

Essen – aber sicher!



Ist mein Essen sicher? Kann ich mich darauf verlassen, dass in der Wurst keine krankmachenden Keime und auf dem Gemüse keine Rückstände von Pflanzenbehandlungsmitteln sind? Stellen Sie sich manchmal auch solche Fragen?

In diesem Heft finden Sie Informationen darüber, welche unerwünschten Substanzen im Essen vorkommen können und wie Sie sich davor schützen.

Warum haben wir beim Essen ein hohes Sicherheitsbedürfnis?

Dass wir uns Gedanken über unser Essen machen, ist naheliegend, denn wir nehmen es ja schließlich in unseren Körper auf. In der eigenen Küche haben wir es weitgehend selbst in der Hand, was im Essen enthalten ist und was auf unseren Teller kommt. Doch wie stellt beispielsweise ein Hersteller von Fertiggerichten sicher, dass nichts Schädliches im Essen ist? Und wie wird das kontrolliert?



Und wenn etwas gefunden wird?

Nicht der bloße Nachweis eines unerwünschten Stoffes ist gefährlich, sondern vor allem die gefundene Menge. Viele Schadstoffe werden in winzigen Mengen gefunden. Schädlich für die Gesundheit können sie dann sein, wenn die zulässigen Höchstmengen überschritten werden. Dass das nicht passiert dafür sorgt ein dichtes Netz an Kontrollen.



Lebensmittel – amtlich überwacht

Die Qualität unserer Lebensmittel ist heute in der Regel sehr gut. Einige unrühmliche Ausnahmen gibt es dennoch immer wieder. Dabei ist jeder Lebensmittelproduzent für die Sicherheit seiner Produkte verantwortlich. Zum Schutz der Verbraucher gibt es viele Vorschriften und gesetzliche Regelungen. Die Amtliche Lebensmittelüberwachung untersucht Lebensmittel und kontrolliert, ob die gesetzlichen Vorgaben eingehalten werden. Sie kontrolliert Lebensmittel „vom Acker bis zum Teller“ streng nach den Vorgaben der EU.

Schadstoffe

- kommen natürlicherweise in Lebensmitteln vor (z. B. Solanin in grünen Stellen von Kartoffeln).
- sind Rückstände aus der landwirtschaftlichen Produktion (z. B. Nitrat).
- stammen aus der Umwelt (z. B. Schwermetalle).
- entstehen bei der Be- und Verarbeitung sowie der Zubereitung von Lebensmitteln (z. B. Acrylamid).

Risikofaktoren: Essverhalten und Hygiene

Verbraucher fühlen sich vor allem durch Schadstoffe in Lebensmitteln verunsichert oder sogar bedroht. Aus Sicht der Wissenschaft beeinträchtigen Schadstoffe unsere Gesundheit aber viel weniger als ein ungünstiges Essverhalten und mangelnde Hygiene beim Umgang mit Lebensmitteln. Ein Beispiel: 80 von 100 Magen-Darm-Infekten durch Salmonellen entstehen durch Hygienefehler bei der Lagerung und Zubereitung im eigenen Haushalt.

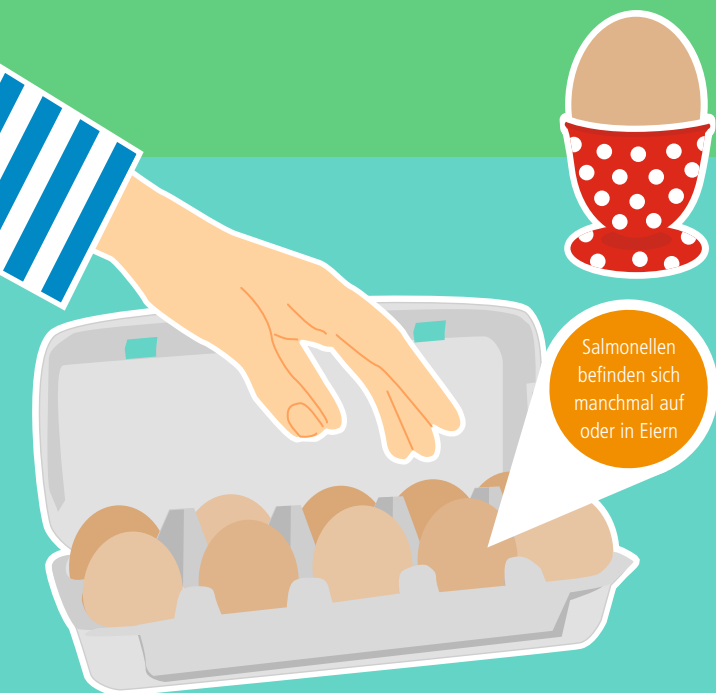


Hygiene ist alles! Salmonellen und andere krankmachende Keime

Unsichtbare Gefahr

Mehr als 200.000 Personen erkranken in Deutschland pro Jahr an einer Infektion, die durch Lebensmittel übertragen wurde. Zu den wichtigsten Erregern zählen Salmonellen, Campylobacter, bestimmte Escherichia coli-Stämme und Noroviren. Diese Erreger kommen in unserer Umwelt an vielen Stellen vor und können bei mangelnder Hygiene auch in Lebensmittel gelangen. 2011 haben wir in der sogenannten EHEC-Krise erlebt, dass sich krankmachende Bakterien rasend schnell verbreiten können.

Weil sie winzig klein sind, kann man Bakterien mit bloßem Auge nicht sehen, sondern nur unter einem stark vergrößerten Mikroskop. Wärme, Feuchtigkeit und vor allem mangelnde Hygiene führen dazu, dass sie sich rasend schnell vermehren. Wir nehmen sie dann mit der Nahrung auf und sie können sich im Darm und in unserem Körper verbreiten. Die Stoffwechselprodukte der Bakterien verursachen Übelkeit, Erbrechen, Durchfall und unter Umständen weitere Symptome. Personen mit einem schwachen Immunsystem, wie Kinder, Ältere, Schwangere und Stillende erkranken besonders leicht.



Welche Lebensmittel sind besonders gefährdet?

Krankmachende Bakterien werden vor allem durch rohe und nicht ausreichend erhitzte tierische Lebensmittel übertragen. Das sind

- rohes Fleisch, Geflügel und Fisch und rohe Fleischerzeugnisse (z. B. Hackfleisch, Mett)
- rohe Hühnereier und daraus hergestellte Lebensmittel
- Rohmilch und Käse aus Rohmilch

Aber auch bodennah wachsendes Gemüse kann krankmachende Bakterien enthalten, vor allem, wenn es eine große Oberfläche hat, wie z. B. Blattsalate und Blattgemüse.

Vorbeugen ist einfach!

- Richtig kühlen und erhitzen. Kein rohes Hackfleisch essen, Fleisch- und Fischgerichte (vor allem in der Mikrowelle) vollständig durchgaren. Das gilt vor allem, wenn Sie zu den besonders gefährdeten Menschen mit eingeschränkter Immunabwehr gehören (z. B. Schwangere, Stillende, Kleinkinder, Senioren).
- Lebensmittel richtig reinigen. Salat und Gemüse gründlich unter fließendem Wasser waschen. Rohe Lebensmittel getrennt lagern und verarbeiten.
- Achten Sie auf Sauberkeit in der Küche. Saubere Küchengeräte, Schneidebretter und Spüllappen verwenden.
- Beim Einkauf Kühlkette nicht unterbrechen.
- Es gilt der alte Satz: Nach dem Klo und vor dem Essen Hände waschen nicht vergessen!



Saubere
Schneidebretter
verwenden

Pflanzenschutzmittel – Essen wir sie mit?

Pflanzenschutzmittel – Rückstände meist sehr gering

Pflanzenschutzmittel sind Mittel, die beim Anbau und bei der Lagerung von Pflanzen oder pflanzlichen Erzeugnissen eingesetzt werden, um sie z. B. vor Pilzkrankungen und Schadorganismen (z. B. Insekten) zu schützen. Pflanzenschutzmittel müssen von Behörden zugelassen werden.

Um Rückstände von Pflanzenschutzmitteln zu vermeiden, gibt es strenge gesetzliche Regeln und regelmäßige, flächendeckende Kontrollen der Produkte. 2013 überschritten nur 1,1 Prozent aller untersuchten Lebensmittel aus Deutschland die gesetzlichen Höchstgehalte für Rückstände von Pflanzenschutzmitteln. Ware aus anderen EU-Staaten war ähnlich gering belastet. Sechs bis siebenmal häufiger belastet waren Erzeugnisse aus Drittstaaten, vor allem schwarzer oder grüner Tee, Maracuja und frische Kräuter. Viele andere importierte Lebensmittel wie Birnen, Kartoffeln, Rosinen, Kiwi, Melonen und alle untersuchten tierischen Lebensmittel waren gar nicht betroffen.

Waschen und schälen sind die halbe Miete!

- Obst und Gemüse gründlich waschen und abbürsten oder schälen. Weiche, nicht schälbare Früchte, wie Trauben, Beeren und Tomaten, sorgfältig unter fließendem Wasser waschen.
- Essen Sie abwechslungsreich und passend zum saisonalen Angebot! So vermeiden Sie viele unerwünschte Stoffe und essen außerdem klimafreundlich!

Sind Bio-Produkte gesünder?

Bio-Produkte sind nicht zwangsläufig gesünder als herkömmliche. Sie enthalten jedoch kaum Rückstände von Pflanzenschutzmitteln und meist auch weniger Nitrat. Bei vergleichbaren Anbaubedingungen sind Bio-Produkte oft reicher an wichtigen Nährstoffen und gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen. Außerdem schonen sie Boden, Wasser und Klima ganz besonders.



Nitrat, Nitrit, Nitrosamine – Gefahr im Dreierpack!

Nitrat ist ein Nährstoff, den Pflanzen zum Wachsen brauchen. Deswegen kommt Nitrat in vielen pflanzlichen Lebensmitteln vor. Aus Nitrat können Substanzen entstehen, die im Tierversuch krebserregend wirken. Diese heißen Nitrosamine und bilden sich schrittweise. Im ersten Schritt entsteht aus Nitrat Nitrit. Dieser Schritt erfolgt durch die Einwirkung von Bakterien, z. B. wenn Gemüse nach der Zubereitung länger warm gehalten wird oder nach dem Essen in unserem Magen. Weil Nitrit auch ein Bestandteil des Pökelsalzes ist, kommt vorgeformtes Nitrit in gepökelten Fleischwaren vor, z. B. in Kasseler, Salami oder Schinken. Aus Nitrit können die krebserregenden Nitrosamine entstehen. Das passiert bei starken Erhitzungsprozessen (z. B. wenn gepökelte Fleischprodukte gebraten werden) oder beim Trocknen und Heißbräuchern.

- + Nitratreich sind Blatt- und Wurzelgemüse wie Spinat, Rettich, Rote Bete, Kopfsalat, Feldsalat und Rucola.
- Wenig Nitrat enthalten Tomaten, Gurken, Paprika, Erbsen, Bohnen und Zwiebeln, vor allem, wenn sie aus Bio-Anbau stammen.

Was Sie tun können

- Kaufen Sie Gemüse der Saison, Freilandgemüse oder Bio-Gemüse. Es enthält weniger Nitrat.
- Entfernen Sie Blattstiele, äußere Blätter und Rippen von nitrathaltigem Gemüse.
- Nitratreiches Gemüse für Babies und Kleinkinder nicht aufwärmen oder warmhalten.
- Blanchieren, also kurzes Eintauchen in kochendes Wasser, verringert den Nitratgehalt deutlich.
- Reste von nitrathaltigem Gemüse rasch abkühlen, abgedeckt im Kühlschrank aufbewahren und nur einmal aufwärmen.
- Gepökelte Fleischprodukte nicht braten oder grillen.
- Gemüse aus dem eigenen Garten am besten an sonnigen Tagen und erst abends ernten.

Inzwischen gibt es Hinweise darauf, dass Nitrat im Körper auch erwünschte Wirkungen unterstützen kann. So soll es an der Erweiterung der Gefäße beteiligt sein und blutdrucksenkend wirken können.



Nitrat-reich

Schimmel – unterschätztes Gift!

Wie gefährlich ist Schimmel?

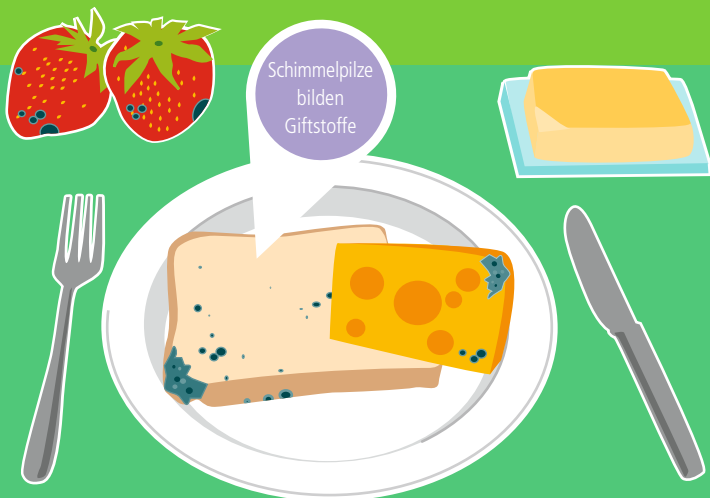
Schimmelpilze befallen zahlreiche Lebensmittel. Manche Lebensmittel werden schon im Lager befallen (z. B. Getreide) andere erst in unserem Haushalt. Teilweise kann man den Schimmel mit bloßem Auge erkennen. Neben dem sichtbaren Schimmelrasen dringen sie aber auch mit einem unsichtbaren Fadengeflecht tief in die Nahrungsmittel ein. Viele Schimmelpilze bilden Giftstoffe, die so genannten Mykotoxine. Diese können zu Leber- und Nierenschäden führen und sogar Krebs erregen.

Im Zweifelsfall: ab in den Müll

Die beste Vorsichtsmaßnahme ist: Verschimmelte Lebensmittel wegwerfen!

Das können Sie tun, um Schimmelbildung zu vermeiden:

- **Brot:** Trocken, luftig und nicht zu warm aufbewahren – am besten in einem Brottopf oder Brotkasten. Herumliegende Brotkrümel und Feuchtigkeit fördern die Schimmelbildung. Reinigen Sie Ihren Brotbehälter deshalb regelmäßig.
- **Käse:** Gut verpackt und kühl lagern. Schimmelgereiften Käse (z. B. Roquefort) separat von anderem Käse lagern.
- **Fruchtsäfte, Marmelade etc.:** Kühl lagern, zügig verbrauchen.



Weichmacher und andere – Schadstoffe aus der Verpackung

Sind Verpackungen aus Plastik bedenklich?

Verpackungen für Lebensmittel dürfen entsprechend den geltenden gesetzlichen Vorschriften keine Stoffe an Lebensmittel abgeben, die der Gesundheit schaden oder den Geruch und Geschmack von Lebensmitteln beeinträchtigen. Trotzdem gab es in der Vergangenheit einige Fälle, in denen Schadstoffe aus Verpackungsmaterialien auf Lebensmittel übergingen, wie z. B. bei PVC-haltigen Verpackungen und Folien sowie Dichtungen für Schraubdeckel. Aus ihnen können sogenannte Weichmacher (Phthalate) in Lebensmittel gelangen, vor allem wenn diese sehr viel Fett enthalten. Einige dieser Stoffe gelten als fruchtbarkeits- und gesundheitsschädlich. Die EU hat daher den Einsatz einiger toxikologisch bedenklicher Phthalate nur für Verpackungen von fettfreien Lebensmitteln zugelassen. Inzwischen kommt die Lebensmittelproduktion fast ohne sie aus. Ebenfalls in der Diskussion ist Bisphenol A. Es kann in Gegenständen aus Polycarbonat enthalten sein, die mit Lebensmitteln in Kontakt kommen, wie z. B. in Trinkflaschen, Geschirrtellen oder der Innenbeschichtung von Getränke- und Konservendosen. Für die Verwendung in Babyfläschchen ist der Stoff verboten.

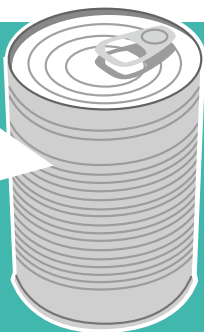
Konservendosen – auf die Beschichtung kommt es an!

Die meisten Konservendosen, die in Europa hergestellt werden, sind innen beschichtet, damit keine Metallverbindungen in die Lebensmittel gelangen. Selbst wenn eine Dose verbeult ist, wird die Beschichtung in der Regel nicht verletzt. Ob und wie gut eine Konservendose innen beschichtet ist, können Sie leider erst nach dem Öffnen feststellen.

Vorsichtshalber sollten Sie:

- den Inhalt geöffneter Konservendosen in Gefäße (z. B. Glas oder Porzellan) umfüllen, im Kühlschrank aufbewahren und in 2 bis 3 Tagen verbrauchen.
- den Inhalt beschädigter und stark verbeulter Konserven nicht verwenden.

Auf die Beschichtung kommt es an



Weichmacher



Schwermetalle – Blei, Cadmium und Quecksilber

Die gute Nachricht: Höchstmengen werden nur selten überschritten

Schwermetalle sind natürliche Bestandteile der oberen Erdkruste. Sie gelangen in die Umwelt, wenn Edelmetalle wie Eisen, Kupfer oder Zinn abgebaut werden. Dank strenger Vorschriften ist die Belastung der Luft und der Gewässer durch Schwermetalle in den letzten Jahren stark zurückgegangen. Akute Vergiftungen mit Schwermetallen kommen praktisch nicht vor. Bei normalen Essgewohnheiten besteht für Verbraucher keine Gefahr durch Schwermetalle in der Nahrung.

Enthalten Wildpilze und Fische Schwermetalle?

Wildpilze können erhöhte Cadmium- und Quecksilbergehalte aufweisen, weil sie diese aus dem Waldboden aufnehmen. Seefische und Muscheln filtern Schadstoffe aus dem Meer und können dabei Quecksilber, Cadmium und Blei anreichern. Cadmium kann sich in höheren Konzentrationen auch in Weizen, Roggen, Reis und Leinsamen befinden. Auch Schokolade kann erhöhte Cadmiumgehalte aufweisen, vor allem solche mit einem hohen Kakaomasseanteil, wie Bitterschokolade. Aber: Viele Verbraucher nehmen Cadmium hauptsächlich über Zigarettenrauch auf.

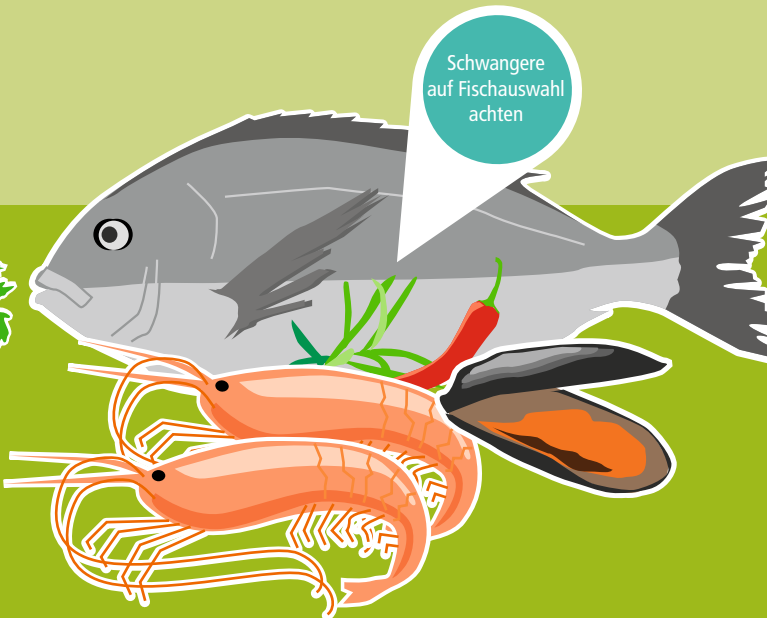


So vermeiden Sie die Aufnahme von Schwermetallen

- Obst und Gemüse gründlich waschen und beim Gemüse die äußeren Blätter entfernen.
- Wildpilze nur gelegentlich essen und nicht mehr als etwa 200 bis 250 Gramm Wildpilze pro Woche – auch wegen der Strahlenbelastung. Zuchtpilze enthalten weder Schwermetalle noch radioaktive Substanzen.
- Schwangere und Stillende sollten auf eventuell stärker belastete Fische wie Thunfisch, Aal, Schwertfisch, Heilbutt, Hecht, Seeteufel und Steinbeißer verzichten.

Ganz ohne ist kaum möglich

Schadstoffe im Essen spielen für die Gesundheit aber eine erheblich geringere Rolle als viele Menschen denken. Die Zusammensetzung der Nahrung – also wie viel Gemüse, Obst, Milchprodukte etc. Sie essen – hat eine viel größere Bedeutung für die Erhaltung Ihrer Gesundheit als die Aufnahme von Schadstoffen mit einzelnen Lebensmitteln. Was Sie tun können? Bringen Sie viel Abwechslung in Ihren Speiseplan. Greifen Sie zu Bio-Lebensmitteln, wenn Sie die Möglichkeit dazu haben. Orientieren Sie sich bei Gemüse und Obst am saisonalen Angebot. So wird Ihr Speiseplan ganz automatisch abwechslungsreich, bunt und arm an Schadstoffen.



Urban Gardening

NeuLand – Garten findet Stadt

Der Gemeinschaftsgarten NeuLand entstand im Jahr 2011 auf einer Industriebrache in Köln-Bayenthal. Mit über 10.000 m² ist er einer der größten in Deutschland. Mitgärtnern kann jede(r) nach dem Prinzip „Alles gehört Allen!“.

Wer eine Kiste übernimmt, pflegt unentgeltlich eine für die Gartengemeinschaft mit.



Mehr zum Thema urbanes Gärtnern:

http://www.aid.de/verbraucher/urban_gardening.php

<http://www.aid.de/verbraucher/garten.php>

Mehr zum NeuLand-Garten: <http://www.neuland-koeln.de/>

Mehr zum Allmende-Kontor: <http://www.allmende-kontor.de/>

Playlist: Für meine Zukunft

Keywords: „Urban Gardening“, Gemeinschaftsgärten, „Nachhaltiger Konsum“, Ernährungskultur, Allmende

Mit den Filmen beschreitet der aid neue Wege der Ernährungskommunikation. Sie wurden als partizipative Videos gedreht, eine filmpädagogische Methode, bei der sich Akteure, Redakteure und Regisseure gemeinsam auf eine Entdeckungsreise begeben: Was ist uns wichtig? Was sind unsere Erfahrungen, was unsere Hoffnungen? Und wie können wir das darstellen? Nicht „Experten“ erklären „Laien“, wie das Gärtnern funktioniert, sondern umgekehrt.



Allmende-Kontor – Mehr als ein Garten

Der Gemeinschaftsgarten Allmende-Kontor in Berlin-Tempelhof wurde 2011 auf einer Fläche von 5000 m² gegründet. Heute gärtnern hier mehrere hundert Berlinerinnen und Berliner in rund 250 Hochbeeten. Die Kisten werden einmal im Jahr vergeben. Die Zukunft des Gartens ist ungewiss, denn es handelt sich um eine Zwischennutzung. Trotzdem ist in diesen Jahren ein liebevoll gestaltetes Gemeinschaftsprojekt entstanden, das Besucher aus aller Welt anzieht.

Link zu den aid-Filmen:
<https://www.youtube.com/watch?v=FTnYMcyX3ng>
https://www.youtube.com/watch?v=W4KTOUpfJ_Y



NeuLand-Garten



Allmende-Kontor

aid-Medien



Achten Sie aufs Etikett! – Kennzeichnung von Lebensmitteln

Lebensmittelkennzeichnung kann durchaus verwirrend sein. Die rechtlichen Vorschriften hingegen sind ziemlich eindeutig. Das Heft erklärt die wichtigsten Regelungen, übersichtlich, anschaulich und verständlich.

Heft DIN A5, 100 Seiten,
Erscheinungsjahr 2015, 4,00 €
Bestell-Nr.: 1140



Das Schadstofflexikon – In Lebensmitteln unerwünscht

Berichte über Rückstände und Schadstoffe in Lebensmitteln signalisieren, dass Gefahr aus dem Essen droht. Sehr praktisch ist das Schadstoff-Lexikon, das Sie zur Hand nehmen können, wenn wieder mal ein Schadstoff durch die Medien geistert.

Heft DIN A5, 48 Seiten,
Erscheinungsjahr 2014, 2,50 €
Bestell-Nr.: 1604



Mein Essen – unser Boden

Der Boden ist für uns so wichtig wie Sonne und Wasser. Das Heft zeigt, was Boden so elementar für unsere Ernährung macht, woraus er besteht und welche Bedeutung Regenwürmer, Pilze oder Algen für seine Fruchtbarkeit haben.

Heft DIN A5, 52 Seiten,
Erscheinungsjahr 2015, Preis 2,00 €
Bestell-Nr.: 1627

Da ist für jeden was dabei!



einfach einkaufen

aid-medienshop.de

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



aid

aid infodienst – Wissen in Bestform

Ihr Informationsanbieter rund um
Landwirtschaft, Lebensmittel und
Ernährung. Wir bereiten Fakten
verständlich auf und bieten für
jeden den passenden Service. Mit
mehr als 60 Jahren Erfahrung.

unabhängig – praxisorientiert –
wissenschaftlich fundiert

www.aid.de

Impressum

0409/2015

Herausgegeben vom aid infodienst

Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V.

Heilsbachstraße 16, 53123 Bonn, www.aid.de

Text: Dr. Maïke Groeneveld, Bonn · **Redaktion:** Britta Klein, aid

Illustration: Janine Sommer, Berlin

Grafik: Arnout van Son, Alfter

Druck: Bonifatius GmbH, 33100 Paderborn

Nachdruck und Vervielfältigung – auch auszugsweise – sowie Weitergabe mit
Zusätzen, Aufdrucken oder Aufklebern nur mit Genehmigung des aid gestattet.

6. Auflage

Diesen Flyer können Sie kostenfrei im aid-Medienshop unter
<http://shop.aid.de> herunterladen oder dort im 10er Pack unter der
Bestellnummer 0409 bestellen.