

# UNSERE LEBENSMITTEL

## Inhaltsverzeichnis:

- **Vorwort von der Meckerziege**
- **Haltbarmachen der Lebensmittel**
- **Obst- und Gemüselagerung**

## **Schimmelige Lebensmittel**

- **Hintergründe zum Fleischkonsum**
- **So bekommen Sie im Herbst gratis Obst in Deutschland**
- **Zusatzstoffe in Lebensmitteln**
- **Lebendiges Wasser**

+++++

## **Vorwort von der Meckerziege**

Lebensmittel sind - wie der Name schon sagt - Mittel zum Leben. Was sollte uns also näher liegen, als unsere Lebensmittel mal etwas genauer unter die Lupe zu nehmen.

Bunter, süßer, besser haltbar ??? Kaum ein Fertigliebensmittel kommt ohne Zusatzstoffe aus. Und was uns angeblich dann so frisch auf den Tisch kommt, wird im Supermarkt unter besonderem Licht präsentiert, damit es schön grün oder schön rot oder schön gelb aussieht und damit es auch da so lange so schön frisch aussieht, wird es noch extra bestrahlt.

## **Und dann diese unfassbare Meldung:**

<http://www.freitag.de/wochenthema/1107-das-bewusstsein-ist-verschwendend-gering>

Ein riesiger Teil der erzeugten Lebensmittel landet im Abfall, bevor er den Verbraucher erreicht. Dabei können alle etwas tun – vor allem Handelsketten und Politiker

*Es ist ein Skandal, der sich täglich ereignet: Die Hälfte der Lebensmittel, die weltweit erzeugt werden, landet auf dem Müll. Eine erschreckende Zahl, die*

*zeigt, wie sehr die Wertschätzung von Lebensmitteln gesunken ist. Offenbar ist die Erfahrung der Lebensmittelknappheit nach dem Krieg vergessen. Vorbei die Ermahnungen unserer Väter und Großmütter, keine Reste auf dem Teller liegen zu lassen. Lebensmittel sind heute Massenware, die Discounter unterbieten sich im Preis. Im Supermarkt können wir uns zwischen mehr als 100 Joghurtsorten entscheiden, eine Auswahl, die nur zu oft im Kühlschrank verdirbt. Heute geben die Deutschen nur noch wenig mehr als zehn Prozent ihres Einkommens für Lebensmittel aus. In den sechziger und siebziger Jahren des vergangenen Jahrhunderts waren es noch bis zu 40 Prozent. In der Hektik des Alltags kaufen viele nur noch einmal in der Woche ein: Am Samstag wird der Kühlschrank vollgestopft, aber in den nächsten Tagen kommt man erst spät nach Hause oder entscheidet sich spontan, doch einmal essen zu gehen. Und schon verkommt ein Teil der Waren.*

*Es gibt für Deutschland keine Untersuchung über den Anteil an Lebensmittelabfällen im häuslichen Müll. Aber Zahlen aus dem Ausland geben eine Größenordnung an, die auch für Deutschland gelten dürfte: Felicitas Schneider vom Institut für Abfallwirtschaft in Wien fand heraus, dass pro Haushalt und Jahr im Schnitt Nahrungsmittel im Wert von 400 Euro weggeworfen werden. Ein Großteil davon, bevor sie überhaupt Zeit hatten, schlecht zu werden.*

*Wir sind es gewohnt, im Supermarkt zu jeder Tages- und Jahreszeit alles zu finden: Erdbeeren im Dezember und frisches Brot bis in die Nacht. Das sorgfältig arrangierte Überangebot verführt uns, mehr zu kaufen, als wir letztendlich verarbeiten und essen können. Vieles wandert daher vom Kühlschrank direkt in den Mülleimer, ohne dass es überhaupt auf den Tisch gekommen ist. Weil es schnell gehen muss, greifen wir gern zu vorgefertigtem Convenience Food. Das, was von den vorportionierten Mengen übrigbleibt, wird entsorgt. Denn viele haben verlernt, wie wir aus den Resten einer Mahlzeit ein neues Essen zaubern können.*

*Doch um den Käufern die immer gleichen, perfekt aussehenden Produkte anbieten zu können, wird besonders bei frischer Ware kräftig aussortiert.*

*Sobald ein Blatt faulig ist, wird der ganze Salat weggeworfen. Wenn nur ein einziger Pfirsich schimmelt, wird der Rest der Packung gleich mit entsorgt. Die Arbeitszeit der Angestellten darauf zu verwenden, einzelne Obst- und Gemüsestücke auszusortieren, ist für den Händler zu teuer. Milch- und Käseprodukte werden zwei Tage vor Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums aus den Regalen entfernt und weggeworfen. Das meiste davon wäre noch gut*

*genießbar, auch über das Datum hinaus. Eine einfache Prüfung – schauen, riechen, schmecken – würde reichen, doch viele trauen sich das nicht mehr zu. Was fast kein Verbraucher weiß: Das Datum wird von den Herstellern selbst aufgedruckt, nicht etwa von einer Behörde. Und unter dem Vorwand des Verbraucherschutzes setzen die Produzenten die „Haltbarkeitsfristen“ immer kürzer an.*

*Doch um Haltbarkeit im Wortsinn geht es nur bei Fleisch-, Fisch- und Eierprodukten, da ist das Verbrauchsdatum aus hygienischen Gründen unbedingt zu beachten. Das Datum, das auf allen anderen Produkten steht, garantiert dagegen nur bestimmte Eigenschaften des Produktes. Zum Beispiel, dass ein Joghurt cremig bleibt. Nach Ablauf ist ein Joghurt meist noch tagelang einwandfrei für den Verzehr geeignet, es kann nur geschehen, dass sich etwas Molke absetzt. Einmal durchrühren und der Joghurt wäre wieder so cremig wie zuvor.*

*Ein besonders dramatisches Beispiel ist das Brot. Kein anderes Produkt wird in so großen Mengen weggeworfen. Eine Durchschnitts-Bäckerei schmeißt 10 bis 20 Prozent ihrer Tagesproduktion in die Mülltonne oder liefert den Ausschuss im besten Fall an eine Tafel oder einen Tierfutterhersteller. Der Kunde sei es inzwischen gewohnt, bis Ladenschluss das komplette Angebot an Brot und Backwaren vorzufinden. Die Verschwendung ist immens – jährlich werden in Deutschland 500.000 Tonnen Brot weggeworfen. Damit könnte ganz Niedersachsen versorgt werden.*

*Das System der Verschwendung fängt auf dem Acker an. Das liegt vor allem an den Normen des Handels, die Form, Farbe und Größe von landwirtschaftlichen Erzeugnissen bestimmen. Viele denken bei Normen in erster Linie an die Bürokratie der Europäischen Union. Das bekannteste Beispiel ist die Gurke, deren Krümmung bis 2009 von der EU normiert wurde. Doch als Brüssel die Gurken-Norm abschaffte, hat der Handel die alten Standards einfach beibehalten. Es ist für den Transport und die Lagerung praktischer, wenn die Gurken schön gerade sind und dieselbe Länge haben.*

*Bei optischen Macken ist es etwas anderes: Wir sind inzwischen gewohnt, dass das Obst und Gemüse im Supermarkt perfekt aussieht. Äpfel mit Schorf, Bananen mit braunen Flecken, verzweigte Karotten – das würde im Supermarkt liegen bleiben. Ob bei Äpfeln oder Kartoffeln – was nicht in das Raster passt oder kleine Macken hat, bleibt auf dem Feld liegen. Bei Kartoffeln sind das in der Regel vierzig bis fünfzig Prozent der Ernte.*

**[Valentin Thurn ist Autor des Dokumentarfilms Taste the Waste, der am 18. und 19.02 auf der Berlinale läuft und im Sommer in die Kinos kommt. Mehr Infos auf \[tastethewaste.com\]\(http://tastethewaste.com\)](#)**

Zugegeben nicht jeder kann sich einen großen Garten leisten oder hat den grünen Daumen.

Erstaunlicherweise nützt aber die ganze „wissenschaftlich gepflegte Esslandschaft“ nur ausgesprochen selten etwas. Wer in der Neumondphase sät und pflanzt und seinen Pflänzchen dabei ein paar liebe Worte gönnt, sich danach kaum noch um das Wachsen kümmert, hat oftmals die besten Ergebnisse.

Aber auch in kleineren Städten gibt es Wochenmärkte, wo man wirklich frische Ware der Saison entsprechend erhält.

Und wer hindert uns eigentlich daran, die alten und altbewährten Kniffe beim Haltbarmachen der Lebensmittel wieder auszugraben und anzuwenden, wenn es Obst und Gemüse im Sommer und Herbst im Überfluss gibt.

## **Haltbarmachen der Lebensmittel**

### **Da wären z.B.:**

- **[Einkochen](#)**

Ist das Entziehen der Luft aus dem verbleibenden ungefüllten Teil des Glases. Als allgemeine Regel gilt: Je weicher die Frucht / das Gemüse, desto kürzer die Einkochzeit (Hierzu gibt es Tabellen).

Peinliche Sauberkeit ist das A und O des Gelingens. Gläser und Flaschen dürfen keine Beschädigungen aufweisen, da sonst Luft eintreten kann.

Alles, was eingekocht werden soll, muss sauber sein (teilweise mehrfach waschen) und sollte nach Öffnen sofort verwendbar sein (putzen).

- **[Dörren / Räuchern](#)**

d.h. Wasser entziehen: Dörren kann man im Prinzip alles Obst, Gemüse und auch Fleisch und Fisch. Fleisch und Fisch sollte man eher räuchern.

Als allgemeine Regel gilt: Je saftiger, desto länger die Dörrzeit, bzw. je höher die Wärmezufuhr.

Je schneller verderblich, desto schneller sollte Wasser entzogen werden.

Das entzogene Wasser muss abziehen können (Backröhre öffnen, bei über einer Leine aufgefädeltem Obst – z.B. Apfelringe, Apfelschalen für Tee – für Zugluft sorgen).

Nicht in feuchten Räumen trocknen !

- [Pökeln](#)

Fleisch kann auch eingepökelt werden.

Als allgemeine Regel gilt: 1 faustgroßes Stück Fleisch = 1 Hand voll Salz  
Am besten eignen sich salzglasierte Tonkrüge (keine Hochglanzglasierten, da diese nicht atmen können).

1 Schicht Fleisch fest einstampfen, darauf das Salz usw. Zum Abschluss einen Teller verkehrt herum auflegen und mit einem Stein beschweren.

Innerhalb kürzester Zeit bildet sich eine Lake.

Vor Verwendung des Fleisches dieses mehrere Stunden wässern, da sehr salzig – eignet sich gut für Suppen – nicht nachsalzen !

Mit Salz eingestampftes Weißkraut wird zu Sauerkraut!

- [Säuern](#)

Mit Essig sauer eingekochtes Gemüse (Gurken, Mixed Pickles)

- [Kellerlagerung](#)

Gilt für alles, was unter der Erde wächst und reift (kommt aus dem Dunklen und hält sich da auch besser) sowie für Äpfel.

Temperaturen um 6° bis max. 8° C sind optimal. Ein leicht feuchter Keller ist besser als ein staubtrockener.

Wurzelgemüse kann in etwas angefeuchtetem Sand besser und länger Form und Frische bewahren.

Äpfel sollten in Stiegen und einlagig mit dem Stiel nach oben aufbewahrt werden – wer viel Zeit hat, kann unter und zwischen die Äpfel schwarz bedrucktes Zeitungspapier (keine Broschüren oder Zeitschriften) legen.

Wenigstens zweimal pro Monat müssen angefaulte oder kranke Früchte entfernt werden – nicht auf den Kompost entsorgen, die Krankheitserreger bleiben sonst erhalten.

## Obst- und Gemüselagerung:

Im Sommer können Lebensmittel aufgrund der heißen Temperaturen leicht verderben.

Daher darf beispielsweise bei manchen Obst- und Gemüsesorten die Kühlkette nicht unterbrochen werden.

### Doch was gehört in den Kühlschrank und was nicht?

Äpfel, Birnen, Erdbeeren, Kirschen, Kiwis, Tafeltrauben, Feigen, Pflaumen und Pfirsiche sind im Gemüsefach des Kühlschranks zu lagern.

Bei den Gemüsesorten trifft das unter anderem auf Karotten, Radieschen, Spargel, Spinat, Blattsalate und Sellerie zu.

### Außerhalb der Kühlung sind zu lagern:

Kartoffeln, Tomaten, Zucchini, Paprika sowie Gurken.

Viele Südfrüchte wie Bananen sind nicht an kalte Temperaturen gewöhnt.

Daher wird bei einer Lagerung im Kühlschrank die Zellatmung der Frucht und somit das Gewebe zerstört.

Bananen, Ananas, Zitrusfrüchte und Melonen hingegen gehören nicht in den Kühlschrank.

### Des Weiteren gilt - Nicht alle Früchte vertragen sich miteinander:

Einige scheiden Reifegas aus, die den Verderb empfindlicher Arten beschleunigen.

So produzieren beispielsweise Äpfel das sogenannte Reifehormon Ethylen und sollten nicht neben Apfelsinen, Bananen, Birnen, Pfirsiche, Gurken und Tomaten gelagert werden.

Am besten ist es, empfindliche Lebensmittel nur in kleinen Mengen zu kaufen und sie zügig zu verbrauchen, bzw. zu verarbeiten.

+++++

## **Schimmelige Lebensmittel**

Schimmeln Lebensmittel, sind meist verdorben. Da die Schimmelpilze in aller Regel die Gesundheit gefährden können, sollten die Speisen nicht mehr verzehrt werden.

Nur in Ausnahmefällen ist das großzügige Herausschneiden des grünlich-weißen Belags ausreichend.

Schimmelpilze bilden Fäden, dringen in Lebensmittel ein und breiten sich bei stark wasserhaltigen Produkten wie Obst und Gemüse grundsätzlich schneller aus als in zuckerhaltiger Marmelade oder in Käse.

Folglich empfiehlt es sich, befallenes Obst, Gemüse, Eingemachtes und ähnliches immer komplett zu entsorgen.

Die Sporen und Pilzfäden können giftige und zum Teil krebserregende Substanzen enthalten. Zwar sind nicht alle Schimmelarten giftig, aber mit bloßem Auge ist nicht zu erkennen, ob ein Pilz Gifte bildet oder nicht.

Pilzgifte sind sehr stabil und lassen sich weder durch Erhitzen noch durch Säuern, Trocknen oder Einfrieren zersetzen.

Bei ganzen Brotlaiben und Hartkäse wie Bergkäse, Parmesan oder Chester am Stück können verschimmelte Stellen großzügig abgeschnitten werden.

Befallenes Schnittbrot jedoch ist besser wegzuwerfen.

Bei Konfitüren mit einem Zuckergehalt von über 50 Prozent reicht es aus, den Schimmel mit einer dicken Fruchtschicht abzuheben.

Befallene Milch und Milchprodukte, wie beispielsweise Joghurt und Quark, dürfen nicht mehr verzehrt werden.

Auch verschimmelte Nüsse, Mandeln, Pistazien, Getreide sowie Getreideprodukte gehören in den Müll.

Pistazien enthalten zum Beispiel häufig Aflatoxin, das stärkste Pilzgift. Daher ist hierbei besondere Zurückhaltung geboten.

Es wird empfohlen, Nahrungsmittel möglichst frisch zu kaufen und bald zu konsumieren. Empfindliche Lebensmittel wie Obst und Gemüse sind eher in kleinen Mengen zu erwerben, als große Mengen davon anzuhäufen, die dann weggeworfen werden müssen.

Bereits beim Einkauf ist auf das Mindesthaltbarkeitsdatum zu achten. Da Wärme und Feuchtigkeit ein idealer Nährboden für Schimmelpilze sind, sollten Nahrungsmittel sauber, kühl und trocken gelagert werden.

Bereits verschimmelte Lebensmittelprodukte sind sofort wegzuwerfen und nicht länger offen liegen zu lassen, denn Schimmelpilz ist sozusagen ansteckend und überträgt sich auf daneben liegende Nahrungsmittel.

Übrigens: Bräunliche Stellen, wie sie etwa bei Obst durch Druck oder Transport entstehen, stellen kein Problem dar. Werden sie weggeschnitten, ist die übrige Frucht beziehungsweise der Rest des Gemüses noch gut essbar.

## **Meckerzieges Nachwort zu Faulen und Schimmligem**

Sollte uns wirklich das Schlimmste bevorstehen und sich der größte Teil der Bevölkerung nicht mehr ausreichend ernähren können, könnt Ihr alles hier Gesagte zu schimmligen und verfaulten Lebensmitteln vergessen, denn dann wird man auch Schimmliges und Faules essen (hat die Meckerziege auch 1945 – 1948) ... weil ...

„Man ist schneller verhungert als von Schimmelpilzen ... evtl.... vergiftet.“

## **Hintergründe zum Fleischkonsum**

Übermäßiger Fleischkonsum ist nicht nur ungesund, sondern schadet auch der Umwelt. Auf der Fläche eines Grundstückes, die benötigt wird, um ein Kilo Fleisch zu erzeugen, könnte man im selben Zeitraum 200 kg Tomaten oder 160 kg Kartoffeln ernten.

Der Wasserverbrauch bei der Produktion von Rindfleisch wirkt fast schon utopisch.

So viele Liter Wasser werden durchschnittlich benötigt um 1kg Nahrung zu produzieren:

Äpfel:	700,0
Kartoffeln:	900,0
Getreide/Brot:	1.300,0
Hühnerfleisch:	3.900,0
Schweinefleisch:	4.800,0
Käse:	5.000,0
Rindfleisch:	15.500,0

## **So bekommen Sie im Herbst gratis Obst in Deutschland**

Sie haben im Herbst die Möglichkeit, kostenfrei Äpfel, Birnen und andere Früchte - überwiegend sogar in Bioqualität – völlig kostenfrei zu kommen.

Es gibt in Deutschland überall Grundbesitzer, die auf ihren Flächen Obstbäume haben, die Früchte aber aus verschiedenen Gründen nicht ernten. Sei es, weil es sich für sie nicht lohnt, sie kein Personal haben oder aus verschiedenen anderen Gründen. Sie können die Kontaktdaten solcher Landwirte in Ihrer Nähe über die Verbraucherzentralen heraus finden. Dann rufen Sie dort an, vereinbaren einen Termin und ernten direkt von den Bäumen.

Sie gehen auf die Seite des Dachverbands der Verbraucherzentralen, suchen Ihre zuständige aus und schreiben denen eine eMail (Per Telefon geht auch, aber dort hängt man unserer Erfahrung nach lange in der Warteschleife). In der Regel antworten diese rasch und teilen Ihnen die entsprechenden Landwirte mit.

Diese rufen Sie dann an, vereinbaren einen Termin und können zum Ernten hinfahren. Empfehlenswert ist es, wenn Sie eine ausziehbare Aluleiter und selbstverständlich entsprechende Behältnisse mitnehmen. Sie können dort meistens so viel ernten wie Sie mitnehmen können.

Oder einfach mal in der näheren Umgebung umsehen und die Einheimischen fragen, wem die Bäume gehören und ob man abernten kann.

## **ZUSATZSTOFFE IN LEBENSMITTELN**

Wer weiß schon, was die ganzen E-Nummern bedeuten? Diese Liste zeigt einige der wichtigsten und häufigsten.

### **Legende:**

- a** - Generell wird vom Verzehr abgeraten
- b** - Von häufigem Verzehr wird abgeraten
- c** - Verzehr größerer Mengen nicht ratsam
- d** - Für Kinder nicht empfohlen
- e** - Kommt auch in Biolebensmitteln vor

### **Eher bedenklich**

**E110 – Gelborange S** färbt beispielsweise Wackelpudding ein und gehört zu den umstrittenen Azofarbstoffen. Einige davon können Allergien auslösen, vor allem bei Menschen, die empfindlich auf Aspirin oder Benzoesäure (E210) reagieren. Bedenklich sind sie auch für Personen mit Pseudoallergien wie Neurodermitis oder Asthma. Bei Kindern können bestimmte Farbstoffe die Aktivität und Aufmerksamkeit beeinträchtigen.

Das gilt auch für: Tartrazin(E102), Chinolingelb (E104), Azorubin (E122), Ponceau 4R (E124a) und Allurarot AC (E129). **(a,d)**

**E210 – Benzoesäure** ist ein Konservierungsstoff, der vor allem in Fisch- und Salatprodukten eingesetzt wird. Bei empfindlichen Menschen mit Asthma, Heuschnupfen oder Hautallergien kann er allergische Reaktionen auslösen. **(b,d)**

**E220 – Schwefeldioxid** ist ein Konservierungsstoff, den manche, vor allem süße Weißweine sowie Trockenfrüchte enthalten. Er behindert die Aufnahme von VitaminB1 und kann bei empfindlichen Personen Kopfschmerzen und Übelkeit und bei Asthmatikern das sogenannte Sulfid-Asthma hervorrufen. Das gilt auch für Natriumsulfid (E221) und andere Schwefelverbindungen. Mehr als 50 Milligramm am Tag sollte niemand zu sich nehmen – bei einigen süßen Weißweinen kann dieser Wert schon nach zwei Gläsern überschritten sein. **(b,d)**

**E320 – Butylhydroxyanisol** wird als Antioxidationsmittel zum Beispiel in Kaugummi oder Tütensuppen eingesetzt, es verhindert die Reaktion mit Sauerstoff. Es kann in hohen Konzentrationen zu Benommenheit führen und steht im Verdacht, Allergien auszulösen. **(b)**

**E407 – Carrageen** ist ein Gelier- und Verdickungsmittel aus Rotalgen, das zum Beispiel für die Herstellung von Pudding, Speiseeis und Milchgetränken genutzt wird. Es kann bei hoher Dosierung die Aufnahme von Mineralstoffen wie Kalium behindern, abführend wirken und in Einzelfällen Allergien auslösen. **(b, d,e)**

**E450 – Diphosphate** dienen als Emulgatoren, Stabilisatoren oder Säureregulatoren und sind beispielsweise in Keksen oder Backmischungen enthalten. In hoher Konzentration können sie die Aufnahme von Calcium, Magnesium und Eisen im Körper behindern. Die Aufnahme von sehr viel Phosphat kann zu Knochenschwund und Kalkablagerungen führen. **(b, d)**

**E620 – Glutaminsäure** ist ein Geschmacksverstärker, der oft in Fertiggerichten und asiatischem Essen enthalten ist. Für Asthmatiker oder Neurodermitiker ist er bedenklich. Es besteht der Verdacht, dass Glutaminsäure bei empfindlichen Personen ein Taubheitsgefühl in Nacken, Rücken und Armen sowie Kopfschmerzen, Herzklopfen und Schwächegefühl auslöst. Eindeutig bewiesen ist dies jedoch nicht. **(b, d)**

**E951 – Aspartam** ist ein Süßstoff und Geschmacksverstärker, der 200-mal süßer als Zucker schmeckt. Es ist umstritten, ob er gefährlich ist. Wenige Tierversuche deuten auf ein erhöhtes Tumorrisiko hin, zahlreiche andere Studien dagegen nicht. Ebenfalls umstritten ist, ob Süßstoffe Übergewicht fördern. Mehr als 40 Milligramm pro Kilogramm Körpergewicht am Tag sollte man nicht zu sich nehmen. Wer unter der Stoffwechselstörung Phenylketonurie leidet, muss besonders vorsichtig sein.

Auch andere Süßstoffe, etwa Acesulfam (E950), Cyclamat (E952), Saccharin (E954) und Thaumatin (E957), gelten – vor allem für Kinder – als bedenklich. **(c, d)**

**E953 – Isomalt** wird aus Zuckerrüben gewonnen und als Süßungsmittel eingesetzt. Mehr als 20 Gramm können abführend wirken und Blähungen verursachen. Diese Menge ist beispielsweise in einer halben Tafel Diätschokolade enthalten. Mehr als 50 Gramm am Tag sollte man nicht essen. **(c)**

+++++

## Eher unbedenklich

**E141 – Kupferhaltige Komplexe der Chlorophylle** sind pflanzliche Farbstoffe, die mit Kupfer angereichert wurden, um die Farbstabilität zu erhöhen. Sie können zum Beispiel in Pistazieneis oder Wasabi-Nüssen enthalten sein. Bedenklich sind sie nur für Menschen, die an der sogenannten Kupferspeicherkrankheit leiden.

**E322 – Lecithin** dient als Emulgator, Antioxidationsmittel oder Stabilisator. Eingesetzt wird es beispielsweise bei der Herstellung von Speiseeis und Tiefkühlpizza. Es wird meist aus Soja-, Raps- oder Sonnenblumenöl gewonnen und ist auch für Säuglingsnahrung zugelassen. **(e)**

**E330 – Citronensäure** ist ein Säuerungsmittel, das in Bonbons, Speiseeis und Limonade, aber auch in Wurst und Fertiggerichten vorkommt. Zwar gilt die Säure als unbedenklich, sie kann aber den Zahnschmelz angreifen. **(c, d, e)**

**E410 – Johannisbrotkernmehl** ist ein Gelier- und Verdickungsmittel, das aus den Früchten des Johannisbrotbaums hergestellt wird und häufig in Speiseeis und Gebäck enthalten ist. Obwohl es in Einzelfällen Allergien auslöst, gilt es als unbedenklich. Für Kinder ist es aber nicht empfehlenswert. **(d, e)**

**E440 – Pektine** sind Verdickungs- und Geliermittel auf pflanzlicher Basis, zum Beispiel aus Äpfeln oder Zuckerrüben. Sie kommen unter anderem in Marmelade und Gebäck zum Einsatz. **(e)**

**E903 – Carnaubawachs** wird aus einer brasilianischen Wachspalme gewonnen. Er wird als Trenn- und Überzugsmittel genutzt, etwa für Fruchtgummi und Lakritz.

[Quellen: Verbraucherzentrale Hamburg](#)

<http://www.zeit.de/2010/22/E-Nahrungsmittel-Zusatzstoffe>

+++++

Weitere Informationen zu Zusatzstoffen enthält die Broschüre »Was bedeuten die E-Nummern?«

[www.vzbv.de/ratgeber/E\\_Nummer.html](http://www.vzbv.de/ratgeber/E_Nummer.html)

## Über diesen Ratgeber:

Welcher Lebensmittel-Farbstoff steht unter Krebsverdacht? Warum kann man Kopfschmerzen nach dem Verzehr von Trockenfrüchten bekommen? Welche Süßstoffe sind empfehlenswert? Antworten auf diese Fragen erhalten die Verbraucher in der aktualisierten und erweiterten Ausgabe des Ratgebers "Was bedeuten die E-Nummern?"

Wer wissen will, was er isst, braucht diesen Ratgeber: Darin werden alle 316 in der Europäischen Union und damit in Deutschland zugelassenen E- Nummern entschlüsselt und bewertet. Kein noch so komplizierter Name, keine nichtssagende Nummer auf der Zutatenliste bleiben unerkannt.

Bei 107 Zusatzstoffen raten die Verbraucherzentralen vom häufigen Verzehr ab. Wichtige Hinweise für Allergiker oder Asthmatiker fehlen genauso wenig wie solche für Vegetarier und Muslime, die mit der Liste Zusatzstoffe tierischer Herkunft aufspüren können.

+++++

## Lebendiges Wasser:

Trinken Sie eine Woche lang mal keinen Kaffee, sondern irgendeinen Tee aus folgendem Angebot:

Jasmintee, Pfefferminztee, Kamillentee, Lindenblütentee, Hagebuttentee, Malventee, Hibiskustee, Salbeitee, Wermuttee, Fencheltee, Flidertee, Brombeerblätterttee, Holundertee, Eukalyptustee, Sennesblätterttee, Früchtete, Apfeltee, Orangentee, Zitronentee, Brennesseltee

Und jetzt gebe ich Ihnen noch einen Rat, der, wenn Sie ihn befolgen, Ihre Gesundheit und somit Ihr Wohlbefinden enorm auf die Sprünge helfen wird.

Trinken Sie Wasser, Wasser, Wasser! Mindestens einen Liter täglich, besser zwei oder drei.

Falls das Ihnen zur Verfügung stehende Trinkwasser eine einigermaßen gute Qualität aufweist, dann brauchen Sie gar nicht auf das relativ teure Quellwasser zugreifen, denn es gibt ein simples Verfahren, herkömmlichem Trinkwasser (nicht Mineralwasser!) die LEBENDigkeit zurückzugeben.

Dazu brauchen Sie lediglich einen großen, robusten Glaskrug (kein Plastik!) und ein Kilo echte, möglichst reine Bergkristalle. Bergkristalle können Sie relativ preiswert über den Internethandel erwerben, auch viele Gartencenter führen Bergkristalle im Sortiment.

Die Bergkristalle geben Sie einfach in den Glaskrug, und füllen selbigen einfach mit Trinkwasser auf. Wie Sie noch sehen werden, handelt es sich bei Kristallen um exzellente InFORMationsträger, die in der Lage sind, innerhalb kürzester Zeit Ihrem Trinkwasser zu hoher LEBENDigkeit zu verhelfen.

Die Bergkristalle verlieren diese Eigenschaft nie, es handelt sich also um eine einmalige Anschaffung.

Zusätzlich können Sie noch mit dem Stil eines Kochlöffels das Wasser im Krug kräftig verwirbeln, so dass sich ein richtiger Wassertrichter (Sog) bildet.

+++++