

Fix und fertig durch Fertigprodukte?

ZWEI DRITTEL ALLER LEBENSMITTEL SIND INDUSTRIELL VERARBEITET: SCHNELL GEKOCHT, LANGE HALTBAR – ABER AUCH GESUND? **Wolfgang Wonesch**

Keine Frage: Von außen sehen die fast fertigen Gerichte, die in den Supermarktregalen auf ihre EndabnehmerInnen warten, ziemlich lecker aus. Als Vorspeise Steinpilzsuppe, als Hauptgericht Chili con Carne und als süßer Snack ein warmer Schokokuchen aus dem Kühlregal. Die Folie anstecken, vier Minuten bei 600 Watt in die Mikrowelle – und schon kann das schnelle und bequeme Schlemmen beginnen.

Convenience Food. So nennt man im Lebensmittelhandel die ständig wachsende Gruppe der Fertigprodukte. Ein Name, der längst schon globales Programm ist: „Annehmlichkeit“. Denn: Zwei Drittel aller Lebensmittel sind

„Die Grundprinzipien gesunder Kost sind so einfach: Eat less, move more, eat lots of fruits and vegetables!“

Marion Nestle, Ernährungsexpertin der New York University

mittlerweile industriell verarbeitet, Tendenz steigend. So entfallen etwa bei Marktgigant Nestlé bei einem Konzernumsatz von rund 83 Milliarden Euro zwölf Milliarden allein auf den

Bereich Fertiggerichte. „Das“, so die unabhängige Ernährungsexpertin der New York University, Marion Nestle, „ist ein Big Business. Wenn die Menschen mehr essen, wächst die Industrie. Deshalb unternehmen Firmen gewaltige Werbefeldzüge, um den Absatz zu steigern. Sie stellen Nahrungsmittel industriell her, fügen große Mengen Zucker und Öle hinzu, drücken lächerliche Behauptungen zur Gesundheit auf Packungen, werben direkt bei Kindern, beeinflussen Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler und umgarnen Politikerinnen und Politiker.“

Adieu Steirisches Kürbiskernöl? In die gleiche Scharte schlägt die Kritik am Freihandelsabkommen TTIP (Transatlantic Trade and Investment Partnership), das seit 2013 zwischen EU und USA verhandelt wird. Ziel ist der freie Marktzugang zwischen den Regionen. KonsumentInnenschützerInnen und andere KritikerInnen erwarten für Europa niedrigere Lebensmittelstandards und den Verlust geschützter Bezeichnungen wie Tiroler Speck oder Steirisches Kürbiskernöl. Gewinner von TTIP, so die KritikerInnen, werden vor allem Großkonzerne sein.

Fix & fertig, krank & dick. Aromen, Geschmacksverstärker, Säuerungsmittel, Stabilisatoren und Emulgatoren sorgen für optisch attraktive, lang haltbare und intensiv schmeckende Tütensuppen, Dosengerichte und vakuumverpackte Schnellgerichte. Dass alles, was praktisch und schnell ist, nicht unbedingt auch gut für die Gesundheit sein muss, beweisen unzählige Studien. Fertiglernsmittel können krank und dick machen. Eine Langzeitstudie der Universität Bristol zeigt: Essen Kinder viel vitamin- und nährstoffreiche Kost, so fördert das ihre Hirnentwicklung. Im Gegensatz dazu war die Intelligenz umso geringer, je mehr industriell verarbeitete Produkte die Kinder verzehrt hatten.

Fotos: Corbis, Bill Hayes



INTERVIEW

Marion Nestle, Ernährungsexpertin der New York University

Falsche Ernährung oder zu wenig Bewegung – was ist schlimmer?

Die meisten Studien weisen darauf hin, dass eine Steigerung der Nahrungsaufnahme ohne gleichzeitige Steigerung der körperlichen Aktivität hauptverantwortlich dafür ist, dass die Menschen immer dicker werden. Das eine geht mit dem anderen also Hand in Hand.

Einer der Gründe für diese Epidemie der Fettleibigkeit sind Fertiggerichte. Wie entgeht man den Marketingstrategien der Lebensmittelkonzerne?

Das würde dann funktionieren, wenn zur gleichen Zeit zwei Vorgehensweisen in die Tat umgesetzt würden: Einerseits die Schulung der Öffentlichkeit, damit sie zu verstehen lernt, wie sehr die Marketingstrategien der Lebensmittelkonzerne längst auf unser Leben Einfluss genommen haben. Es müsste aber auch Regulierungsmaßnahmen geben, um bei der Nahrungsmittelauswahl die Möglichkeit zu haben, diesen Marketingauswirkungen zu entgehen.

Wie entkommen Sie persönlich den Werbefeldzügen?

Ich folge meinem eigenen Ernährungsplan: Ich esse sehr viel Gemüse und Obst. Ich esse nicht allzu viel Junkfood. Und das, was ich esse, das genieße ich auch.

Ebenso konnten WissenschaftlerInnen einen Zusammenhang zwischen dem Verzehr von Instantnudeln und sogenanntem Metabolischen Syndrom herstellen. Diese Krankheit ist ein Grund für Übergewicht und schädigt die Herzkranzgefäße. Das dafür hauptverdächtige Fett wird als billiger Geschmacksträger von vielen Herstellern in großen Mengen verwendet. „Deshalb“, so Marion Nestle, „nehmen viele Menschen mit der Nahrung mehr Energie auf, als sie verbrauchen.“ Die Folge: In Industriestaaten sind mehr als die Hälfte der Menschen fettleibig.

Falscher Geschmack. Die Illusion geht noch weiter. Dass Steinpilz-Tütensuppe nach Steinpilz schmeckt,

liegt nicht immer am Edelpilz selbst. Suppen bestehen in vielen Fällen aus einer Kombination von Geschmacksverstärkern, Aromen und anderen Zusatzstoffen, während das namensgebende Grundprodukt nur in Spuren enthalten ist. Künstlich zugesetzte Vitamine sollen den Mangel an Vitalstoffen kaschieren. Die Industrie spielt damit dem Handicap unserer Gesellschaft in die Hand: Als größte Hürde für gesunde Ernährung nennen Menschen fehlende Zeit und Ruhe. Dabei, so Marion Nestle, wären die Grundprinzipien gesunder Kost so einfach, dass man sie in zehn Worte fassen kann: „Eat less, move more, eat lots of fruits and vegetables!“