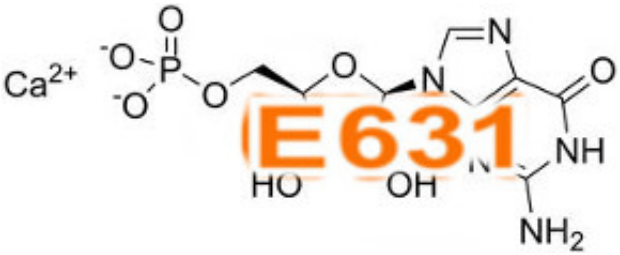
Wissen

„Köstliche“ Fertigprodukte - eine Geschmacklosigkeit erster Güte.

Hochwertige Zutaten, leckere Rezepte und die hohe Schule der Kochkunst waren gestern. Lebensmittelchemiker und dubiose Inhaltsstoffe ersetzen Qualität und Geschmack.



Über Lebensmittelinhalts- und Zusatzstoffe kann man trefflich streiten. Schliesslich sind sie ja alle von Amts wegen zugelassen. Demnach können sie, so nimmt man an, auch keine schädliche Wirkung haben. Ob Glutamat, Antioxidationsmittel oder Farbstoffe, Gegenstand ist nicht das für und wider, denn zu jedem Gutachten gibt es auch ein Gegengutachten, natürlich immer wissenschaftlich fundiert.

Fast alle Fertiggerichte, -Suppen, Dips, Knabbereien, Würzmittel, Fertigbouillon und –Saucen, sowie viele andere Leckereien kommen ohne Geschmacksverstärker nicht mehr aus. Denn was an Qualität und Menge der natürlichen Zutaten und Grundstoffe eingespart wird, muss anderweilig ersetzt werden, um den Gaumen noch zu kitzeln.

Dabei ist es so einfach: Um ein gutes und gesundes Essen zu erhalten, benötigt man nur gute Zutaten, ein paar ausgesucht Gewürze, frische oder getrocknete Kräuter, etwas Erfahrung und Liebe zum Kochen. Überlieferte, traditionelle oder auch moderne, gar exotische Rezepte kommen gänzlich ohne E-Nummern und sonstige Zusätze aus.

Die Lebensmittelindustrie ist ein Meister der Täuschung. Vollmundige Versprechen und appetitanregende bebilderte Verpackungen gaukeln einen Inhalt vor, der nur dank der Labortechniker nicht im Halse stecken bleibt. Klaglos konsumieren wir, was man uns vorsetzt. Dabei hat der Verbraucher die Macht in seinen Händen. Essen ist nicht nur Nahrungsaufnahme. Essen ist ein Teil der Kultur. Und die sollten wir nicht für die trickreiche Lebensmittelindustrie opfern.

Die am häufigsten verwendeten Geschmacksverstärker:

- **Glutaminsäure** (E 620) und ihre Salze Mononatrimglutamat (E 621), Monokaliumglutamat (E 622), Calciumdiglutamat (E 623), Monoammoniumglutamat (E 624), Magnesiumdiglutamat (E 625).
- **Hefeextrakt** ist eine Zutat, die etwa 5% Glutamat enthält, aber nicht als Geschmacksverstärker deklariert werden muss. Sie ist auch für Bio-Produkte erlaubt.
- **Hydrolisiertes pflanzliches Eiweiss** enthält Glutamat, ist wie Hefeextrakt eine Zutat und kein mit einer E-Nummer versehener Lebensmittelzusatzstoff.
- **Guanylsäure** (E 626) Dinatriumguanylat (E 627), Dikaliumguanylat (E 628) und Calciumguanylat (E 629) sind Geschmacksverstärker, auch wenn sie kein Glutamat enthalten. Sie wirken sogar bis zu 20-mal stärker.
- **Inosinsäure** (E 630) und ihre Salze Dinatriuminosinat (E 631), Dikaliuminosinat (E 632) und Calciuminosinat (E 633) sind starke Geschmacksverstärker ohne Glutamat.
- **Calcium-5'-Ribonukleotid** (E 634) und Dinatrium-5'-Ribonukleotid (E 635) sollen zu den Umami Substanzen gehören.
- **Zutaten wie Würze** und gekörnte Brühe enthalten in der Regel Glutamat. Selbst Aroma darf Glutamat enthalten, muss aber nicht deklariert werden.

(Quelle: Öko-Test)

Wie lässt sich der Laborcocktail vermeiden?

- Oberste Devise: nur frische, hochwertige Produkte einkaufen und selber zubereiten. Hochwertige und wenig verarbeitet Lebensmittel brauchen keine Geschmacksverstärker.
- Auf Fertiggerichte und stark verarbeitete Lebensmittel verzichten. Ansonsten die Zutatenliste aufmerksam lesen und verstehen. Ein flüchtiger Blick auf die Zutatenliste reicht oft nicht aus. Lieber das Produkt im Supermarktregal liegen lassen, bevor es hinterher im Magen liegt.
- Gesundes Misstrauen ist immer dann angebracht, wenn das Produkt mit dem Slogan „ohne Geschmacksverstärker" wirbt. Oft werden dafür nicht deklarationspflichtige Ersatzprodukte verwendet.
- Alle der über 300 in der EU zugelassenen Zusatzstoffe findet man im ÖKO-TEST Kompass E-Nummern. Zu Bestellen unter shop.oekotest.de

Copyright © 2009 - 2025 www.gesundes-haus.ch – Stand: 18.04.2025

gibbeco Genossenschaft Information Baubiologie

Sponsoren/Partner: