

DU BIST WAS DU ISST!



Von Rattenkot im Brot, Plastikpartikeln im Joghurt und Löschschaum auf dem Spargel: Wenn man ein bisschen in Achim Happels Ratgeber „Du bist was du isst“ geblättert hat, fällt einem das Ende der kulinarisch heiß geliebten Spargelzeit gar nicht mehr so schwer. Im Interview mit Grün&Gloria verriet der Autor, daneben noch so manches andere unschöne Detail der Lebensmittelherstellung und wer oder was er selbst is(s)t.

Worum geht es in dem Buch?

„Es handelt von Lebensmittelzusätzen im weitesten Sinne. Einmal natürlich die bekannten, mit E-Nummern deklarierten, chemischen Zusätze. Also natürliche oder synthetische Stoffe, die die Struktur, Farbe und auch den Geschmack raffinierter Produkte sicherstellen. In „Du bist, was du isst!“ beleuchte ich was sich genauer hinter den einzelnen Zusatzstoffen verbirgt und was der Verzehr für Folgen auf unseren Organismus haben kann.

Dann geht es aber auch um die Kontamination vieler Lebensmittel. Gerade in großen Betrieben muss in der Produktion gespart werden und das vor allem durch die Reduktion von Personal. So werden die Maschinen häufig nicht ausreichend gereinigt und gewartet. Sehen konnte man das zum Beispiel gerade vor kurzem an dem Skandal um den München Müller Bäcker, wo man Mäusekot, Kakerlaken und Motten in den Backwaren fand. Leider kein Einzelfall.

Aber auch wer als Verbraucher extra mal einen Euro mehr ausgibt, um besonders gesundheitsförderndes Essen zu kaufen, läuft Gefahr Gegenteiliges zu erreichen.

„Functional Foods“, mit allerlei Vitaminen und anderen extra Nährstoffen aufgemotzte Lebensmittel, bergen ernsthafte Risiken für unseren Organismus.“

Was hat dich am meisten schockiert?

„Im vergangenen Jahr hat man Löschschaum auf Spargel entdeckt. Angeblich weiß niemand wo der herkommt. Oder Perchlorid auf Gemüseschalen. Das ist normalerweise ein Bestandteil von Treibstoffen in der Raumfahrtindustrie. Überhaupt finde ich es sehr bedenklich wie viele Bakterien man auf Gemüse, auch aus biologischem Anbau, entdeckt hat.“

Weißt du, wie es zu den Belastungen von Biogemüsen kommt? Hintergehen sogar die Biobauern uns Verbraucher?

„Die Labore halten sich auch hierzu sehr bedeckt. Offiziell vermutet man Düngeralterbelastungen im Boden und die Übertragung von Düngern der Nachbargelder als Übeltäter. Schließlich kann auch ein Biobauer seine Felder nicht hermetisch absichern. So ist auch bei handelsüblichem Bioprodukten eine Schadstoffbelastung nicht kategorisch auszuschließen.“

Wie kam die Idee?

„Durch meine Arbeit als Leiter von Eco Kids Germany bin ich in der Lebensmittelindustrie und Ernährungsbranche gut informiert. Eco Kids ist ein Lern-Modul-System zur Umwelterziehung für Schüler, da geht es natürlich auch viel um Ernährung und Landwirtschaft.“

DU BIST, WAS DU ISST

Lebensmittelzusätze
und ihre möglichen
Gefährdungen für den Menschen

Was willst du mit dem Buch erreichen?

„Mit dem Buch geht es mir darum den Menschen die Augen zu öffnen. Sie dazu anzuregen ihr Konsumverhalten kritisch zu hinterfragen. Ist das Billigste wirklich auch immer das Beste für mich?

Den wenn man sich mit dem Thema Ernährung genauer auseinandersetzt, wird einem schnell deutlich, dass der Preis oftmals ein Indikator für die Qualität eines Produktes ist.“

Wie lange hast du an dem Buch gearbeitet?

„Ein knappes Jahr hat es gedauert alles zusammenzutragen. Wobei man sagen muss, dass ich auch nur die aktuellen Informationen des vergangenen Jahr erfassen konnte. Man müsste das Buch eigentlich permanent aktualisieren, denn ständig kommen neue Skandale ans Licht.“

Wie kommt man an solche teilweise doch recht heiklen Informationen ran?

„Ich habe viel auf Internetplattformen, in Presseportalen und auch in Büchern gesucht. Interviews mit Experten musste ich nicht mehr extra führen, da ich durch meinen Beruf schon regelmäßig in Kontakt mit Fachleuten der Nahrungsmittelindustrie bin.“

Ist das dein erstes Buch?

„Ja, und die Arbeit daran hat so viel Spaß gemacht, dass ich schon am nächsten Buch arbeite.“

Magst du schon verraten worum es geht?

„Ich beschäftige mich darin mit Fleischkonsum und –Verzicht. Im Moment gibt es ja einen ziemlichen Veganerhype, dabei ist die ganze Sache durchaus kritisch zu beäugen und es gibt einiges zu beachten bei einer solchen Lebensweise.“

Wer bist du selbst, also was isst du?

„In der Regel achte ich sehr darauf täglich frisch zu kochen und nur regionale Produkte zu verwenden, deren Herkunft ich einigermaßen nachvollziehen kann. Aber gerade in einer Familie ist das in manchen Fällen natürlich schwierig.“

Deine Supermarktsünde?

„Eindeutig Tiefkühlpizza! Aber auch da lese ich mir beim Einkauf vorher die Inhaltsstoffe durch.“

Fotos: flickr.com/ ProPassionPictures

Bente Lubahn am 11. Juli 2013

Keine Kommentare

ÜBER UNS



Hier mehr über uns erfahren

NEWSLETTER ABONNIEREN

Hier zum Newsletter anmelden

RESSORTS

Abgefragt (6)

- Adventskalender (24)
- Energie & Technik (92)
- Essen & Ernährung (18)
 - Flotte Küche (4)
- Geld & Wirtschaft (67)
- Gute Vorsätze zum Jahreswechsel (10)
- Haus&Wohnen (9)
- Jobs & Karriere (2)
- Kinder & Familie (13)
- Kunst & Kultur (64)
- Lohnender Link (27)
- Macht & Politik (145)
- Meinung & Kommentar (1)
- Mobilität & Verkehr (76)
- Mode & Design (10)
- Podcasts & Videos (19)
- Selbstermacher (13)
- Selbsttest (3)
- Spezial & Aktion (77)
- Stadtraum & Grünfläche (55)
- Stadtverbesserer (24)
- Tiere & Natur (35)

SUCHE

Suchen...

NEUESTE BLOG-EINTRÄGE

Rückblick: Energiewende für München! Review mit der Geschäftsführung der Stadtwerke München
Der Weise pflegt die Wurzel?
Weniger Autos in der Stadt
Wer ist das Wir und was bedeutet gemeinsam?
Bund Naturschutz: BREITwasser statt HOCHwasser

MAGAZIN



LINKS

Bauzentrum der LH München
BenE – München
Bund Naturschutz – München
Bürgerstiftung München
Bürgerstiftung München
Der München Blog
Die Umwelt-Akademie e.V.
Eine Welt Haus
Energiewerk Stiftung
ergon e.V.
Gaudiblatt
Genussgemeinschaft Städter und Bauern
Global Challenges Network e.V.
Greencity e.V.
Kartoffelkombinat
Klimainitiative München
klimaretter.info
Lifeguide München
mucbook – Alles München
Münchner Stadtgespräche
O' pflanzt is!
Ökologische Stadtverwaltung
Ökologisches Bildungszentrum München
Ökoprodukt – MobilSpiel e.V.
projekt21plus
Ringvorlesung Umwelt
Selbach Umwelt Stiftung
Solarinitiative München
Stiftungsgemeinschaft anstiftung & ertomis
The Nuclear Free Future Award
Umweltinstitut München e.V.
UmweltNetz München-Ost
Urban Gardening
Utopia
Verbraucherzentrale Bayern e.V.
wanderingrocks.de

Finde uns auf Facebook



Soziales Plug-in von Facebook