

Zusatzstoffe in Öko-Lebensmitteln

Die Verwendung und Notwendigkeit von Zusatzstoffen in Lebensmitteln wird seit Jahren kontrovers diskutiert: Laut Verbraucherzentralen können bei knapp einem Drittel der Zusatzstoffe Allergierisiken, die Gewöhnung an den Kunstgeschmack sowie bei Kindern überhöhte Aufnahmemengen nicht ausgeschlossen werden. Grund genug für einen restriktiven Umgang mit den kleinen Helfern.

Natürliche Öko-Rohstoffe statt Zusatzstoffe

In ökologischen Lebensmitteln werden keine problematischen Stoffe wie Geschmacksverstärker, Konservierungsmittel, Stabilisatoren, Schnellreifemittel, Süßstoffe, synthetische Farbstoffe und Phosphate (in Fleischwaren) eingesetzt. So dürfen von den insgesamt 330 EU-weit zugelassenen Stoffen nur 47 in den Öko-Lebensmittel verarbeitet werden. Naturland ist mit seinen Richtlinien noch restriktiver und lässt nur 20 dieser Stoffe zu, die einzeln unter www.naturland.de/verbraucher.html aufgelistet werden:

Produkte	zugelassene Zusatzstoffe		
	konventionelle Ware		
insgesamt	330	47	20
Milch/Käse	ca. 110	23	9
Brot/Backwaren	ca. 200	31	11
Fleisch/Wurst	ca. 80	19	4

Beispiele für den restriktiveren Einsatz bei Naturland, Doppelnennungen möglich

So müssen Zusatzstoffe gekennzeichnet werden

In der Zutatenliste der Lebensmittelverpackungen müssen alle verwendeten Zusatzstoffe vollständig aufgeführt werden. Hierbei werden zur Beschreibung des Einsatzzweckes die Klassennamen (z.B. Süßstoff) und der chemische Name bzw. die E-Nummer angegeben (z.B. E 951 oder Aspartam). Bei loser Ware müssen die wichtigsten Zusatzstoffgruppen auf einem Schild neben den Waren, als Aushang oder in einem ausliegenden Heft angegeben werden. Die E-Nummern gelten in allen EU-Ländern einheitlich.

Produkte ohne Zusatzstoffe sind anders

Hersteller, die weitgehend ohne Zusatzstoffe arbeiten, können Rohstoffmängel nicht einfach kaschieren. Sie müssen neue Rezepturen entwickeln und statt

Zutatenliste eines gängigen Öko-Roggenmischbrot:

Roggenmehl, Weizenmehl, Wasser, Meersalz, Natursauerteig

ten, können Rohstoffmängel nicht einfach kaschieren. Sie müssen neue Rezepturen entwickeln und statt

künstliche Aromen und Zusatzstoffe natürliche Öko-Zutaten verwenden, z.B. Azerolakirsche statt Ascorbinsäure, Hefeextrakt statt Glutamat oder Gemüsepulver statt Nitritpökelsalz. Dies macht den Einsatz hochwertiger Zutaten notwendig und verteuert das Endprodukt. In einem Vergleich zwischen konventionellen und ökologischen Lebensmitteln weist Stiftung Warentest (StiWa) in Heft 10/2007 auf die „schwierige Verarbeitung“ von Öko-Lebensmitteln hin. Für die sensorische Bewertung zieht StiWa jedoch auch heute noch konventionelle Produkte mit standardisiertem Einheitsgeschmack heran. Diese Tests werden den Öko-Lebensmitteln nicht gerecht, weil sie die besonderen Bedingungen in der Öko-Produktion unberücksichtigt lassen. Welch handwerkliches Know-hows es bedarf, ein Brot ohne Ascorbinsäure, eine Wurst ohne Phosphat und ein Frucht- oder Gemüsepüree ohne Stabilisatoren herzustellen, ließen die Tester ebenfalls unerwähnt. Zwei Monate zuvor wertete StiWa Öko-Kochschinken unter anderem deshalb ab, weil dieser ohne Nitritpökelsalz hergestellt wurde und damit nicht der gängigen Rechtsauslegung (Leitsätze d. Lebensmittelbuches) entspricht.

Zutaten eines konventionellen, herkömmlichen Roggenmischbrot:

Roggenmehl, Weizen, Wasser, Salz, Hefe, Backmittel (Verdickungsmittel E 412, Emulgator E 200), Backferment

„schwierige Verarbeitung“ von Öko-Lebensmitteln hin. Für die sensorische Bewertung zieht StiWa jedoch auch heute noch konventionelle Produkte mit standardisiertem Einheitsgeschmack heran. Diese Tests werden den Öko-Lebensmitteln nicht gerecht, weil sie die besonderen Bedingungen in der Öko-Produktion unberücksichtigt lassen. Welch handwerkliches Know-hows es bedarf, ein Brot ohne Ascorbinsäure, eine Wurst ohne Phosphat und ein Frucht- oder Gemüsepüree ohne Stabilisatoren herzustellen, ließen die Tester ebenfalls unerwähnt. Zwei Monate zuvor wertete StiWa Öko-Kochschinken unter anderem deshalb ab, weil dieser ohne Nitritpökelsalz hergestellt wurde und damit nicht der gängigen Rechtsauslegung (Leitsätze d. Lebensmittelbuches) entspricht.

Zusatzstoffe aus Gentechnik nicht bei uns

Bereits heute können etwa ein Drittel der Zusatzstoffe mit Hilfe der Gentechnik hergestellt werden. Jedoch müssen nicht alle gentechnischen Anwendungen auf dem Etikett angegeben werden: Zusatzstoffe, die aus gentechnisch veränderten Pflanzen (GVO) hergestellt werden, müssen gekennzeichnet werden, z.B. Fettsäuren aus GVO-Soja oder Stärke aus GVO-Mais. Hingegen muss die gentechnische Herkunft bei Zusatzstoffen nicht angegeben werden, wenn sie nur mit Hilfe gentechnisch veränderter Mikroorganismen hergestellt wurden, z.B. der Süßstoff Aspartam, das Verdickungsmittel Xanthan oder der Geschmacksverstärker Glutamat. Über die Produktionsweise der Zusatzstoffe werden die Kunden also meist im Dunkeln gelassen. Klarheit besteht hingegen bei Öko-Lebensmitteln: Hier ist die Anwendung von Gentechnik in jeder Form verboten.

Weitere Informationen

Die Broschüre „Was bedeuten die E-Nummern“ der Verbraucherzentralen erläutert und bewertet alle Zusatzstoffe und liefert Einkaufshilfen.