BIOLAND, den 11.05.2024

Tricks an der Kühltheke

Zeit sparen, den Geschmack verstärken oder Frische vorgaukeln - bei Wurst und Fleisch gibt es einige Kniffe mit Zusatzstoffen, um den Verbraucher an die Theke zu locken. Doch sind Zusatzstoffe auch unbedenklich? Hier findest du einen Überblick.

Nitritpökelsalz ist einer der am meisten verwendeten Zusatzstoffe bei der Wurstherstellung. Nitritpökelsalz soll die Wurst länger haltbar machen und ihr eine rötliche Farbe verleihen.

Außerdem entsteht so das typische Pökelaroma. Pures Nitritpökelsalz ist giftig, in der Wurst verbindet es sich allerdings mit dem Muskelfarbstoff Myoglobin zu Nitrosomyoglobin und ist dann weniger schädlich, eine Restmenge an Nitrit bleibt jedoch erhalten. Weil aber bei der Verwendung von Nitritpökelsalz eine relativ hohe Menge an Nitrit in der Wurst bleibt und sich beim Erhitzen krebserregende Nitrosamine bilden, haben es die Bio-Verbände Bioland, Demeter und Gäa verboten. Damit die Wurst hier nicht grau ist und sie ihr Pökelaroma erhält, verwenden manche Bio-Metzger meist Gemüsepulver oder Gemüsesaft: Es hat den gleichen Effekt wie Nitripökelsalz, die Wurst schmeckt trotzdem nach Pökelaroma, aber der Restnitritgehalt ist weitaus niedriger. Zudem ist Gemüsesaft nicht giftig im Vergleich zu Nitrit.

Phosphat wird vor allem bei Brühwürsten wie Fleischwurst oder Leberkäse eingesetzt und soll das Fleisch "zusammenhalten", es dient also als Stabilisator. Phosphat erhöht somit auch die Wasserbindungsfähigkeit des Bräts, also der Wurstmasse. Dadurch kann der Wurst mehr preiswertes Trinkwasser zugeführt werden, was natürlich wertvolle Rohstoffe spart. Wird das Fleisch schlachtwarm verarbeitet, also zwei bis acht Stunden nach dem Schlachten, funktioniert die Herstellung auch ohne Phosphat. Das ist allerdings etwas aufwendiger und erfordert handwerkliches Können. Bio-Metzger dürfen kein Phosphat verwenden. Der Grund: Man vermutet, dass Phosphat die Nerven schädigt und vor allem für Patienten mit Nierenerkrankungen gefährlich ist. Deshalb fordert beispielsweise der Berufsverband Deutscher Internisten eine Kennzeichnung, wie viel Phosphat in Lebensmitteln enthalten ist. Denn bislang erfährt man nur, ob, aber nicht wie viel davon drinsteckt. Außerdem stehen Phosphate unter Verdacht, bei Kindern Hyperaktivität auszulösen. Bioland Verarbeiter, die nicht schlachtwarm verarbeiten können, müssen sich auf den Einsatz von reinem Trinatriumcitrat beschränken.

Glutamat steckt in vielen Lebensmitteln und dient als Geschmacksverstärker. Es wird vermutet, dass Glutamat bei einigen Menschen unter anderem Kopfschmerzen verursacht und erhebliche Mitschuld an der Übergewichtigkeit der Bevölkerung trägt.

Zulassung von Zusatzstoffen

Zusatzstoffe befinden sich in vielen Lebensmitteln und müssen entsprechend gekennzeichnet werden

Ein Zusatzstoff ist ein Stoff, der die Eigenschaft "von Lebensmitteln verbessert, ihren Geschmack beeinflusst, das Aussehen, die Haltbarkeit verbessert oder die technologische Verarbeitung erleichtert". So heißt es auf der Internetseite des Bundesamtes für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit. Das bedeutet, dass Zusatzstoffe in der Regel nicht als Lebensmittel verzehrt werden, man würde Farbstoffe beispielweise nicht pur essen. Ein Zusatzstoff muss zugelassen werden und einer EU-Verordnung entsprechen, dann darf er in allen EU-Ländern verwendet werden. Eine Zulassung wird nur dann erteilt, wenn erwiesen ist, dass der Stoff gesundheitlich unbedenklich und technologisch notwendig ist. In der konventionellen Lebensmittelbranche sind insgesamt 316 Zusatzstoffe zugelassen, nach der EU-Öko-Verordnung nur 49 und bei Bioland lediglich 23. In der Bioland-Wurstherstellung sind es davon sogar lediglich 7. Stattdessen ist viel Know-how und handwerkliches Geschick gefragt.

Reifebeschleuniger sogenannte GDL (Glucono-delta-Lactone) sind in der Zusatzstoffverordnung als Säurebildner zugelassen. In der Rohwurstherstellung dienen sie als Reifebeschleuniger, weil sie Prozesse beschleunigen, um die Rohwurst schneller trocknen und damit reifen zu lassen. Rohwürste, die mit GDL produziert wurden, reifen drei- bis viermal schneller als ohne GDL und sind innerhalb weniger Tage verzehrfertig. Ohne Reifebeschleuniger dauert dieser Prozess drei bis vier Wochen - je nach Größe beziehungsweise Durchmesser der Wurst. Die Lebensmittelindustrie spart durch die Verkürzung der Lagerungs-Reifezeiten immense Summen. GDL gilt als gesundheitlich unbedenklich, nur kann es auch durch genetisch veränderte Organismen hergestellt werden. Nach dem Bioland-Grundsatz "So viel wie nötig, so wenig wie möglich" ist dieser Zusatzstoff bei Bioland nicht zugelassen.

Laut Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Verbraucherschutz sind das "Gase außer Luft, die mit dem Lebensmittel abgefüllt werden. Sie stabilisieren die äußere Form einer Packung und schützen ihren Inhalt vor wertmindernden Veränderungen, die auf den Einfluss der sie umgebenden Atmosphäre zurückzuführen sind." Kauft man abgepacktes Fleisch an der Kühltheke, muss auf der Packung "unter Schutzatmosphäre verpackt" stehen. Welche Gase verwendet wurden, erfährt der Verbraucher nicht. Zumeist ist es ein Gemisch aus Kohlendioxid, Stickstoff und Sauerstoff. Das Problem sind aber nicht die Gase, sondern der Druck mit dem das Fleisch bei der Begasung behandelt wird. Wenn es dem hohen Druck ausgesetzt ist, wird die oberste Fleischschicht bis zu einem Zentimeter tief verletzt und die Gase können so weiter in das Fleisch eindringen. So behält das Fleisch länger seine rote Farbe. Die Verbraucherschutzzentrale sieht das als Täuschung und schreibt: "Es verlängert nicht die Haltbarkeit, und die Fleischqualität kann sich verschlechtern. Sauerstoff beschleunigt nämlich die Fettoxidation während der Kühllagerung. Das Fleisch kann dadurch zäh und ranzig werden. Als nachteilig ist auch zu bewerten, dass unter Sauerstoff verpacktes Rindfleisch beim Erhitzen frühzeitig bräunt. Dies kann den Eindruck vermitteln, das Fleisch sei bereits durchgegart."

Formfleisch ist Fleisch, das nicht aus einem gewachsenen Stück stammt, sondern aus kleinen Fleischstücken zusammengefügt wurde. Man spricht deshalb auch von "Klebeschinken". Der ist weitaus billiger als echter. Solches Fleisch muss entsprechend etikettiert werden. Formfleisch an sich, wenn es entsprechend deklariert ist, ist nicht problematisch. Normalerweise werden die Fleischstücke so lange maschinell geknetet - im Fachjargon "gepoltert" -, bis Eiweiß austritt, das bei der Erhitzung dazu führt, dass die Fleischstücke zusammenhalten. Das Poltern dauert aber einige Zeit. Man kann sich den Vorgang ersparen, wenn man ein Enzym einsetzt, das den Eiweißaufschluss herbeiführt. Diese Art des Enzymeinsatzes ist nicht kennzeichnungspflichtig. Bei Bioland ist diese Art der Behandlung allerdings nicht gestattet.