

Sarah Schocke

SELBSTGEMACHT SCHMECKT BESSER



Sarah Schocke

Selbstgemacht
SCHMECKT BESSER

südwest

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort ~~~~~ S. 6

WARUM SELBER MACHEN STATT KAUFEN? S. 8

Convenience heisst »bequem« ~~~~~ S. 10

Sind Zusatzstoffe in Lebensmitteln

unbedenklich? ~~~~~ S. 12

Nährstoffzusammensetzung von

Fertigprodukten ~~~~~ S. 16

BEVOR ES LOSGEHT S. 18

Warum Hygiene so wichtig ist ~~~~~ S. 20

HALTBARMACHEN IM HAUSHALT S. 24

Tiefkühlen – so geht's ~~~~~ S. 26

Einkochen – so geht's ~~~~~ S. 28

Marmelade kochen – so geht's ~~~~~ S. 30

Fermentieren – so geht's ~~~~~ S. 34

Weitere Methoden zur Haltbarmachung ~~~~~ S. 36

Beschriften und etikettieren ~~~~~ S. 37

Schnell gesund kochen mit selbst

gemachten Basics ~~~~~ S. 38



INHALTSVERZEICHNIS



SCHNELLE KLEINE HELFER S. 40

FERTIGE MISCHUNGEN S. 60

SAUCEN & AUFSTRICHE S. 78

EINGELEGT & FERMENTIERT S. 106

FERTIGGERICHTE SELBST
GEMACHT S. 122

SÜSSES & KNABBEREIEN S. 140

Register ~~~~~ S. 170

Dank ~~~~~ S. 172



VORWORT



Hallo, lieber Leser und liebe Leserin, ich freue mich, dass du dieses Buch in den Händen hältst. Hast du Lust, zusammen mit mir deinen Vorrat aufzupeppen? Ja, ich gebe zu, es steckt ein bisschen Arbeit drin. Aber das kannst du alles nach und nach machen und mit den Dingen anfangen, die dich am meisten begeistern. Ich habe die meisten Portionsgrößen so gewählt, dass es sich um Probiergrößen handelt. Denn was nützt es, wenn du mehrere Gläser Ketchup oder Ajvar im Regal hast, dann aber feststellst, dass du diese gar nicht so oft benötigst oder es dir vielleicht nicht mal so gut schmeckt?

Klein anfangen – nach und nach ausbauen

Deswegen ist die Idee dieses Buches: Erst mal mit kleinen Mengen anfangen und dann, wenn es dir gefällt, in die Großproduktion einsteigen. Am besten verteilst du das Ganze auf verschiedene Nachmittage oder Abende, an denen du deinen Vorratsschrank mit gesunden Fertiggerichten ein bisschen auf Vordermann bringst – so teilst du dir die Mühe auch gleich auf. Es darf ruhig Spaß machen – Musik an, und los geht die Küchenparty! Oder du verknüpfst einfach zwei Dinge: ein leckeres Essen zum Sofort-Genießen und noch eine oder mehrere Portionen für den Vorrat. Das klappt nicht bei allen Gerichten, aber bei Ofenbaguette oder Pizza geht das total gut: Eine wird gleich gegessen, die anderen werden nur vorgebacken und tiefgefroren, und – schwupps! – schon hast du dein erstes, gesundes, selbst gemachtes Fertiggericht.

Warum selber machen statt kaufen?

Dieses Buch bietet eine Vielzahl an unterschiedlichen Rezeptideen. Allen gemeinsam ist, dass du die fertigen Waren auch einfach im Supermarkt kaufen könntest. Doch die meisten Produkte aus dem Super-

markt sind nicht mehr so natürlich, wie viele von uns das gerne hätten. Sie enthalten Zusatzstoffe, die dafür sorgen, dass Lebensmittel lange haltbar sind und am Ende des Mindesthaltbarkeitsdatums noch genauso toll aussehen wie beim Kauf. Sie können viel Salz oder Zucker enthalten, manchmal wünschst du dir vielleicht auch einfach eine andere Geschmacksrichtung oder hast eine Allergie und möchtest deswegen das Produkt an deine Bedürfnisse anpassen. Die Gründe sind vielzählig – die selbst gemachten Alternativen aber auch.

Du bestimmst, was reinkommt

Fakt ist: Wenn du Essen selbst vorbereitest, bestimmst du, was reinkommt. Du bist dann Herr (oder Herrin) über Geschmack und Zutaten. Du kannst dir gesunde Lebensmittel vorbereiten und sparst dadurch an stressigen Tagen oder wenn du mal keine Lust hast, groß zu kochen, genauso viel Zeit, wie wenn du das Pendant aus dem Supermarkt zubereiten würdest. Außerdem sparst du Verpackungsmaterial ein, wenn du nicht jedes Mal ein kleines Tütchen Vanillezucker aufreißt, sondern dich einfach aus deinem großen Vorratsglas bedienst. Die Umwelt freut sich.

Die Mühe lohnt

Nach und nach wirst du sicher herausfinden, was du oft benutzt, was du gerne selbst machen möchtest und was du weiterhin als fertiges Produkt einkaufst. Es tut gut, zur eigenen, zuckerreduzierten (vielleicht sogar zuckerfreien) Müsli Mischung zu greifen oder sich die selbst gemachte Marmelade aufs Brot zu streichen. Es macht unabhängig von vorgegebenen Geschmacksrichtungen und du sorgst für dich und deine Gesundheit – ein schönes Gefühl.

Nicht nur auf Vorrat

Doch dieses Buch bietet noch mehr, zum Beispiel selbst gemachte Schokoküsse. Die lassen sich nicht lange lagern und du kannst sie auch nicht einfrieren – genau wie bei der Milchschnitte oder bei Waffeln. Da stellt sich doch die Frage: Warum solltest du das dann überhaupt selber machen? Ganz einfach: Der Geschmack wird dich überzeugen. Während die Schokoküsse im Supermarkt zwar nicht gekühlt werden müssen und lange haltbar sind, solltest du die selbst gemachten Leckereien nur für kurze Zeit im Kühlschrank aufbewahren und bald verzehren. Den Unterschied in Frische und Geschmack, der dabei entsteht, merkt man ganz deutlich. Wenn du also Fan von Schokoküssen bist oder eine Geburtstagsfeier ansteht, lohnt sich die Mühe des Selbermachens auf jeden Fall. Du sparst nicht nur Zusatzstoffe ein, sondern erhältst darüber hinaus einen fantastischen Geschmack.

Ideen für einen gesunden Alltag

Und so ist dieses Buch als eine Art Ideenbox für einen gesunden Alltag zu verstehen. Mal sparst du Verpackungsmüll ein, mal Zucker, mal Kalorien und mal Zusatzstoffe. Geschmacklich bist du immer auf der Gewinnerseite. Weil unser aller Alltag so vollgestopft ist, oftmals alles schnell gehen muss und nicht viel Zeit für gesunde Gerichte bleibt, kannst du dir auf diese Weise in ruhigeren Phasen eine Art gesunden Notvorrat aufbauen. Kartoffelsuppe im Glas, Maultaschen oder Gemüsecurry können einem schon mal die Stimmung retten, der Salsa-Dip im Vorrat spart jede Menge Zucker ein und das selbst gemachte Sauerkraut steckt voller guter, aktiver Milchsäurebak-

terien, die Verdauung und Immunsystem unterstützen – im Gegensatz zu den Sauerkrautdosen aus dem Supermarkt. Das dort gekaufte Kraut tut das nämlich nicht. Denn durch die Hitze zum Haltbarmachen sind die Bakterien schon lange umgekommen.

Ich wünsche dir viel Spaß beim Stöbern, Ausprobieren und Aufstocken deines gesunden Vorrats!



J. Jchoche



Warum **SELBER MACHEN STATT KAUFEN?**

**Macht es Sinn, Tiefkühlpizza selbst zu machen?
Was ist der Unterschied zwischen selbst
gemachtem Fruchtjoghurt und dem Pendant aus
dem Supermarkt? Warum es sich lohnt, sich an
freien Tagen in die Küche zu stellen und Gerichte
vorbereiten, die du irgendwann später
auf den Tisch bringen kannst, wenn es mal schnell
gehen muss, erfährst du auf den
folgenden Seiten.**



CONVENIENCE HEISST »BEQUEM«



Auf dem Weg durch die Supermarktgänge begegnen einem immer wieder Produkte, die einem das Leben erleichtern sollen, sogenannte Convenience-Produkte. Sie sollen dabei helfen, dass es in der Küche schneller und unkomplizierter abläuft. Das klingt eigentlich erst mal gut. Die Supermarktprodukte schaffen das, indem bestimmte Komponenten schon vorbereitet sind, etwa bei Tiefkühlgemüse. Hier fällt das Waschen und Schneiden weg, manchmal sogar das Würzen, und wieder andere kommen sogar mit einer fertigen Sauce daher. Es gibt auch ganze Bestandteile von Mahlzeiten, die bereits fertiggestellt sind, etwa Reibekuchen oder Knödel. Und dann gibt es noch komplette Gerichte, zum Beispiel in Aluschalen oder aus der Dose, die ebenfalls nur noch aufgewärmt werden müssen.

Die Aufzählung zeigt, dass es verschiedene Grade der Verarbeitung gibt und man später mehr oder weniger Arbeit damit in der Küche hat. Eines schon vorab: Bei den Gerichten, mit denen man kaum oder keine Arbeit mehr hat, die also nur noch aufgewärmt werden müssen, kann man auch nicht mehr mitbestimmen, welche Zutaten drin sein sollen, etwa Zusatzstoffe, Salz oder Zucker. Einige Produkte gehören so selbstverständlich zu unserem Alltag, dass man sie kaum als »Convenience« identifizieren würde, wie beispielsweise Puddingpulver, Gelierzucker oder Vanillezucker. Andere wiederum, etwa fertige tiefgekühlte Nudelgerichte, Lasagne aus der Aluschale oder fertige Suppen aus der Dose, sind als Fertiggerichte bekannt und die meisten würden wohl, ohne zu zögern, zustimmen, dass sie das Leben vereinfachen. Hat nicht jeder schon mal beim Camping die Ravioli-Dose geöffnet oder nach einem langen Arbeitstag die Tiefkühlpizza in den Ofen geschoben? Ab und an ist es eine große Erleichterung, dass es diese »Bequem-Macher« gibt.

Verschiedene Arten der Mühelosigkeit

Convenience-Produkte findet man in sämtlichen Supermarktsparten. Backmischungen oder Müsli-mischungen müssen einfach noch mit zwei bis drei frischen Zutaten wie Butter, Eiern, Milch oder Joghurt kombiniert werden, und schon ist der Kuchen (natürlich nach dem Backen) oder das Frühstücksmüsli essbereit. Saucen wie BBQ-Sauce zum Grillen, Salsa-Dip zu Kartoffelspalten oder Nacho-Chips oder Pesto zu Spaghetti sind schnelle Helfer, um Gerichte abzurunden, und finden sich bei fast allen von uns im Kühlschrank oder im Vorratsschrank. Und wie schon beschrieben, machen Tiefkühlpizza, Ofenbaguettes oder auch Tiefkühlbrötchen das Leben enorm einfacher, weil mit wenigen Handgriffen eine Mahlzeit auf dem Tisch steht.

Warum nun also selber machen statt kaufen?

Bei den vielen Vorteilen fragt sich der oder die eine oder andere nun: Warum sollte ich mir die Mühe machen und meinen Vorrat selbst anlegen, wenn ich ihn doch genauso gut spontan im Supermarkt einkaufen kann? Fakt ist: Nicht alle Convenience- und Fertigprodukte sind ungesund. Es kommt auf die Zusammensetzung und die verwendeten Zutaten an. Alle Angaben dazu stehen auf der Produktverpackung in der Zutatenliste. Die Nährstofftabelle gibt einen guten Überblick über die Nährwertzusammensetzung, insbesondere dazu, wie viel Zucker, Salz, Fett und Kalorien das Produkt enthält. Werfen wir einen genaueren Blick auf die Vor- und Nachteile von Fertigprodukten.

Vorteile:

- Zeitersparnis, weil Komponenten oder ganze Mahlzeiten schon vorbereitet sind
- Vorratshaltung – oft gut und lange lagerfähig, sodass man nicht planen muss, sondern spontan darauf zurückgreifen kann
- Sie sind oft portioniert, sodass man sie flexibel, je nach Bedarf, zubereiten kann

Nachteile:

- Häufig ungünstige Nährstoffzusammensetzung mit zu viel Salz, Fett und Zucker
- Bei hochverarbeiteten Produkten Nährstoffverluste, zum Beispiel von Vitaminen
- Einheitsgeschmack
- Viel Verpackungsmüll

Meal Prep für die nächsten Monate

Letztendlich bedeutet das Selbermachen nichts anderes als Meal Prep, eben nur für einen längeren Zeitraum. Während du beim Meal Prep die kommende Woche vorbereitest und schon weißt, was es die nächsten fünf Tage zu essen gibt, bereitest du die meisten Convenience- und Fertigprodukte für einen längeren Zeitraum von mehreren Wochen oder Monaten zu. Du hast schnelle Helfer in der Hinterhand, die ganz ohne Zusatzstoffe auskommen. Zudem bestimmst du die Zusammensetzung und den Geschmack. Du bereitest also gesunde, leckere Alternativen vor.

Fünf Vorteile von Selbermachen statt Kaufen

Aus den bereits genannten Vor- und Nachteilen von Fertigprodukten aus dem Supermarkt ergeben sich auch gleich die Vorteile von selbst gemachten Bequem-Machern:

1. Genuss

Der Geschmack von Selbstgemachtem ist einfach viel besser als der von gekauften Produkten. Kein Wunder: Du hast frische Zutaten benutzt und nicht mit Aromen, Stabilisatoren oder Emulgatoren nachgeholfen.

2. Gesundheit

Du möchtest dich gesund ernähren und trotzdem soll es manchmal schnell gehen? Dann ist Convenience-Selbermachen genau das Richtige für dich. Du bestimmst, wie viel Zucker, Fett und Salz deinen Gerichten zugefügt werden soll, und Zusatzstoffe kommen gar nicht erst rein.

3. Weniger Müll

Du fragst dich, warum du Vanillezucker selber machen solltest? Na, weil du dadurch jede Menge Müll einsparst. Vanillezucker ist häufig in kleinen 8-Gramm-Tütchen verpackt. Diese wiederum gibt es im Supermarkt als 3er- oder 5er-Pack, jeweils wiederum in Plastikfolie eingeschweißt. Beim Selbermachen verzichtest du auf all das.

4. Geld sparen

Fertigprodukte wie Tiefkühlpizza oder fertige Salatdressings sind oft teurer als die selbst gemachte Alternative. Aber auch wenn du eine Vanilleschote kaufst und mit Zucker in ein Glas füllst, ist der selbst gemachte Vanillezucker viel günstiger, als die kleinen Päckchen aus dem Supermarktregal zu kaufen.

5. Genau richtig für dich

Wenn du dein Essen selber zubereitest, bist du Herr (oder Frau) über die Zutaten. Du wählst aus, was in welchen Mengen in deine Müslimischung oder auf dein Ofenbaguette kommt. Du bereitest dir deine Produkte nach deinem Gusto zu. Heutzutage heißt das »customized«; ein neuer Trend, der mehr und mehr in den Handel kommt und den man mit einem ordentlichen Aufpreis bezahlt.



SIND ZUSATZSTOFFE IN LEBENSMITTELN UNBEDENKLICH?

Viele verarbeitete Lebensmittel enthalten Zusatzstoffe. Sie vereinfachen die Herstellung industriell gefertigter Produkte und haben verschiedene Funktionen. Sie sorgen beispielsweise für längere Haltbarkeit und bestimmen Farbe oder Geschmack. Es gibt über 300 Zusatzstoffe. Da sie teils lange Namen haben, können sie auf der Zutatenliste auch mit ihrer jeweiligen E-Nummer genannt sein.

Was sind E-Nummern?

Das »E« steht für Europa. Alle Zusatzstoffe haben eine in Europa einheitliche Nummer. Das aus Rotalgen gewonnene Carrageen etwa hat die Nummer E 407. Auf der Zutatenliste kann sowohl »Verdickungsmittel E 407« als auch »Verdickungsmittel Carrageen« stehen. Carrageen ist ein Mehrfachzucker, der als Geliermittel (zum Beispiel in Milchprodukten) eingesetzt wird. Alle in Europa zugelassenen Zusatzstoffe mit E-Nummern wurden auf gesundheitliche Unbedenklichkeit getestet.

Welche Arten Zusatzstoffe gibt es?

Es gibt sehr viele verschiedene Arten von Zusatzstoffen, die alle ganz eigene, teils vielfältige Funktionen haben. Einige dienen auch mehreren Aspekten. So kann das in Backpulver enthaltene Diphosphat (E 450) sowohl als Backtriebmittel als auch als Säuerungsmittel eingesetzt werden. Im Folgenden lernst du eine Auswahl an Zusatzstoffen näher kennen.

Antioxidationsmittel

Sie verzögern den Abbau und Verfall von Lebensmittel-Inhaltsstoffen, wenn diese mit Sauerstoff in Kon-

takt kommen. Sie sorgen beispielsweise dafür, dass Fette nicht so schnell ranzig werden, Obst nicht so rasch bräunt oder Vitamine abgebaut werden. Ascorbinsäure (E 300) in Obstkonserven sorgt etwa dafür, dass auch bei langer Lagerung die Farbe erhalten bleibt. Natürlicherweise kommt Ascorbinsäure (Vitamin C) in vielen Obst- und Gemüsesorten vor.

Backtriebmittel

Sie setzen das Gas Kohlendioxid frei, lockern dadurch Teige auf und vergrößern das Volumen. Natürliche Backtriebmittel sind Hefe und Sauerteig. Das bekannteste chemische Backtriebmittel ist Backpulver. Es besteht aus Natriumkarbonat (E 500) sowie einem Säure- und einem Stärkeanteil, beispielsweise Diphosphate (E 450) und Stärke.





Emulgatoren

Sie halten Öl und Wasser zusammen und sorgen dafür, dass sie sich, zum Beispiel innerhalb einer Sauce, nicht wieder voneinander trennen oder dass das Fett in einer Schokolade gleichmäßig verteilt bleibt. Lecithine (E 322) sind ein bekanntes Beispiel für Emulgatoren. Natürlicherweise kommen sie im Eidotter vor, werden heute aber auch aus Rückständen der Sonnenblumen- oder Rapsölproduktion hergestellt.

Farbstoffe

Wenn Lebensmittel älter werden, verlieren die Farben an Strahlkraft. Farbstoffe verhindern das, indem sie die natürlichen Farbtöne stärken. Sie sorgen für ein immer konstantes Erscheinungsbild eines bestimmten Produktes. Und manchmal verleihen sie Lebensmitteln auch erst ein attraktives Aussehen – etwa bei Süßigkeiten.

Aus gesundheitlichen Gründen sind für viele Farbstoffe Höchstmengen festgelegt. E 160a ist auch unter der Bezeichnung Karotin oder Betacarotin bekannt. Es kommt natürlicherweise in Möhren vor, kann aus Algen oder Palmöl hergestellt oder synthetisch erzeugt werden. Es wird häufig unter anderem bei der Herstellung von Käse, Mayonnaise, Butter oder Eis zugesetzt.

Geschmacksverstärker

Sie werden eingesetzt, um die im Lebensmittel vorhandenen Aromen zu intensivieren. Geschmacksverstärker machen es möglich, in der Lebensmittelherstellung teure Zutaten wie Gewürze einzusparen und stattdessen den vorhandenen Geschmack künstlich zu verstärken. Prominentes Beispiel ist die Glutaminsäure (E 620). Sie wird üblicherweise von Mikroorganismen erzeugt und kommt in Suppen, Würzen oder Fertiggerichten zum Einsatz. Natürlich vorkommende freie Glutaminsäure findet sich beispielsweise in (getrockneten) Tomaten oder Parmesan.

Konservierungsstoffe

Sie machen Lebensmittel haltbar und schützen vor Verderb. Allerdings wirken viele Konservierungsstoffe nur gegen einzelne Organismen. Deshalb werden Konservierungsstoffe miteinander kombiniert, um eine möglichst hohe Haltbarkeit zu erreichen.

Schwefeldioxid (E 220) wird zum Beispiel bei der Weinherstellung eingesetzt, weil es Farbe und Geschmack bewahrt. Auch die Fässer können damit gereinigt werden, denn es wirkt gegen Hefen, Pilze und Bakterien. Bei der Behandlung von Trockenobst verhindert Schwefeldioxid zudem die Dunkelfärbung, übernimmt also die Funktion eines Antioxidationsmittels. Natürliche Konservierungsmittel sind Essig, Alkohol, Salz und Zucker.

Stabilisatoren

Sie sorgen dafür, dass Farbe und Textur eines Lebensmittels auch bei längerer Lagerung stabil bleiben. Farbstabilisatoren etwa helfen dabei, die Farbe zu erhalten oder zu intensivieren. Selbst färben können sie nicht. Der Stabilisator Gummi arabicum (E 414) sorgt beispielsweise dafür, dass Schwebeteilchen, zum Beispiel in naturtrüben Fruchtsäften, sich gleichmäßig verteilen und nicht zum Boden absinken. Bei Tiefkühlprodukten verringert der Zusatzstoff die Bildung von Eiskristallen.

Süßungsmittel

Sie ersetzen Zucker und bringen eine angenehme Süße mit, enthalten aber weniger bis keine Kalorien. Süßungsmittel werden in die beiden Gruppen

Zuckeraustauschstoffe und Süßstoffe eingeteilt. Bekannte Beispiele sind etwa der Zuckeraustauschstoff Xylit (E 967), der auch als »Birkenzucker« vermarktet wird, oder der Süßstoff Steviolglycoside/Stevia (E 960).

Verdickungsmittel

Sie machen Saucen und Fruchtaufstriche dick und sämig und sorgen für ein angenehmes, »volles« oder »rundes« Mundgefühl. Ein bekanntes natürliches Verdickungsmittel ist Stärke, zum Beispiel aus Kartoffeln oder Mais. Modifizierte Stärke hingegen wurde mit anderen Substanzen wie Kaliumpermanganat versetzt. Als modifizierte Stärke können beispielsweise Distärkephosphat (E 1412) oder Hydroxypropylstärke (E 1440) bezeichnet werden.

Keine E-Nummern bei unverpackten Lebensmitteln

Produkte mit kleinen Verpackungen oder solche, die lose – ohne Verpackung – daherkommen, sind nicht mit E-Nummern gekennzeichnet. Beim Bäcker, am Take-away oder im Restaurant kannst du nachfragen. Hier sollte es eine Liste mit verwendeten Zusatzstoffen geben. Manchmal findest du auch Hinweise direkt auf der Speisekarte.

Was ist mit Aromen?

Über 2500 Aromastoffe sorgen dafür, dass industriell hergestellte Produkte immer gleich schmecken. Und bei Produkten, die keinen großen Eigengeschmack enthalten, können sie ein ansprechendes Aroma völlig neu kreieren oder auch einzelne Zutaten ersetzen. Ein Tee mit Bratapfel-Geschmack enthält beispielsweise keinen Bratapfel. Chemisch hergestellte Aromen sind filigrane Mischungen aus vielen einzelnen Komponenten. Auf der Packung erkennt man diese in der Zutatenliste durch die Kennzeichnung »Aroma«. Zwar zählen Aromen nicht zu den Zusatzstoffen, sie benötigen aber häufig Zusatzstoffe, etwa Konservierungsmittel, um ihre Funktion zu erfüllen.

Natürliches Aroma

Aromen werden auf verschiedene Weisen hergestellt. Mikroorganismen und Schimmelpilze beispielsweise können unterschiedlichste natürliche Aromen herstellen. Und: Natürliche Aromen werden nicht zwingend aus den Lebensmitteln gewonnen, nach denen sie schmecken. Sie können auch eine Kombination verschiedener natürlicher Aromastoffe sein, die dann zum Beispiel natürliches Aroma ergeben, das nach Apfel schmeckt, aber gar nicht aus Äpfeln stammt. Auf der Packung steht dann »natürliches Aroma«. Steht in der Zutatenliste hingegen »natürliches Apfel-Aroma«, muss 95 Prozent des zugesetzten Stoffes aus Äpfeln stammen. 5 Prozent dürfen dann – immer noch »natürliches Aroma« – aus anderen Naturstoffen sein.

Das Phänomen der Geschmacksverschiebung

Gesundheitlich sind zugelassene Aromen übrigens unbedenklich. Einzig der Geschmackssinn wird von einem dauerhaften Konsum aromatisierter Lebensmittel verwirrt. Er passt sich dem an, was er oft zu kosten bekommt. Du kennst das vielleicht auch: Wenn du über einen längeren Zeitraum Erdbeerjoghurt mit Erdbeeraroma isst, schmeckt Naturjoghurt mit echten Erdbeeren plötzlich irgendwie fad. Eine Neujustierung deines Geschmackssinns ist aber jederzeit wieder möglich, indem du einfach von Aroma auf echten Geschmack umsteigst.

Schaden Zusatzstoffe der Gesundheit?

Es gibt über 2500 verschiedene Zusatzstoffe, die Lebensmitteln zugesetzt werden. Warum die Fülle? Ein Teil des Problems ist hausgemacht: Wenn wir auf günstige Lebensmittelpreise bestehen, können wir nicht die volle Qualität erhalten. Denn sonst macht der Hersteller ein Minusgeschäft. Er spart also an wertgebenden Zutaten und setzt beispielsweise Farb- oder Aromastoffe ein. Doch was macht das mit

.....

unserer Gesundheit, wenn sich Lebensmittel immer weiter von ihrem natürlichen Ursprung entfernen und künstlich aufgepeppt werden?

Hyperaktivität

Bei einigen Zusatzstoffen ist es bereits belegt, bei anderen werden gesundheitliche Einbußen vermutet: Problematisch und in Verruf geraten sind beispielsweise Azofarbstoffe, darunter E 102 – Tartrazin, ein gelber Farbstoff. In Norwegen ist der Zusatzstoff verboten, hierzulande gelten Höchstgrenzen. Lebensmittel, die den Stoff enthalten, müssen folgenden Warnhinweis tragen: »Kann Aktivität und Aufmerksamkeit bei Kindern beeinträchtigen«. Denn es gibt starke Hinweise darauf, dass Tartrazin existierende Aufmerksamkeitsprobleme verstärken kann. Auch Produkte mit den Farbstoffen Chinolingelb (E 104), Gelborange S (E 110), Azorubin (E 122), Cochenillerot A (E 124) und Allurarot AC (E 129) müssen mit dem Warnhinweis versehen sein.

Bauchschmerzen und Co.

Lebensmittel, die Zuckeraustauschstoffe enthalten, tragen ebenfalls einen Warnhinweis, nämlich »kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken«. Blähungen, Bauchschmerzen oder Durchfälle können die Folge eines zu hohen Verzehrs dieser Süßungsmittel sein. Sulfite können bei manchen Menschen,

die darauf empfindlich reagieren, zu Kopfschmerzen oder Übelkeit führen.

Weitere gesundheitliche Folgen

Viele gesundheitliche Auswirkungen sind noch nicht hinreichend untersucht oder belegt. Es mehren sich jedoch Hinweise darauf, dass Zusatzstoffe sich unter anderem negativ auf die Darmflora und somit auf unser Immunsystem auswirken können.

Fazit

Zusatzstoffe sind perfekte kleine Helfer bei der Lebensmittelproduktion. Einige benutzt du bestimmt auch selbstverständlich in deiner Küche, etwa Backpulver. Dagegen ist nichts einzuwenden, denn nicht alle Zusatzstoffe sind bedenklich. Allerdings ist es einen Gedanken wert, zu hinterfragen, ob ich wirklich regelmäßig Lebensmittel auf meinem Teller haben möchte, die schön aussehen, weil sie viele Zusatzstoffe enthalten, und die auch gut schmecken, aber eben nach Aromen aus dem Chemielabor. Wie so oft hilft es auch hier, das richtige Maß zu finden, die Zutatenliste zu lesen und öfter mal selbst zu kochen. Übrigens: Bio-Lebensmittel enthalten weniger Zusatzstoffe, weil weniger zugelassen sind.



NÄHRSTOFFZUSAMMENSETZUNG VON FERTIGPRODUKTEN

Je höher ein Produkt verarbeitet ist, umso ungünstiger wird in der Regel die Nährstoffzusammensetzung. Oft haben hochverarbeitete Produkte einen hohen Zucker-, Salz- und Energiegehalt. Was häufig auf der Strecke bleibt, sind satt machende Ballaststoffe, ausreichend Eiweiß sowie Vitamine und Mineralstoffe. Das Beispiel anhand von Tomaten zeigt, wie sich ein Lebensmittel in seiner Zusammensetzung im Laufe der industriellen Weiterverarbeitung verändert:

Gesündere Fertigprodukte einfach selbst herstellen

Der Vergleich zeigt, dass durch die Verarbeitung Kalorien-, Salz- und Zuckergehalt steigen, wertgebende Inhaltsstoffe wie Vitamin C hingegen reduziert werden. Wenn du dein Ketchup selbst zubereitest, wird zwar der Vitamin-C-Gehalt immer noch sehr niedrig sein, weil das Vitamin, wie gesagt, hitzeempfindlich

	100 g Tomate	100 g passierte Tomate	100 g Tomatenketchup
Verarbeitungstiefe	Roh, am Stück	Passiert und wärmebehandelt im Tetrapak oder in der Flasche	Püriert, gewürzt, mit anderen Zutaten kombiniert und eingekocht, in der Flasche
Energie	ca. 17 kcal	ca. 20 kcal	ca. 100 kcal
Vitamin-C-Gehalt	ca. 21 mg	ca. 4 mg	ca. 2 mg
Salz	–	0,4 g	1 g
Zucker	–	–	17 g (3,5 TL)

Dieses Beispiel zeigt, dass die rohe Tomate noch eine gute Portion Vitamin C mitbringt, aber kein zusätzliches Salz oder Zucker. Passierte Tomaten enthalten kaum noch Vitamin C, denn dieses ist hitzeempfindlich und wird durch Erhitzen zerstört. Zudem ist bereits etwas Salz zugefügt. Tomatenketchup hat etwa fünfmal so viele Kalorien wie frische oder passierte Tomaten. Das liegt unter anderem daran, dass dem Ketchup Zucker zugegeben wurde. Außerdem enthält Ketchup oft noch weitere Gewürze und Essig. Tomatenketchup enthält ebenfalls kaum noch Vitamin C, dafür aber eine große Menge Salz und eine noch höhere Menge Zucker.

ist. Aber du kannst eigenständig den Zucker- und Salzgehalt reduzieren und dir so ganz einfach ein gesünderes Fertigprodukt herstellen.

Zucker – was gehört dazu?

Zucker gehört zu den Kohlenhydraten und damit, neben Fetten und Eiweißen, zu den Hauptnährstoffen. Haushaltszucker (Saccharose) ist der bekannteste. Honig, Fruchtzucker, Milchsüßholz, Agavendicksaft oder Ahornsirup spielen auch alle im Team Zucker mit. Natürlicherweise kommt Zucker in fast allen pflanzlichen Lebensmitteln und auch in Milch und Milchprodukten vor. Unser Körper benötigt zum

Überleben also keinesfalls den weißen raffinierten Zucker, der leise aus der Tüte rieselt. Wir können gut und gesund ohne zugesetzten Zucker leben. Und hier beginnt das Problem.

Vorsicht vor Zuckerfallen

Während natürlich vorkommender Zucker in naturbelassenen Produkten keinen Grund zur Sorge darstellt, sieht das bei zugesetztem Zucker schon anders aus. Das Stück Kuchen, der Löffel Zucker im Kaffee und der Vanillepudding zum Dessert – hier sind wir uns vermutlich alle im Klaren, dass wir uns etwas gönnen, und sind mit Genuss bei der Sache. Anders sieht die Sache bei Saftschorlen, Fruchtjoghurts, Grillsaucen, Tiefkühlpizza, Trink-Kakao, Kaffee-Drinks aus dem Kühlregal oder Snacks wie Joghurt-Reiswaffeln aus. Hier tappen wir unbewusst immer wieder in die Zuckerfalle.

Weniger ist mehr

Das Problem am vielen Zucker, den wir häufig zu uns nehmen, auch ohne es zu wissen oder zu wollen, sind vielfältige gesundheitliche Folgeschäden. Haushaltszucker beispielsweise wirkt kariogen, er begünstigt also Karies. Zudem kann ein dauerhaft überhöhter Zuckerkonsum zu Übergewicht und Fettstoffwechselstörungen bis hin zu einer Fettleber und zu Diabetes führen. Der Stoffwechsel gerät in eine Schieflage und eine Lawine an gesundheitlichen Problemen kann ins Rollen kommen. Oft rollt sie im Inneren schon lange unbemerkt und richtet dabei Schäden an, bevor sich erste Symptome zeigen und Diagnosen gestellt werden können.

Zucker in immer mehr Produkten

Zucker ist eine beliebte Zutat bei vielen verarbeiteten Produkten, Convenience- und Fertiggerichten. Lebensmitteltechnologisch erfüllt er wichtige Funktionen: Er ...

- rundet durch seine Süße Gerichte ab, Bitterstoffe werden abgemildert,
- macht Marmeladen samtig, gibt Kuchen Volumen und eine leichte Textur,
- verleiht Gebäckem eine appetitliche Bräune und
- bindet Wasser und macht Lebensmittel so länger haltbar.

Wenn der Gesamtgehalt an Zucker auf deinem Teller jedoch ständig das empfohlene Maximum überschreitet, macht das auf Dauer krank.

Auch auf die Salzzufuhr achten

Dass zu viel Zucker der Gesundheit schadet, hat sich mittlerweile herumgesprochen. Aber auch zu viel Salz kann das Wohlbefinden beeinträchtigen. 6 Gramm Speisesalz täglich werden als Maximalmenge von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlen, aber über 70 Prozent der Deutschen essen jeden Tag viel mehr Salz.

Salz ist wichtig – doch zu viel schadet

Salz besteht aus Natrium und Chlorid – beides wichtige Nährstoffe für unseren Körper. Ohne Natrium beispielsweise kann Wasser nicht in die Körperzellen aufgenommen werden. Dauerhaft zu viel Salz auf dem Teller unterstützt den Körper jedoch nicht, sondern schadet ihm. Beispielsweise erhöht sich der Blutdruck und das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigt.

Ursachen für hohen Salzkonsum

Der Löwenanteil der Salzzufuhr stammt aus verarbeiteten Lebensmitteln und dem Außer-Haus-Verzehr: Restaurants, Imbisse, Kantinen, Mensen ... Es ist auch nicht die Prise Salz über dem Frühstücksei, sondern eher die Scheibe Brot mit Käse, die es dazu gibt, was den Salzkonsum ansteigen lässt. Denn neben Fertiggerichten sind es vor allem Brot, Käse und Wurstwaren, die einen hohen Salzgehalt haben und damit das tägliche Salzkonto rasch füllen.

Fazit

Bei verarbeiteten Produkten lohnt sich ein Blick auf die Zutatenliste und Nährwerttabellen doppelt und dreifach. So kannst du einfach nachsehen, wie viel Salz und Zucker enthalten sind und welche Zusatzstoffe verwendet wurden. Wenn du dann noch möglichst häufig naturbelassene Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Getreide, Hülsenfrüchte, Kräuter, Salate und Nüsse in deinen Speiseplan integrierst und ab und zu selbst mal den Kochlöffel schwingst, bist du auf dem richtigen Weg zu einer ausgewogenen Ernährung.