

Foodnews 11-2009

In den "Foodnews" finden Sie immer wieder Aktuelles über wichtige Forschungserkenntnisse, 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

■ Warum die Ampelkennzeichnung auf Lebensmitteln absurd wäre – wollen Sie es wissen?

Absurde Lebensmittel-Ampel

Mittlerweile wird von einer wertenden Ampelkennzeichnung auf Lebensmitteln Abstand genommen, zu überzeugend sind die Gegenargumente: Zum einen sprechen sich führende Ernährungsexperten klar dagegen aus. Zum anderen belegen Studien eindrucksvoll, dass die „Ampel“ vom Verbraucher nicht richtig verstanden wird – zwei von vielen Einwänden, die Ampelbefürworter ignorieren. Große wissenschaftliche Studien zeigen: Die Ampel verwirrt die Verbraucher!

Die in Deutschland und fünf weiteren EU-Staaten durchgeführte EUFIC-Studie zum Ernährungswissen der Verbraucher hat ergeben, dass drei von vier Befragten die rote Ampel als Warnung vor dem Genuss des Produkts ansehen. Für diese Untersuchung wurden weit mehr als 17.000 Menschen befragt. Deshalb ist das Resultat umso bedenklicher, da natürlich auch rot gekennzeichnete Nährstoffe zu einer ausgewogenen Ernährung dazugehören.

Die EUFIC-Studie bestätigt dagegen den Erfolg der Bemühungen der Lebensmittelwirtschaft um Nährwertinformation auf sachlich-faktischer Grundlage. Die Angaben in Nährwerttabellen und als GDAs (Guideline Daily Amount = Richtwert für die Tageszufuhr) werden gut verstanden und richtig interpretiert. Das belegt auch eine Studie der britischen Food Standards Agency (FSA) mit ca. 3000 Befragten zur Verständlichkeit von Nährwertkennzeichnungssystemen. Demnach betrachtet die übergroße Mehrheit der Konsumenten das GDA-System als einleuchtend, während das Ampelsystem hier keinen Vorzug hatte. Im Gegenteil: ausgerechnet die farbliche Kennzeichnung der Nährstoffe erwies sich als Hauptursache für Verwirrung bei den Verbrauchern, weil sie deren Bedeutung nicht verstanden. Befragungen zeigen auch: Die Ampel führt nicht zu einer Änderung im Einkaufsverhalten!

Eine „Ampelkennzeichnung“ auf Lebensmitteln hätte also für die Verbraucher überhaupt keinen Nutzen. Trotz dieser Untersuchungen mit vielen tausend Befragten wird immer wieder die Behauptung aufgestellt, dass die Verbraucher die Ampel wollten. Basis solcher Aussagen sind aber nur kleine Umfragen mit wenigen Teilnehmern. Befragte Konsumenten nicken zur Ampel, weil sie vorher nicht erklärt bekommen haben, dass diese ernährungsphysiologisch ein vollkommen falsches Signal senden kann, indem sie Lebensmittel in primitiver Form in „gut“ (grün), „schlecht“ (rot) und „neutral“ (gelb) einteilt.

Lebensmittel können nur mit einer sachlichen, nicht aber mit einer bewertenden Nährstoffkennzeichnung versehen werden. Diesen Weg beschreitet die Lebensmittelwirtschaft bereits und sie wird ihn weiter gehen. Schon jetzt werden über 80 Prozent der Nahrungsmittel von der Branche freiwillig gekennzeichnet. Die Ernährungswirtschaft engagiert sich kontinuierlich für ein grundlegendes Verständnis zu Lebensmitteln und Ernährung. Im Vordergrund stehen dabei neutrale Informationen, eine objektive Nährwertkennzeichnung und

eine bessere Ernährungsbildung der Verbraucher. Falls Sie Interesse an weiterführenden Informationen, an Bild- und Textmaterial oder an einem Gesprächspartner haben, helfen wir Ihnen gerne weiter!
Flyer "Absurde Ampel-Kennzeichnung":
http://www.bll.de/download/themen/naehrwertinformation.html/absurde_lebensmittel_ampel/flyer_lebensmittelampel/

■ Stevia: ein natürlicher Süßstoff mit Potenzial

Von den Ureinwohnern Südamerikas seit Jahrhunderten verwendet, taucht die Pflanze Stevia seit kurzem in den Schlagzeilen auf. Stevia enthält natürliche Süßstoffe, Steviolglykoside genannt, die bis zu 300-mal süßer als Zucker sind, jedoch praktisch keine Kalorien haben. Ein Neuzugang in der Süßungsmittelpalette, der den Kampf gegen Übergewicht erleichtern könnte? Europäische Verbraucher werden sich noch etwas gedulden müssen.

Süßer Geschmack

Alle neugeborenen Babys lieben süßen Geschmack, unabhängig von der Ernährung der Mutter während der Schwangerschaft. Die Vorlieben von Kindern und Erwachsenen für spezielle Süßungsmittel werden durch eigene Essenserfahrungen geprägt und variieren daher stark von Person zu Person.¹

Heute ist eine breite Palette an Süßungsmitteln auf dem Markt, die wie Zucker süßen Geschmack, jedoch praktisch keine Kalorien liefern.² Zu dieser großen Gruppe von Verbindungen gehören intensive Süßstoffe wie Aspartam, Acesulfam-K, Saccharin und Sucralose sowie die Steviolglykoside, die eine mehrere hundert Mal stärkere Süßkraft haben als Zucker. Da von diesen Süßstoffen nur sehr geringe Mengen zum Süßen erforderlich sind, ist deren Energiegehalt im Vergleich zu Zucker meist vernachlässigbar. Im Gegensatz zu anderen intensiven Süßstoffen bieten die Steviolglykoside den zusätzlichen Vorteil, wie Zucker vollkommen pflanzlichen Ursprungs zu sein.

Die Herkunft von Stevia

Stevia rebaudiana Bertoni, kurz Stevia, erhielt ihren Namen vom Schweizer Botaniker Moisés Santiago Bertoni, der die Pflanze erstmals beschrieb. Es handelt sich um eine in Zentral- und Südamerika beheimatete Pflanze, die zur gleichen Familie wie Sonnenblume und Chicorée gehört. Vielfach wegen ihrer süßen Blätter angebaut, wird Stevia von südamerikanischen Urvölkern seit Jahrhunderten als traditionelles Süßungsmittel verwendet, u.a. für Kräutertees und andere Getränke. Die zwei wichtigsten in den Steviablättern enthaltenen, süß schmeckenden Glykosidverbindungen sind Steviosid und Rebaudiosid A. Sie sind 200- bis 300-mal süßer als Zucker, sodass bereits eine sehr geringe Menge ausreicht, um die gewünschte Süße zu erzielen. Es sind diese Glykoside, die in letzter Zeit Gegenstand verschiedener Sicherheitsbeurteilungen und Zulassungen geworden sind.

Potenzieller Gesundheitsnutzen

Wie andere intensive Süßstoffe ermöglichen Steviolglykoside dem Verbraucher den Genuss von süßem Geschmack, ohne dadurch die tägliche Energiezufuhr zu erhöhen, da sie keine nennenswerte Kalorienmenge enthalten. Intensive Süßstoffe können als Zuckerersatz eine wertvolle Hilfe für jene Menschen sein, die abnehmen wollen oder ihr Gewicht halten müssen.³ Personen, die an Phenylketonurie leiden, einer seltenen erblichen Stoffwechselstörung, müssen auf phenylalaninhaltige Nahrungsquellen – einschließlich Aspartam – achten. Für diese Menschen wären Steviolglykoside eine phenylalaninfreie Möglichkeit zum Süßen.

Stevia weltweit

Stevia wird zwar auch heute noch in Lateinamerika kultiviert, doch wird der Anbau längst von asiatischen Ländern angeführt. Weltweiter Hauptproduzent von Stevia ist China, während Japan und Korea die derzeit größten Märkte für Steviaextrakte darstellen. Vor kurzem haben die USA sowie Australien und Neuseeland einzelne Steviapräparate als Süßungsmittel für Speisen und Getränke für ihre Märkte zugelassen.

Wie sieht es in Europa aus?

Im Jahr 1999 hat die Europäische Kommission die Zulassung der Steviapflanze bzw. ihrer getrockneten Blätter als Nahrungsmittel oder Zutat aufgrund mangelnden Nachweises ihrer Unbedenklichkeit verweigert. Somit sind Lebensmittel und Getränke, die Stevia bzw. Steviaextrakte enthalten, in der gesamten Europäischen Union (EU) nicht zugelassen. Seither sind viele Sicherheitsstudien durchgeführt worden. Im Jahr 2008 haben wichtige Fachgremien wie der Gemeinsame FAO/WHO-Sachverständigenausschuss für Lebensmittelzusatzstoffe (JECFA) und die US-amerikanische Lebensmittelbehörde FDA erklärt, dass reine Steviolglykoside (= 95%) sicher für den menschlichen Verzehr sind.^{4,5} Die vom JECFA festgesetzte erlaubte Tagesdosis liegt bei 0-4 mg/kg Körpergewicht, was einer Menge von bis zu 240 mg für eine 60 kg schwere Frau oder 280 mg für einen 70 kg schweren Mann entspricht.⁴

Bis März 2010 wird die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) eine Stellungnahme zur Sicherheit der Steviolglykoside vorlegen. Sollte diese positiv ausfallen, ist davon auszugehen, dass die EU-Richtlinie über Süßstoffe entsprechend abgeändert wird und Steviolglykoside einbezieht. In der Zwischenzeit können Mitgliedstaaten in ihrem Hoheitsgebiet Stevia-Süßstoffe gemäß bestehenden Übergangsvorschriften zulassen. Frankreich hat kürzlich die Verwendung von 97% reinem Rebaudiosid A in Lebensmitteln und Getränken für den Zeitraum von zwei Jahren zugelassen.⁶ Somit ist davon auszugehen, dass in naher Zukunft mit Steviaglykosiden gesüßte Produkte auf bestimmten europäischen Märkten auftauchen werden.

■ **Stiftung Warentest testet Rotkohl: Oft kein Genuss**

Bei Rotkohl aus der Konserve oder der Tiefkühltruhe kann von Genuss oft keine Rede sein. Bei einem Test von 25 Rotkohlprodukten, darunter 13-mal Apfelrotkohl und 4 Bioprodukte, reichen die Ergebnisse von „gut“ bis „mangelhaft“, in der Mehrzahl ist der Rotkohl aber nur durchschnittlich oder schlechter. Zu diesem Ergebnis kommt die Stiftung Warentest in der Dezember-Ausgabe ihrer Zeitschrift test.

Elf Marken sind „befriedigend“, drei „ausreichend“, zwei nur „mangelhaft“. Neben beispielsweise vielen braunen oder großen Blatteilen ist die Würzung der größte Schwachpunkt des Fertigkohls. Oft wird die Kohlnote überdeckt zum Beispiel durch Nelke und Lorbeer oder durch Essig. Zwei Produkte aus dem Beutel schnitten am schlechtesten ab: Beim Apfelrotkohl von Leuchtenberg verdirbt ein starker Stallgeruch sofort den Appetit, bei Jardinelle von Rewe findet sich eine dominierende Rauchnote, der Rotkohl war leicht gummiartig und hatte den geringsten Vitamin-C-Gehalt im Test.

Bester „guter“ im Test ist der tiefgekühlte Apfelrotkohl von Iglo für 29 Cent pro 100 Gramm, zweitbester der teurere Apfelrotkohl von Bofrost für 50 Cent für die gleiche Menge. Auch insgesamt überzeugte tiefgekühlter Apfelrotkohl mehr als Rotkohl oder Apfelrotkohl aus dem Glas oder Beutel. Zudem bot die Tiefkühlware auch dreimal so viel Vitamin C wie die meisten Produkte in Gläsern oder Beuteln.

Ein positives Ergebnis: Weder Pestizide noch Nitrat, weder Blei noch Kadmium waren bei den Produkten im Test ein Problem. Der ausführliche Test findet sich in der Dezember-Ausgabe der Zeitschrift test und unter www.test.de/rotkohl.

■ **Verschwendung des Grundnahrungsmittels Brot durch falsche Lagerung – Tipps vom DLG-Experten**

50. DLG-Qualitätsprüfung für Brot und Kleingebäcke eröffnet: 1.700 Produkte im Qualitätstest in Berlin

Für 94 Prozent der Bundesbürger gehören Brot und Backwaren täglich auf den Speiseplan. Seit Jahren liegt der Konsum stabil auf hohem Niveau, zuletzt erreichte er statistisch gesehen rund 83 Kilogramm pro Kopf und Jahr. Doch davon wird längst nicht alles gegessen, weiß Prof. Dr. Meinolf Lindhauer. Er ist wissenschaftlicher Leiter der Brotprüfung, die das Testzentrum Lebensmittel der DLG (Deutsche Landwirtschafts-Gesellschaft) diese Woche in Berlin durchführt. Dort werden über 1.700 Brote und Kleingebäcke qualitativ untersucht.

Die Deutschen sind verschwenderisch mit ihrem Brot. Nach Angaben des Verbandes Deutscher Großbäckereien werden nur etwa 56 Kilogramm an Brot und Backwaren tatsächlich verzehrt. „Der Rest wandert in Privathaushalten in den Müll“, bedauert Prof. Lindhauer. Gründe hierfür seien vor allem falsche Aufbewahrung und Verderb. Für eine optimale Qualität von Brot und Backwaren sollten Verbraucher nach Aussage des DLG-Experten deshalb einige wichtige Regeln beachten:

- Brote und Brötchen mit hohem Weizenmehlanteil wegen Schimmelgefahr nicht zu lange lagern (höchstens 3 Tage); lieber öfter und in kleineren Portionen kaufen
- Sorten mit hohem Roggenanteil halten sich gut drei Tage
- Brote und Brötchen grundsätzlich bei Zimmertemperatur lagern
- Möglichst luftdichte Aufbewahrung schützt vor dem Austrocknen
- Brot gehört nicht in den Kühlschrank, es verliert dort schnell an Geschmack. Eine Ausnahme ist eine feuchtwarme Witterung im Sommer.
- Regelmäßige Reinigung des Brotbehälters mit Essig oder Essigessenz-Lösung
- Tipp: In der Haushalts-Gefriertruhe oder in geeigneten TK-Fächern kann Brot einige Wochen ohne Qualitätseinbußen lagern. Man sollte es portioniert in Gefrierbeuteln verpacken, um es dann nach Bedarf auftauen zu können.

■ Gesund durch den Winter mit Vitamin C

Winterzeit gleich Erkältungszeit. Und wie könnte man sich besser gegen Husten, Schnupfen & Co wehren als mit dem bekanntesten aller Vitamine, dem Allroundtalent Vitamin C? Es stärkt unter anderem unser Immunsystem und kann damit nicht nur vor Erkältungen, sondern auch als „Radikalfänger“ vor Krebs schützen. Am besten sofort mit den hier aufgeführten Vitamin C-Bomben Viren und Bakterien den Kampf ansagen.

Acerola-Kirsche – der Exot

Die Vitamin C-reichste Frucht (1700 mg/100 g) stammt aus Mittelamerika und wird auch Ahornkirsche genannt. Sie ähnelt unserer Herzkirsche, ist jedoch aus botanischer Sicht nicht mit ihr verwandt. Die dünne Schale und das sehr weiche Fruchtfleisch erschweren den Transport, weshalb die Frucht meist in Saftform bei uns zu finden ist. Bereits ein Glas (200 ml) übersteigt den täglichen Vitamin C-Bedarf von 100 mg um das 30-fache.

Hagebutte – die Bewährte

Der heimische Spitzenreiter unter den Vitamin C-Bomben braucht den Vergleich mit der exotischen Nummer 1 nicht zu scheuen, weist die Hagebutte doch einen Vitamin C-Gehalt von 1250 mg/100 g auf. Obwohl sie auch roh – nachdem die Samen wegen ihrer Widerhaken entfernt wurden – verzehrt werden kann, kommt die längliche Sammelfrucht hauptsächlich als Konfitüre oder Tee auf unseren Tisch.

Sanddorn – der Stachlige

Die dornbewehrte Pflanze stammt ursprünglich aus Nepal, wächst heute aber auch in Mitteleuropa. Mit 450 mg Vitamin C pro 100 g belegt Sanddorn Platz 3. Die schwierige Ernte der leuchtend gelb-orangefarbenen Scheinfrüchte macht Sanddorn zu einem relativ teuren Gut. Dafür enthält ein viertel Liter Sanddorn-Dicksaft, der aus dem säuerlich schmeckenden, breiigen Fruchtfleisch gewonnen wird, genug Immunsystem stärkendes Vitamin C für eine ganze Woche.

Guave – die Trendsetterin

Beheimatet ist die apfel- bis leicht birnenförmige Frucht in Südamerika, bei uns ist sie erst in letzter Zeit verstärkt im Kommen. Daran könnte ihr hoher Vitamin C-Gehalt etwas ändern, denn 100 g Guave enthalten 270 mg des Immunvitamins. Reife Früchte haben eine essbare, gelbe Schale, die auf Druck nachgibt. Das süß-säuerliche Fruchtfleisch ist je nach Sorte weiß, gelb oder rosa, außen körnig und innen saftig-weich. Ein Glas Guavennektar deckt den Tagesbedarf an Vitamin C zu ca. 80 %.

Schwarze Johannisbeere – die Herbe

Geschmacklich ist die schwarze Johannisbeere ihrer roten Schwester unterlegen, hat sie doch einen relativ eigenwilligen, herben Geschmack. Ernährungsphysiologisch ist sie ihr und vielen anderen Früchten jedoch überlegen. Ihr Vitamin C-Gehalt von knapp 180 mg/100 g braucht sich nicht zu verstecken. Schwarze Johannisbeeren kommen meist in Form von Gelee oder Nektar auf den Tisch.

Petersilie – die Überraschende

Wer hätte gedacht, dass das bekannteste deutsche Küchenkraut eine wahre Vitamin C-Bombe ist? Ob glatt oder kraus, fast 170 mg Vitamin C pro 100 g Kraut sind ein gesundes Argument, Petersilie – am besten frisch und nicht mitgekocht – möglichst oft, und nicht nur als Dekoration zu verwenden.

Paprika – die Einwanderin

Nummer 1 unter den Vitamin C-reichsten Gemüsesorten ist die Paprika. Klassisch gibt es grüne, gelbe, orange und rote Paprika, wobei der Vitamin C-Gehalt in dieser Reihenfolge zunimmt, von 140 mg/100 g in grüner bis hin zu 300 mg/100 g in der roten Variante. Tomatenpaprika enthalten sogar bis zu 400 mg Vitamin C. Da das Immunvitamin sehr hitzeempfindlich ist, sollte Paprika als Rohkost der gegarten Form vorgezogen werden.

Broccoli – das Vitamin C-Bäumchen

Der grüne Krauskopf aus der Familie der Nachtschattengewächse stammt ursprünglich aus Kleinasien, wird heute aber auch in den westlichen Mittelmeerländern angebaut. Vielen unbekannt ist die Tatsache, dass Röschen, Blätter und Stiele auch roh verwendet werden können. Der Vitamin C-Gehalt liegt dann bei 115 mg / 100 g, als gegarte Gemüsebeilage (150 g) liegt er bei etwas über 90 mg.

Kartoffel – die verkannte Helferin

Mit 17 mg Vitamin C pro 100 g hat die Kartoffel eigentlich keinen Anspruch darauf, in der Liste der Vitamin C-Bomben zu stehen. Trotzdem ist die Kartoffel unser Hauptlieferant für Vitamin C. Und das liegt daran, dass sie als Grundnahrungsmittel sehr oft auf den Tisch kommt und dadurch wesentlich zur Grundversorgung mit Vitamin C beiträgt.