

# Die E's im Essen

Autor(en): **Bachmann, Rebecca**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Wohnen**

Band (Jahr): **70 (1995)**

Heft 12

PDF erstellt am: **16.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-106310>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



Caramelcrème ohne Zucker, Wurst ohne Fett – E-Stoffe machen's möglich. Gesundheitlich sind solche Lebensmittelzusätze jedoch nicht ganz unbedenklich.

## DIE E'S IM ESSEN



Ice Cake Marron:  
Hinter dem leckeren Namen  
verbirgt sich allerlei Chemie...

Wasser, Zucker, Magermilchpulver, Pflanzenöl teilweise gehärtet, Marronipüree, Marronsauce, Glukosesirup, Kirsch, Emulgator (E 471), Stabilisatoren (E 407, E 410, E 412, E 466), gebrannter Zucker, Aromen. Hinter dieser Aufzählung verbirgt sich ein Produkt mit dem eigentlich ganz appetitlichen Namen «Ice Cake Marron», in dem man solch schmackhafte Zutaten wie Marroni, Rahm und Eier, nicht aber gehärtetes Pflanzenfett oder gar eine geheimnisvolle Nummer wie E 471 vermuten würde.

**GESCHMACKVOLL, KALORIENARM UND LANGE HALTBAR** Mit natürlichen Zutaten können Lebensmittel den Ansprüchen der heutigen Gesellschaft leider nicht mehr gerecht werden. Alles soll möglichst schnell zubereitet, kalorienarm, dennoch appetitlich anzusehen und erst noch lange haltbar sein. Dies ist nur möglich durch künstliche Zusätze: Durch Farbstoffe, Aromastoffe und Geschmacksverstärker, Konservierungsmittel, Süsstoffe sowie Gelier- und Verdickungsmittel. Obgleich in Lebensmitteln nur gesundheitlich unbedenkliche Zusätze erlaubt sind, können gewisse dieser Stoffe bei einseitiger Ernährung und bei empfindlichen Personen Allergien hervorrufen; einige stehen gar in Verdacht, krebserregend zu sein.

**PRAKTISCHE EINKAUFSHILFE** Gemäss der Schweizerischen Lebensmittelverordnung müssen alle in einem Produkt enthaltenen Stoffe auf der Verpackung deklariert werden. Lebensmittelzusätze sind jedoch in der Regel in verschlüsselter Form – als sogenannte E-Nummer – aufgelistet, für die KonsumentInnen sind solche Deklarationen meist nicht transparent. Eine von WWF und der Stiftung für Konsumentenschutz (SKS) erarbeitete Broschüre soll nun Aufschluss geben über die verschiedenen E-Codes. Sie listet nicht nur alle Stoffe nach Produkten geordnet auf, sondern weist auch daraufhin, wo diese vorkommen und bei welchen Probleme auftauchen könnten. Die bedenklichen Zusätze sind zudem auf einem praktischen kreditkar-

tengrossen Kärtchen zusammengetragen, das, eingesteckt ins Portemonnaie, als Einkaufshilfe dient.

### EINIGE TIPS ZUM UMGANG MIT ZUSATZSTOFFEN

Ein gänzlicher Verzicht auf Lebensmittelzusätze ist in unserer Gesellschaft praktisch nicht möglich und ausser bei Allergikern auch nicht angezeigt. Gesund sind diese Stoffe aber auf jeden Fall nicht. Das Thema Lebensmittelzusätze regt dazu an, sich einige grundlegende Gedanken über unsere heutigen Lebens- und Essgewohnheiten zu machen. Wer sich mit den verschiedenen E's auskennt, kann zumindest versuchen, bewusster mit solchen Stoffen umzugehen, das heisst zum Beispiel:

- Beim Einkauf die Deklarationen beachten und auf Lebensmittel mit problematischen Zusatzstoffen verzichten.
- Naturbelassene und wenig bearbeitete Lebensmittel industriell hergestellten Produkten vorziehen.
- Einkauf und Kochen richtig organisieren und sich so auch ohne Fertigprodukte rasch verpflegen.
- Massvoll mit Zucker und Fett umgehen, anstatt sich mit künstlich gesüssten und fettreduzierten Light-Produkten behelfen.
- Gepökelte Fleisch- und Wurstwaren nicht braten oder grillieren.

Die Broschüre «E-Nummern. Was steckt dahinter?» kann gegen 7 Franken (inklusive Versandkosten) direkt bei Konsum und Umwelt, WWF Schweiz, Postfach, 8001 Zürich, bezogen werden.

#### BEI FOLGENDEN ZUSATZSTOFFEN IST GEMÄSS WWF UND SKS VORSICHT GEBOTEN:

Farbstoffe:	E 104 (gelb), E 110 (gelborange), E 122–124 (rot), E 127 (rot), E 132 (blau), E 141 (grün), E 151 (schwarz), E 180 (rot).
Konservierungsmittel:	E 210–224, E 226–228, E 280–285
Antioxidantien:	E 220–224, E 226–228, E 310–312, E 320, E 321, E 472C
Emulgatoren:	E 471–477
Gelier- und Verdickungsmittel:	E 400–405
Alkalien, Säuren, Salze:	E 250–252, E 270, E 325–328, E 338–343, E 450, E 510, E 541
Süsstoffe:	E 951 (Aspartam), E 952 (Cyclamat), E 954 (Saccharin)

TEXT UND FOTO: REBECCA BACHMANN.