbis, Rote Bete und Rosenkohl.

■ Verbraucherzentrale checkt Wellnessgetränke-Angebot

Leere Versprechen – hohe Preise

Werbeaussagen wie “Belebt Körper und Sinne”, “Quelle für natürliches Wohlbefinden” und “Balance” erwecken den Eindruck, Wellnessgetränke hätten mehr zu bieten als die üblichen Erfrischungsgetränke. Ein Trugschluss, wie der Marktcheck der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg zeigt. 21 aktuell angebotene Wellnessgetränke aus Supermärkten, Discountern, Naturkostläden und Drogerien wurden bewertet. Die Getränke kosten bis zu acht Euro pro Liter. Preise, die sich nicht mit den Inhaltsstoffen rechtfertigen lassen: Wellnessgetränke bestehen wie herkömmliche Limonaden hauptsächlich aus Wasser und Zucker. Statt Haushaltszucker werden häufig Fruchtzucker oder Fruchtsüße eingesetzt. Das klingt besser, ist aber keineswegs gesünder. Fruchtabbildungen auf der Banderole sind keine Garantie dafür, dass Fruchtsaft im Getränk ist: In einem Fall waren statt Saft nur Zucker und Aromen in der Flasche. Typisch für Wellnessgetränke sind speziell beworbene Pflanzenauszüge wie Aloe vera-Saft, Grüntee- oder Ginkgo-Extrakt sowie Sanddornsafte. Sie sind jedoch nur in minimalen Mengen zugesetzt. Für den Geschmack sind sie nicht ausschlaggebend, denn dieser wird in 19 der 21 bewerteten Produkte durch Aromazusätze erzielt.

Die Werbeaussagen für Wellnessgetränke klingen verlockend, konkrete und damit auch nachprüfbar Aussagen über Auswirkungen auf die Gesundheit sind nicht zu finden – Gesundheitswirkungen sind daher auch nicht zu erwarten. Viel Geld auszugeben für diese Getränke lohnt sich nicht. Außer Wellnessgetränken wurden im Marktcheck Sportgetränke, Bio-Erfrischungsgetränke und Teegetränke – insgesamt 133 Produkte – bewertet. Die Ergebnisse sind in einem Faltblatt zusammengefasst und können unter www.vz-bw.de/getraenke-check herunter geladen werden.

■ Glutamat: Der “Geschmacksverstärker” gehört genauso in die Suppe wie das Salz

Glutamat, vielfach als Inbegriff des Bösen gescholten, als künstlicher Zusatzstoff schlechthin, ist in Wirklichkeit ein ganz natürlicher Stoff. Die Hamburger Foodzeitschrift Effilee hat sich in der aktuellen Ausgabe, die am 30. Oktober erscheint, mit dem Thema auseinandergesetzt und stellt fest: in fast allem, was gut schmeckt, ist auch Glutamat enthalten.

Das fängt schon bei der Muttermilch an, die 22 mg Glutamat pro 100 g enthält und geht über Rindfleisch, Austern, Tomaten, Broccoli und Trüffel bis zu Parmesan mit 1200 mg pro 100g. “Eine Suppe ohne Glutamat wäre eine ziemlich fade Angelegenheit,” erklärt der Autor Vijay Sapre. Glutamat ist dafür verantwortlich, dass wir “Umami” schmecken, das ist die so genannte fünfte Geschmacksrichtung, neben bitter, sauer, salzig und süß, die Anfang des 20. Jahrhunderts in Japan entdeckt wurde. Der Begriff Umami heißt übrigens auf deutsch nichts anderes als – lecker!

■ Anteil der Ausgaben für Nahrungsmittel am Haushaltseinkommen sinkt weiter

Der Anteil der Ausgaben für Nahrungsmittel am Haushaltseinkommen nimmt seit Jahren ab. Der "durchschnittliche" Haushalt (4-Personen-Arbeitnehmer-Haushalt mit mittlerem Einkommen) gab 2007 im früheren Bundesgebiet 11 % seines ausgabenfähigen Einkommens für Nahrungsmittel aus.

Wie der Rheinische Landwirtschafts-Verband (RLV) in Bonn mitteilt, lag dieser Anteil Anfang der 70er Jahre im früheren Bundesgebiet bei 19 %. Der Grund für den Rückgang des Anteils der Nahrungsmittelausgaben liegt einerseits in den eingetretenen Einkommenssteigerungen, andererseits in dem vergleichsweise geringeren Anstieg der Nahrungsmittelpreise.

Wie der RLV weiter mitteilt, hat sich der Nettostundenverdienst eines Industriearbeiters von 1950 bis 2008 verzehnfacht. Da die Brotpreise nur um das 9,5fache gestiegen sind, konnte sich der Industriearbeiter für einen Stundenlohn 2008 doppelt soviel Brot kaufen wie noch vor 48 Jahren. Der Weizenerzeugerpreis liegt dagegen um fast ein Drittel unter dem Niveau von 1950. Deshalb macht der Weizenerzeugerpreis heute nur noch 5 % des Brotpreises aus. Demgegenüber waren es nach Angaben des RLV 1950 entsprechend noch zwei Drittel des Brotpreises. Wären die Weizenpreise seit 1950 genauso stark gestiegen wie die Inflationsrate, dann hätten – so der RLV – die Erzeuger für 1 dt Weizen 2009 80 € je dt Erlöst. Tatsächlich bekamen sie zur diesjährigen Ernte nur noch 10 €.