

Rezension des Buches



"Die Suppe lügt" von Hans-Ulrich Grimm,
erschienen als Knauer-Taschenbuch Nr. 1690

Hauptsächlich erforscht das Buch die Nahrungsmittelzusätze, vor allem die sogenannten "Aromen".

Diese werden so häufig verwendet, dass jeder durchschnittliche Esser im Tag ein halbes Kilo (!) künstlich aromatisierter Nahrung zu sich nimmt. (15.000 Tonnen pro Jahr in Deutschland, einige Milligramm genügen...) Von der Tiefkühlpizza, der fertigen Sauce bis zum "Frucht"-Yoghurt, alles ist heute aromatisiert und würde ohne diese Aromen nach nichts oder abscheulich schmecken.

Es beginnt mit der Babynahrung.

Der junge Erdenbürger soll nicht das unkontrollierte Produkt der Mutterbrust bekommen, sondern Babymilch und dann geht es bald zu dem kleinen bunten Kinderkonserven.

Hier werden schon die kleinsten der Kleinen auf den "richtigen Geschmack" gebracht. Vielfach ist die Aromatisierung z.B. der "Erdbeere" so stark, dass die echte Erdbeere dagegen fad und sauer schmeckt und in Versuchen wurden nachgewiesen, dass den so "erzogenen" Kindern die künstlichen Nahrungsmittel besser schmecken als die natürlichen. Und die Erwachsenen greifen, bevor sie die Suppe kosten, instinktiv zur "Maggi" Flasche, dem Pionier des künstlichen Aromas.

Man unterscheidet zwischen natürlichen Aromen, naturidenten Aromen und künstlichen Aromen. Sägespäne aus Zedernholz sind natürlich ein "natürliches Aroma" und schmecken nach Brombeere. Da das Pflücken der echten Brombeeren eine dornige Sklavenarbeit ist oder sehr teuer kommt, muss der "natürliche Holzextrakt" her. Allein an Erdbeerjoghurts - alle sind natürlich "natürlich und gesund" - werden mehr als 20x mehr Erdbeeren verbraucht, als die Weltmarkternte hergibt, also werden auch hier "natürliche" Aromen, etwa jener genmanipulierter Schimmelpilze verwendet. Das EU-Recht ist hier sogar noch toleranter als jenes der kapitalistischen USA, dort nämlich muss noch zwischen WONF (with other natural flavours) und FTNF (from the named fruit) unterschieden werden. Und in Chile steht gar groß auf der Cola, dass sie Phosphorsäure enthält. Dies ist der Antagonist des Calciums, hindert den Knochenaufbau und führt bei übermäßigem Konsum zu Osteoporose, Knochenschwund. Der europäische Konsument wird aber nicht mit solchen unübersichtlichen Nebensächlichkeiten belastet.

Naturidente Aromen sind künstlich erzeugte Aromen, die jedoch in der Molekülstruktur den echten identisch sind, wie etwa die Ascorbinsäure - das künstliche Vitamin C - oder die Zitronensäure, die in fast allen Limonaden zu finden ist.

Wirklich **künstliche Aromen** haben zwei Klassiker - das Vanillin und das Backpulver. Auch das Glutamat ist so ein Stoff. Auch diese verzehren wir schon lange ohne Bedenken.

Die Hersteller der Aromen sind sehr diskret, betreiben keine Werbung und keine Öffentlichkeitsarbeit, schließlich will der Konsument, der eine Päckchensuppe öffnet belogen sein und sich in der Illusion wiegen, in der Hühnersuppe sei noch etwas Huhn drin. Wenn überhaupt, ist der Hühneranteil im Gramm-Bereich...

Besonders "shocking" ist aber das Kapitel über **Süßstoffe**. Erstens werden diese in der Tiermast erfolgreich eingesetzt. Das heißt also, dass die kalorienfreien Süßstoffe besonders dick machen. Der Effekt ist folgender: der Körper schmeckt "süß" und bereitet zur Verdauung des vermeintlichen Zuckers Insulin vor. Nachdem aber kein Zucker drin ist, führt das überschüssige Insulin zur Unterzuckerung, zum "cephalischen Insulinreflex" oder vulgär ausgedrückt zum Heißhunger. Nun wird das Gehirn abgeschaltet und alles hineingestopft, was greifbar ist, bis die Beschwerden kommen. Der natürliche Sättigungseffekt wird ignoriert bei so einer Fressattacke.

Die USA sind da - unfreiwillig - Großversuch. Mit der Zunahme der "light" und "diet" Produkte, alles künstliches "designer food", nimmt das Durchschnittsgewicht der KonsumentInnen zu. Auch nahmen mollige US-Damen, die bei Zucker blieben, weniger stark zu, als jene die zu Süßstoff griffen.

Ganz schlimm ist aber ein neuer Süßstoff "Acesulfam K" oder "Sunnet", der zufällig bei der Kunststoffherstellung entdeckt wurde, er ist billiger als *Zucker* (was die klassischen Mittel wie *Aspartam, Saccharin oder Cyclamat* nicht waren) und durfte - obwohl nicht auseichend auf Krebserregung ausgetestet - durchaus in Limonaden verwendet werden. Neuerdings gibt es Zusatzaromen, die den lästigen metallischen Nebengeschmack wegwürzen...

Ein weiterer Effekt ist, daß selbst Übergewichtige mangelernährt sein können; zwar essen sie zu viel, aber oft so wenig Gesundes, daß ihnen wichtige Stoffe fehlen.

Die modernen Geschmacksdesigner verstehen es auch, aus Abfallstoffen der Fischindustrie neue "wohlschmeckende" Produkte herzustellen, die mal nach Fisch, mal nach Geflügel, mal nach Rind schmecken. Oder Vegetarier, die es aus moralischen Gründen wurden, brauchen deswegen bei Sojaprodukten nicht auf das Fleischaroma zu verzichten.

In der Regel ist das nicht sehr schlimm. Tödlich kann es aber ausgehen, wenn es einen Allergiker trifft. Der isst einen Schokoriegel und stirbt an der Fischallergie.... (*schon passiert!*). Und Fälle von mysteriösen Allergien bei Kindern nehmen immer mehr zu.

Seit ich dieses Buch gelesen habe, schaue ich wieder vermehrt auf die Etiketten und die Inhaltsstoffe. Fast immer steht da "Aroma" drauf, und wenn es nicht einmal "natürliches" heißt, kann man sich denken, was da drin ist: pure Chemie.

Zum Trost sei eines gesagt: Magenkrebs ist stark zurückgegangen. Früher hatte man in wirklichem Rauch tatsächlicher Kamine unter echtem Feuer geräuchert. Da waren krebserregende Nitrosamine drinnen. Heute reicht eine kurze Aromadusche der Wurst. Und natürlich gibt es auch in der Natur tödliche Gifte: von Tollkirsche bis zum Curare, dem Pfeilgift der amerikanischen Urbewohner...

Und frisches Obst und Milch halten nur ein paar Tage, die Ananaskonserve und die künstliche Milch im Kaffeeautomaten hält Jahre...

NB.: Einige Fernsehsender, wie DW, SWR und arte haben über dieses Thema auch schon berichtet. Alle, die jedoch Werbung bringen, hüten sich besser davor, denn die künstlichen Nahrungsmittel sind ja ein Hauptteil der Werbung. Neben Waschpulver und Kosmetika. Und auch da sind die Aromen drinnen....

Vom selben Autor erschienen: "Aus Teufels Topf"

[Norbert Fink](#)