

Annette Sabersky

Besser essen ohne Zusatz- stoffe

Mit vielen
Tipps für eine
natürliche &
gesunde
Ernährung

Vorgeschmack	6	■
ALLES, WAS RECHT IST	9	■
GEFÄHRLICH ODER UNBEDENKLICH?	21	■
» FREI VON ... « IST NICHT OHNE	33	■
EINKAUFEN OHNE ZUSATZSTOFFE	41	■
AUS DEM VORRAT SCHÖPFEN	69	■
LECKERES FÜR DIE ALLTAGSKÜCHE	79	■
Wichtige Zusatzstoffe	118	■
Weiterführende Literatur und Adressen	120	■
Anmerkungen	121	■
Über die Autorin	122	■
Bildnachweis	123	■
Register	124	■

VORGESCHMACK

Da haben wir den Salat! Verarbeitete Lebensmittel verkürzen das Leben! Zu diesem Ergebnis kommt eine aktuelle französische Studie.¹ Sie zeigt: Fertigprodukte lassen nicht nur das Gewicht in die Höhe klettern, sondern erhöhen auch das Risiko, vorzeitig zu sterben. Was das mit Zusatzstoffen zu tun hat? Als Ursache für das vorzeitige Ableben werden neben dem hohen Verarbeitungsgrad, ungesunden Fetten, viel Salz und Zucker vor allem die Zusatzstoffe genannt, die im Fertigessen stecken. In den USA, Kanada und Großbritannien liegt der Anteil von hochverarbeiteten Produkten an den vom Menschen insgesamt verzehrten Lebensmitteln schon bei 60 Prozent.

In Deutschland dürfte es nicht anders aussehen. Schließlich werden auch hier in den Supermärkten und Bio-Läden Suppen in Dosen, Tiefkühlpizza, Fixmischungen für Saucen, Salatdressings und abgepackte Menüs immer beliebter. Bei ihrer Herstellung bleiben nicht nur Vitamine und Geschmacksstoffe auf der Strecke, es sind auch eine Menge Zusatzstoffe nötig, um sie haltbar, ansehnlich und geschmacklich akzeptabel zu machen.

Zwar entsteht der Eindruck, dass immer weniger Zusatzstoffe ins Essen kommen – schließlich wird auf fast jedem Fertigprodukt damit geworben, dass es »ohne Zusatz von ...« (Konservierungsmitteln, Aromen, Geschmacksverstärkern ...) sei. Tatsächlich werden es aber insgesamt mehr. Zum einen wird mit Ersatzstoffen getrickst, zum anderen kommen durch den freien Warenverkehr in der EU mehr »E-Substanzen« in die Lebensmittelregale und somit auf unsere Teller.

Dabei geht es auch ohne. Eine einfache Lösung ist: selber kochen. Sie sagen: »Keine Zeit«? Wir sagen: Es braucht nicht viel Zeit! Denn Selbermachen dauert nicht unbedingt länger, als eine Pizza aufzubacken oder das Müsli to go anzurühren. Der Clou ist ein Mix aus möglichst vielen frischen Lebensmitteln mit Produkten, die nur wenig verarbeitet sind. Passierte Tomaten aus der Flasche etwa, die nur das rote Gemüse und ggf. etwas Salz enthalten, werden einfach mit frischen Kräutern und Sahne verfeinert und als leckere Sauce zur Pasta serviert. Ergebnis: null Zusatzstoffe.



Oder wie wäre es mit einer Pizza aus einem ganz einfachen Boden – nur aus Mehl, Öl und Salz – zum Selbstbelegen: Tomatenpaste draufstreichen, mit Rucola und Parmesan belegen und kurz in den Ofen schieben. Fertig. Schneller ist der Pizzaservice auch nicht da!

Wenn Sie jetzt auf den Geschmack gekommen sind, lesen Sie weiter! In diesem Buch erwartet Sie zunächst ein Überblick rund um die wichtigsten Zusatzstoffe: Was sind das für Substanzen, die ins Essen gerührt werden? Müssen sie auf dem Etikett deklariert werden? Wie tricksen Hersteller, um Label clean zu halten? Machen Zusatzstoffe krank? Und ist auch Gentechnik im Spiel? Im zweiten Teil des Buches erfahren Sie, wie das Einkaufen ohne Zusatzstoffe geht – und welche Rolle Bio-Lebensmittel dabei spielen. Außerdem gibt es leckere Basic-Rezepte für schnelle und natürlich zusatzstofffreie Gerichte. Dazu kommen Tipps für die Vorratshaltung und das Selbermachen von Vorräten.

Auf den Geschmack gekommen? Denn das ist ja das Wichtigste: dass es schmeckt. Wie heißt es so schön – frei nach Johann Wolfgang von Goethe: »Das Leben ist zu kurz, um schlecht zu essen.« ... und sich die Gesundheit und den Appetit durch Zusatzstoffe zu verderben, könnte man ergänzen. In diesem Sinne: Gutes Genießen!

Annette Sabersky
Hamburg, im Juni 2019



ALLES, WAS RECHT IST

Fertigprodukte ohne Zusatzstoffe? Das scheint kaum denkbar, machen sie Vorgefertigtes doch länger haltbar, geschmeidig, bunt oder süß – ganz ohne Kalorien. Doch was genau darf ins Essen? Und was steckt noch an Hilfsmitteln drin?

Überall Zusatzstoffe

Der Brotaufstrich mit Butter ist cremig-weich, auch wenn er aus dem Kühlschrank kommt. Die Krabben sind wochenlang haltbar, obwohl sie naturgemäß in wenigen Tagen verderben. Die Tütensuppe schmeckt nach Rind, obwohl gar kein Fleisch darin ist, und der Ketchup fließt ohne *plopp* aus der Flasche. All diese kleinen »Wunder« vollbringen Zusatzstoffe – jene Helfer, die Lebensmittel nach Belieben luftig oder fließend machen, sie stabilisieren, konservieren oder färben.

E wie essbar?

Laut der Datenbank der EU-Kommission gibt es zurzeit rund 400 Zusatzstoffe, von denen die meisten ein E tragen. E steht für EU und *edible* – essbar. Es ist ein internationaler Code, der zeigt, dass die Substanz als sicher für die Verwendung in Lebensmitteln und Getränken eingestuft wurde. Es wird dabei immer mit einer Zahl kombiniert. E 407 etwa ist das Dichtungsmittel Carragen, E 220 der Konservierungsstoff Schwefeldioxid und E 621 der Geschmacksverstärker Mononatriumglutamat.

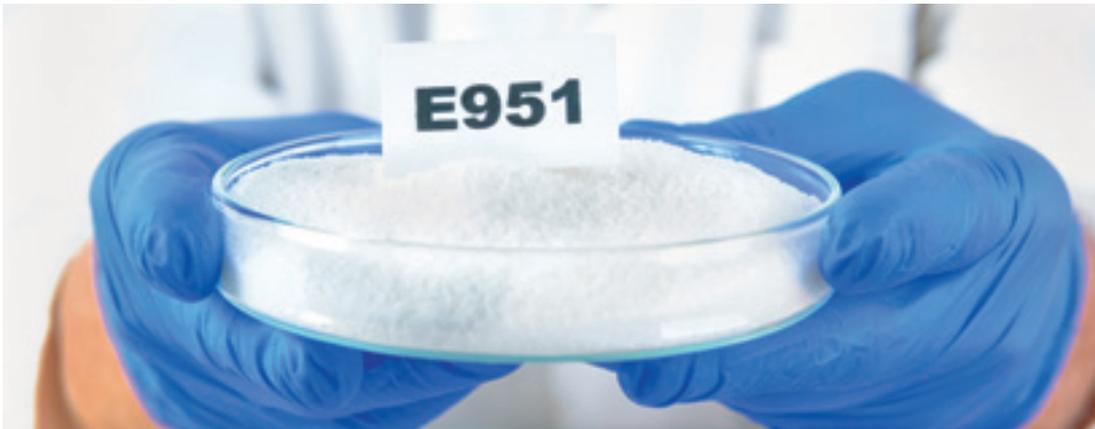
Da Verbraucher mit dem Namen der Substanz oft wenig und mit den eigentlichen E-Nummern noch weniger anfangen können, muss in der Zutatenliste auf der Packung zur besseren Einordnung der Klassenname, z. B. Emulgator oder Konservierungsstoff, wie auch die E-Nummer oder der Substanzname, also E 407 für Carragen oder E 220 für Schwefeldioxid, angegeben werden. Doch E-Nummern haben bei den Verbrauchern einen schlechten Ruf, darum findet man sie immer seltener auf Etiketten. Eine Zutatenliste mit vielen E's klingt weniger appetitlich als eine Auflistung mit Bezeichnungen wie Säuerungsmittel (Citronensäure) oder Emulgator (Lecithin).



Zusatzstoffe und die EU

Ob Konservierungsmittel, Süßstoffe oder Emulgatoren – für Zusatzstoffe gelten in Europa überall dieselben Regeln. Wer sie nutzen oder in den Verkehr bringen möchte, muss sich nach der sogenannten Verordnung EG 1333/2008 richten.

Der Gesetzestext ist zwar schon gut zehn Jahre alt, wird aber ständig ergänzt oder korrigiert, z. B. wenn neue, die Gesundheit betreffende Erkenntnisse vorliegen, die gegen einen uneingeschränkten Einsatz der Zusatzstoffe sprechen. So wurden die Verwendungsmengen für den Süßstoff Aspartam (E 951) schon vielfach korrigiert. Denn immer neue Studien sprechen gegen die Unbedenklichkeit (ab Seite 21).



Nicht jeder Zusatzstoff darf in jedes Lebensmittel

Grundsätzlich gilt: Nur Zusatzstoffe, die ausdrücklich zugelassen sind, dürfen von den Herstellern verwendet werden. Es darf auch nicht jede Substanz in jedem Lebensmittel eingesetzt werden. Vielmehr gibt es dezidierte Vorgaben für die Verwendung von Zusatzstoffen in einzelnen Lebensmittelgruppen. So darf beispielsweise nur geschnittenes Brot mit dem Konservierungsstoff Propionsäure haltbar gemacht werden, nicht jedoch frische Brotlaibe und Brötchen. Hier ist der Zusatzstoff erlaubt, da aufgeschnittenes Brot schneller verdirbt als Brot am Stück.

Die Sache mit der Notwendigkeit

Möchte ein Hersteller einen Zusatzstoff auf den Markt bringen oder den Einsatzzweck eines Stoffes erweitern, muss er bei der EU-Kommission und bei der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) einen Antrag stellen.

Im Zuge des sich anschließenden Prüfungsverfahrens muss er nachweisen, dass die Substanz für den Einsatzzweck technologisch notwendig ist, nicht zur Täuschung der Verbraucherinnen und Verbraucher führt und sie gesundheitlich unbedenklich ist.

Das klingt erst einmal umfassend. Doch folgende Beispiele zeigen, dass den Grundsätzen nicht immer gefolgt wird.

Technologische Notwendigkeit

Die EU erlaubt die Verwendung des Dickungsmittels Carragen z. B. in Sahne. Es verhindert das Aufrahmen – die Sahne kann damit als homogene Flüssigkeit aus Flasche oder Becher fließen. Jedoch braucht es dafür eigentlich gar keinen Zusatzstoff – Rahm und Flüssigkeit lassen sich ganz einfach durch kräftiges Schütteln vermengen. Notwendig ist das Dickungsmittel also nicht.

Täuschung

Butter aus Kuhmilch darf zur Gelbfärbung Beta-Carotin (E 160a) enthalten. Dieser Farbstoff wird dem Milchlipoth in der Butterherstellung entweder direkt zugesetzt oder ins Kraftfutter der Kühe gemischt. So wird die Butter sattgelb. Allerdings hat sie ursprünglich nur im Sommer einen zarten Gelbton, wenn die Kühe frisches Gras fressen und sich die Milch deshalb gelblich färbt. Wird Beta-Carotin hingegen zugesetzt, grenzt dies an Täuschung.

Auch Vanillepudding und -joghurt werden oftmals mithilfe von Kurkumin (E 100) oder Kürbisextrakt gelb eingefärbt. Denn traditionell wird Vanillepudding mit Eigelb hergestellt. Um daran zu sparen, greift man zu anderen Färbemitteln und täuscht damit eine Zutat vor, die gar nicht vorhanden ist. Darüber hinaus werden Nitrite (E 249 und E 250) verwendet, um das gräuliche Verfärben von Wurst zu verhindern, das beim Kontakt mit Sauerstoff auftritt. Mithilfe der kleinen Helferchen bleibt die satte rote Farbe des Fleisches dagegen erhalten. Auch dies ist eine Art Irreführung.



Gesundheitliche Unbedenklichkeit

Möchte ein Anbieter einen Zusatzstoff in den Verkehr bringen, muss er beweisen, dass die Substanz keine Gesundheitsschäden beim Menschen hervorruft. Er muss somit Studien durchführen (lassen), die prüfen, ob sich die Substanz im Körper anreichert, wie sie verstoffwechselt wird und ob sie Einfluss auf die Nährstoffaufnahme hat. Zudem ist ein toxikologischer Nachweis mithilfe von Tierversuchen vorgeschrieben.

Tatsächlich stellt sich aber oftmals erst im Nachhinein heraus, dass ein Zusatzstoff Probleme bereitet. So sind z. B. sogenannte Azofarbstoffe seit Langem zum Färben von Süßigkeiten und Getränken erlaubt. Doch 2007 zeigte eine Studie der Universität Southampton,² dass die Farbstoffe bei Klein- und Schulkindern zu Unruhe, Hyperaktivität und Zappeln führen. Seitdem ist für sechs Azofarbstoffe der Warnhinweis »Kann sich nachteilig auf die Aktivität und Konzentration von Kindern auswirken« vorgeschrieben. Konsequenter wäre allerdings ein Verbot gewesen (weitere Beispiele ab Seite 21).

Was im Tierversuch unauffällig war, muss somit für den Menschen nicht unbedenklich sein. Auch werden die Studien zur Verträglichkeit oftmals von denjenigen gemacht oder finanziert, die die Zusatzstoffe in den Verkehr bringen wollen: der Lebensmittelindustrie. Jenen also, die an der Zulassung ein Interesse haben.

Schließlich gibt es einen weiteren Fehler im System: Der sogenannte ADI-Wert (**A**ceptable **D**aily **I**ntake), also die Menge eines Zusatzstoffs, die täglich ein Leben lang aufgenommen werden kann, ohne dass gesundheitliche Schäden zu erwarten sind, wird stets an Erwachsenen bemessen, nicht an Kindern. Doch auch die Jüngsten essen Fertigkost.

Viele Lebensmittel kommen scheinbar ohne Zusatzstoffe nicht mehr aus. Als Farbstoffe, Geschmacksverstärker und Konservierungsmittel verstecken sie sich in unserem Essen, ohne dass wir genau wissen, ob sie unbedenklich oder gesundheitsschädlich sind. Grund genug, den ungeliebten Stoffen aus dem Weg zu gehen.

Die renommierte Food-Autorin Annette Sabersky klärt über die gängigen Zusatzstoffe auf und zeigt, mit welchen Tricksereien uns die Lebensmittelindustrie in die Irre führt. Durch zahlreiche Tipps erfahren Sie, wie das Einkaufen und Kochen ohne Zusatzstoffe gelingt und wie Sie Ihre Ernährung gesund und natürlich gestalten können.

- _ Schnell und einfach kochen – ganz ohne Zusätze
- _ Zahlreiche Basic-Rezepte für unterwegs und für die Vorratskammer
- _ Die perfekte Einkaufshilfe für gesundes und natürliches Essen

100%
Recycling-Papier
ohne
Folienkaschierung
mineralölfreie
Druckfarben

