

Knack•Punkt

Aktuelles für Multiplikatoren im Bereich Ernährung



Aktuelles aus Nordrhein-Westfalen

**Nahrungsergänzungsmittel für Kinder, Schwangere und Stillende
Aprikosen vom Niederrhein**

Neues aus Wissenschaft und Praxis

**Wie viel Protein brauchen wir wirklich?
Essbare Zierblüten**

Fragen aus der Beratung

Was ist eigentlich Grillkäse?

Recht und Gesetz

Falsche Werbung mit Testurteilen erkennen

Seite

3 Editorial

Kurzmeldungen

- 3 Konservierungsstoff Calciumsorbat ab August verboten
- 3 Unterrichtskonzept „Soja – Vom Acker auf den Teller“
- 3 Neuauflage der Öko-Kinderbroschüre
- 3 NRW: Erste deutsche Professur für Vegane Ernährung

Aktuelles aus Nordrhein-Westfalen

- 4 Präsidentin des Westfälisch-Lippischen LandFrauenverbandes im Amt bestätigt
- 4 Friedensteller: Die Welt ist, wie du isst
- 4 Ohne Ziegenfleisch kein Ziegenkäse
- 5 Nahrungsergänzungsmittel für Kinder, Schwangere und Stillende
- 6 Aprikosen vom Niederrhein
- 7 Abfallarme Schulverpflegung ist machbar

Fragen aus der Beratung

- 9 Was ist eigentlich Grillkäse?

Schwerpunkt

- 10 Vom Kriegskind bis zum Baby Boomer

Neues aus Wissenschaft und Praxis

- 14 Digitale Marktwächter finden Verstöße bei der Online-Kennzeichnung von Bioprodukten
- 14 SIPCAN-Listen zur gesünderen Produktauswahl
- 14 Listerien-Infektionen nehmen bei gefährdeten Gruppen zu
- 14 10 Regeln der DGE in Leichter Sprache
- 15 Lebensmittelverschwendung in der Forschung
- 16 Essbare Zierblüten
- 17 ProVeg Deutschland 2018
- 18 Wie viel Protein brauchen wir wirklich?

Recht und Gesetz

- 21 Stevia-Blätter in Tee
- 22 Zwischen Kontrolle und Transparenz
- 22 Falsche Werbung mit Testurteilen erkennen

Bücher und Medien

- 23 Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- 23 Die Preise lügen

23 Quellenverzeichnis

24 Termine

Internet

- 24 Interessantes im Netz

Achtung!

Namen, Adressen, Telefonnummern, Mailadressen – vieles ändert sich im Laufe der Zeit. Hat sich bei Ihnen auch etwas geändert? Dann teilen Sie es uns doch bitte mit, damit Sie auch weiterhin regelmäßig den **Knack•Punkt** bekommen und die Newsletter nicht verloren gehen. Kurze Mail (→ knackpunkt@verbraucherzentrale.nrw) oder Anruf (☎ 0211 / 3809 - 121) genügt, damit wir und Sie auf der Höhe der Zeit sind. Informationen zum Datenschutz entnehmen Sie bitte unseren Hinweisen im Internet unter → www.verbraucherzentrale.nrw/datenschutz.

Herausgeberin:

Verbraucherzentrale NRW e.V.
Mintropstraße 27 • 40215 Düsseldorf

Federführend für die Arbeitsgemeinschaft „Kooperation Verbraucherinformation im Ernährungsbereich in Nordrhein-Westfalen“, gefördert durch das Ministerium für Umwelt, Landwirtschaft, Natur- und Verbraucherschutz des Landes Nordrhein-Westfalen.

Kooperationspartner:

- AOK Nordwest
- AOK Rheinland/Hamburg
- Landesvereinigung der Milchwirtschaft NRW e.V.
- Landwirtschaftskammer NRW
- Rheinischer LandFrauenverband e.V.
- Westfälisch-Lippischer LandFrauenverband e.V.
- STADT UND LAND e.V.
- Universität Paderborn, Ernährung und Verbraucherbildung
- Verbraucherzentrale NRW e.V.

Fachliche Betreuung und Koordination:

Verbraucherzentrale NRW e.V.
Bereich Ernährung und Umwelt

Redaktion:

Verbraucherzentrale NRW e.V.
Bernhard Burdick (verantwortlich)
Angela Clausen (AC)
Telefon: 02 11 / 38 09 – 121, Fax: 02 11 / 38 09 – 238
E-Mail: knackpunkt@verbraucherzentrale.nrw

Texte:

Margarete Besemann (Bes)¹, Antonia Blumenthal (AnB)¹, Angela Clausen (AC)¹, Mechthild Freier (mf)², Danijela Milosevic (mil)³, Aise Moumin (AM)¹, Isabelle Mühleisen (IMü)¹, Ruth Rösch (RR)⁴, Anja Tanas (AT)⁵, Frank Waskow (WF)¹

¹ Verbraucherzentrale NRW e.V.

² Fachjournalistin für Ernährung, Korscheibroich

³ Fachjournalistin für Umwelt und Ernährung, Gießen

⁴ Fachjournalistin für Ernährung, Düsseldorf

⁵ Fachjournalistin für Ernährung, Köln

Vertrieb und Abonnentenbetreuung:

Verbraucherzentrale NRW e.V.
Anja Brandt
Telefon: 02 11 / 38 09 – 121, Fax: 02 11 / 38 09 – 238
E-Mail: knackpunkt@verbraucherzentrale.nrw

Bezugsbedingungen:

Jahresabonnement (6 Hefte) Inland 18,00 €, Ausland 26,00 € inklusive Versand, gegen Rechnung. Der Bezugszeitraum des Abonnements beträgt zwölf Monate und verlängert sich um weitere zwölf Monate, wenn der Abonnementvertrag nicht spätestens zwei Monate vor Ende des Bezugszeitraums gekündigt wird. Die Kündigung des Abonnementvertrags hat schriftlich zu erfolgen. Die vollständigen Bezugsbedingungen sind nachzulesen unter

→ www.verbraucherzentrale.nrw/knackpunkt oder können bei uns angefordert werden.

Nächste Ausgabe:

August 2018, Redaktionsschluss 15. Juli 2018

Die Verbreitung unserer Informationen liegt uns sehr am Herzen. Trotzdem müssen wir uns vor Missbrauch schützen. Kein Text darf ohne schriftliche Genehmigung der Herausgeberin abgedruckt werden.

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Herausgeberin wieder.

Gestaltung, Satz, Druck:

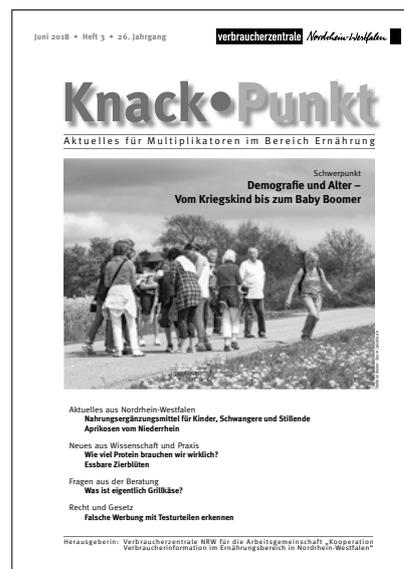
Verbraucherzentrale NRW e.V.
Gedruckt auf 100 % Recyclingpapier – ausgezeichnet mit dem Blauen Engel.

ISSN 1866-6590

Liebe Leserinnen und Leser,

Adipositas nimmt unter Kindern stärker zu als erwartet und stellt eine ernsthafte Bedrohung ihrer Gesundheit dar, warnte kürzlich die Stiftung Kindergesundheit. Übergewicht und Adipositas hätten mittlerweile epidemische Ausmaße angenommen und müssten von Gesellschaft und Politik konsequenter als bisher bekämpft werden. Anfang Mai hat nun ein breites Bündnis aus 15 Ärzteverbänden, Fachorganisationen und Krankenkassen die Bundesregierung aufgefordert, wirksame, ressortübergreifende Maßnahmen gegen Fehlernährung zu ergreifen und ernst zu machen mit der Prävention von Fettleibigkeit, Diabetes und anderen chronischen Krankheiten. Sie fordern eine verständliche Lebensmittelkennzeichnung in Form einer Nährwert-Ampel, wirksame Beschränkungen der an Kinder gerichteten Lebensmittelwerbung, insbesondere auch im Internet, die Durchsetzung verbindlicher Standards für die Schul- und Kitaverpflegung sowie steuerliche Anreize für gesunde Ernährung, etwa die Umsatzsteuerbefreiung für Obst und

Gemüse sowie eine Sonderabgabe für Softdrinks. Bundesernährungsministerin Klöckner lehnt allerdings jegliche Art von Ampel oder Steuern zur Regulierung ab. Sie setzt auf freiwillige Reformulierungsmaßnahmen der Ernährungswirtschaft und hat das Max-Rubner-Institut gebeten, Daten zum Nährwert-Ist-Zustand bei Lebensmitteln und zu bestimmten ernährungsmitbedingten Erkrankungen wie Diabetes zu erheben. Sie machte im Rahmen eines Runden Tisches allerdings auch deutlich, dass es nicht mehr darum gehe, ob es Reduktionsstrategien geben müsse, sondern wie diese zügig umgesetzt werden. Sie erwartet erste Umsetzungserfolge innerhalb von zwei Jahren. Der Ministerin ist es auch wichtig, Lebensmittelabfälle weiter zu reduzieren. Was es dazu an neuen Studien gibt (S. 15) und was man an Schulen tatsächlich erreichen kann (S. 7) finden Sie in diesem Heft. Der Schwerpunktartikel beschäftigt sich mit unserer alternden Gesellschaft. Wir stellen Forschungsansätze zu den verschiedenen Phasen im Alter vor, zeigen beispielhafte Ansätze für



die Gesundheits- und Ernährungsberatung (S. 10ff). Darüber hinaus gibt es Aktuelles zum Vormarsch proteinangereicherter Lebensmittel, Interessantes zum Aprikosenanbau in NRW, Spannendes wie essbare Zierblüten und Saisonales wie einen Marktüberblick zu Grillkäse. Eine spannende Lektüre in einem schönen Sommer wünscht Ihnen
Ihre Redaktion

Kurzmeldungen**Konservierungsstoff Calciumsorbat ab August verboten**

Mit der Verordnung (EU) 2018/98 wurde der Konservierungsstoff Calciumsorbat (E 203) aus der Liste der zugelassenen Zusatzstoffe (VO (EG) 1333/2008 Art. 6 Abs. 1) gestrichen.

Grund dafür ist eine Neubewertung des Stoffes durch die EFSA. Diese stellte 2015 fest, dass im Gegensatz zu den Konservierungsstoffen Sorbinsäure (E 200) und Kaliumsorbat (E 202) für Calciumsorbat keine Genotoxizitätsdaten vorlagen. Daher konnte die Sicherheit von Calciumsorbat als Lebensmittelzusatzstoff nicht bestätigt werden. Der für Sorbinsäure (E 200) und Kaliumsorbat (E 202) festgelegte Gruppenwert für die annehmbare tägliche Aufnahme (Acceptable Daily Intake – ADI) kann daher nicht gelten. Da trotz öffentlicher Aufforderung zur Vorlage entsprechender wissenschaftlicher und technologischer Daten diese von keinem Unternehmer bereitgestellt wurden, konnte die Neubewertung nicht abgeschlossen werden. Calciumsorbat wurde aus der

Liste gestrichen. Die Verordnung gilt ab dem 12. August 2018. (AC)

Unterrichtskonzept „Soja – Vom Acker auf den Teller“

Im Rahmen des SOJA-NETZWERK wurde an der PÄDAGOGISCHEN HOCHSCHULE FREIBURG das Unterrichtskonzept „Soja – Vom Acker auf den Teller“ für Grundschule, Sekundarstufe I und II sowie für die berufliche Bildung erstellt. Das Unterrichtskonzept besteht aus thematischen Bausteinen, die für sich stehen, aber auch vielfältig miteinander kombiniert werden können. Die Materialien gibt es als Dateien zum Download. (AC)

...> www.sojafoerderring.de/links-mehr/unterrichtskonzept

Neuaufgabe der Öko-Kinderbroschüre

In dem Aktionsheft „Dem Ökolandbau auf der Spur“ erfahren Kinder, was die ökologische Landwirtschaft ausmacht. Die nun in zweiter Auflage erschienene Broschüre des BUNDES-

MINISTERIUMS FÜR ERNÄHRUNG UND LANDWIRTSCHAFT richtet sich an Kinder im Vorschul- und Grundschulalter. Darin wird kindgerecht erläutert, welche besonderen Regeln Biobauernhöfe einhalten und wie sich auf dem Biohof der Kreislauf zwischen Boden, Pflanzen und Tieren schließt. Zusätzlich gibt es Rezepte, praktische Bastelideen, Malvorlagen und einen Kinder-Saisonkalender. (AC)

...> www.oekolandbau/kinder

NRW: Erste deutsche Professur für Vegane Ernährung

Die staatlich anerkannte, private FACHHOCHSCHULE DES MITTELSTANDS hat Dr. oec. troph. MARKUS KELLER zum Professor für Vegane Ernährung berufen. Er leitet seit 2016 den Studiengang *Vegan Food Management*, der in Zusammenarbeit mit der ERNÄGRAFF-STIFTUNG angeboten wird, sowie Drittmittel geförderte Forschungsprojekte zur vegetarischen, veganen und Mischkost-Ernährung. (AC)

Quelle: Pressemitteilung der FHM vom 08.05.18

Präsidentin des Westfälisch-Lippischen LandFrauenverbandes im Amt bestätigt

Die Mitgliederversammlung des WESTFÄLISCH-LIPPISCHEN LANDFRAUENVERBANDES (WLLV) hat im Jubiläumsjahr des 70jährigen Bestehens ein neues Präsidium gewählt. Präsidentin REGINA SELHORST wurde nach vierjähriger Amtszeit als Präsidentin des 43.000 mitgliederstarken Frauenverbandes von den Delegierten der 20 Kreisverbände in ihrem Amt bestätigt. Auch Vizepräsidentin PETRA BENTKÄMPER erhielt erneut das Vertrauen. Zweite Vizepräsidentin wurde HEIDRUN DIEKMANN. Statt einer großen, zentralen Festveranstaltung zum Jubiläum wird es unter dem Motto „Wir schenken Anderen“ einen sechsmonatigen Jubiläumsmarathon durch die 20 Kreisverbände geben. 70 in die Luft steigende Ballons mit der Botschaft „Uns wird auch in Zukunft die Luft nicht ausgehen – damit das Leben auf dem Land l(i)ebenswert bleibt!“ läuteten den Start des Marathons durch Westfalen-Lippe ein.

Quelle: wllv-Pressemitteilung vom 10.04.18

Friedensteller: Die Welt ist, wie du isst

Vom 9. bis 13. Mai war Münster, die Stadt des Westfälischen Friedens, Ziel für Zehntausende Gläubige aus ganz Deutschland und dem Ausland. Unter dem Leitthema „Suche Frieden“ wollten die Organisatoren des Katholikentags darauf aufmerksam machen, dass jeder Einzelne mit seinem Verhalten Einfluss auf Frieden und eine gerechtere Welt nehmen kann.

„Was und wie Menschen essen, gehört unbedingt dazu. Jeder kann mit seiner täglichen Ernährung etwas für mehr Gerechtigkeit und den Erhalt der Schöpfung tun, vor der Haustür und global“, so Prof. Dr. PETRA TEITSCHIED von der FACHHOCHSCHULE MÜNSTER. So sei etwa der steigende Konsum tierischer Produkte mit dafür verantwortlich, dass Millionen Menschen die Ernährungsgrundlage entzogen werde, weil Ackerflächen auf anderen Kontinenten zunehmend für den Anbau von Futtermitteln statt für die Versorgung der heimischen Bevölkerung genutzt werden. Die Wissenschaftlerin vom INSTITUT FÜR NACHHALTIGE ERNÄHRUNG (ISuN) hat daher das Projekt „Friedensteller – Die Welt ist, wie du isst“ initiiert.

Die Friedensteller-Gerichte waren für die Verpflegung der rund 2.000 Helfer des Katholikentags in den Mensen am Aasee und der Bezirksregierung gedacht. Wenn alle Helfer jeden Tag eines der Friedensteller-Gerichte gegessen haben, wurde dadurch mehr CO₂ eingespart, als ein durchschnittlicher Bundesbürger im Jahr produziert.



Für die Bewertung der Gerichte wurde ein Nachhaltigkeitsrechner aus dem FH-Forschungsprojekt NAHGAST (Nachhaltiges Produzieren und Konsumieren in der Außer-Haus-Gastronomie) genutzt. Darin hatte ein Forscherteam rund um TEITSCHIED Kriterien für die ökologische, soziale und gesundheitliche Bewertung von Speisen entwickelt. Seit Ende April ist der Nachhaltigkeitsrechner öffentlich zugänglich. Der Katholikentag war erst der Startschuss für den Friedensteller. Er soll in den Kantinen des Bistums und der Stadt Münster und 20 weiteren Restaurants erprobt werden.

Quelle: Pressemeldung FH Münster vom 12.04.18

→ www.fh-muenster.de/isun/index.php

→ <http://nahgast.de>

→ www.katholikentag.de/vor_ort/zu_gast_in_muenster/friedensteller.html

Ohne Ziegenfleisch kein Ziegenkäse

In Form von Frisch-, Weich- und Hartkäse, aber auch als Joghurt oder Trinkmilch gibt es immer mehr Produkte aus



Foto: Angela Clausen

Ziegenmilch. Doch je mehr Ziegenmilch gemolken wird, umso mehr Ziegenkitze gibt es. Schließlich können Ziegen keine Milch geben, ohne regelmäßig Nachwuchs zu bekommen. Naturgemäß ist

dabei jedes zweite geborene Zicklein männlich.

Das Fleisch der männlichen Kitze ist in Deutschland – anders als in Frankreich oder Griechenland – aber kaum gefragt.

Das Fleisch von den Milchkitzen heißt Milchlammfleisch. Es ist fettarm, besonders zart und schmeckt sehr mild. Werden die Lämmer erst mit rund zehn Monaten geschlachtet, verbringen also den Sommer auf der Weide, ist das Fleisch (Ziegenlammfleisch) kurz-faserig, rötlichbraun und aromatischer als Milchlammfleisch.

Mit 33 % ist nach einer Erhebung des STATISTISCHEN BUNDESAMTES aus dem Jahr 2016 der Ökoanteil bei Ziegen weitaus höher als bei allen anderen Nutztierarten, Ziegenmilch stammt zu 57 % aus Bio-Betrieben. (Öko)-Ziegenlammfleisch gibt

es aus der Region und inzwischen auch reichlich außerhalb der Ostersaison. Hofadressen stehen auf der Internetseite der LANDWIRTSCHAFTSKAMMER NRW.

Quelle: www.oekolandbau.de/verbraucher/wissen/biowarenkunde/fleisch-und-wurst/artgerechte-tierhaltung/bioziegen, Stand: 06.03.18

→ www.landservice.de, Suche: Ziegenfleisch



Foto: Angela Clausen

Deutlich mehr als sinnvoll

Nahrungsergänzungsmittel für Kinder, Schwangere und Stillende

Jedes zehnte Kind bekommt Nahrungsergänzungsmittel (NEM). Die mit Vitaminen und Mineralstoffen angereicherten Produkte vermitteln den Eindruck, dass sie die Abwehrkräfte stärken oder die Konzentrationsfähigkeit erhöhen. Was ist dran an den Versprechungen? Die VERBRAUCHERZENTRALEN haben 26 Nahrungsergänzungen auf Zusammensetzung und Werbeaussagen geprüft. Das Ergebnis: Die Produkte sind in der Regel überflüssig, meist zu hoch dosiert, mitunter sehr teuer und können sogar gesundheitliche Risiken begünstigen.



Foto: Verbraucherzentrale Bayern

Bei 85 % der Produkte lag mindestens eines der Vitamine oder Mineralstoffe über dem DGE-Referenzwert für die Nährstoffzufuhr bei 4- bis 7-Jährigen. Mehr als die Hälfte der Produkte überschritt sogar die vom BUNDESINSTITUT FÜR RISIKOBEWERTUNG (BfR) im Januar 2018 aktualisierten Höchstmengen für Vitamine und Mineralstoffe in Nahrungsergänzungsmitteln (s. S. 14), oder sie lagen an der Grenze. Das ist durchaus kritisch, denn diese Höchstmengenempfehlungen gelten für Personen ab 15 Jahren. So können sich die fettlöslichen Vitamine A oder D im Körper anreichern und negativ auf die Gesundheit auswirken.

Die gesundheitsbezogenen Angaben auf den Verpackungen sind zwar überwiegend (für Erwachsene) zulässig; aber nicht immer Kinder-Claims und vermitteln oft ein falsches Bild. Denn eine übermäßige Zufuhr von Nährstoffen führt nicht zu einer Steige-

rung der Leistungsfähigkeit oder Gehirnfunktion. 39 Aussagen auf den 26 NEM wurden allerdings durch Weglassen oder Hinzufügen von Worten verändert, eine juristische Prüfung folgt.

Besonders krass: Fünf der 26 Produkte (19 %) waren entgegen den gesetzlichen Vorschriften (NEM-V § 5) nicht beim BUNDESAMT FÜR VERBRAUCHERSCHUTZ UND LEBENSMITTELSICHERHEIT (BVL) angezeigt worden. Das ist allerdings nur dann eine Ordnungswidrigkeit, wenn es „vorsätzlich oder fahrlässig“ (§ 6, Abs. 3a) erfolgt. Zu diesen Produkten gehörten Kinder-Multivitamin-Lutschtabletten aus der Apotheke, die bei fast allen enthaltenen Vitaminen und Mineralstoffen die D-A-CH-Referenzwerte überschreiten.

Viel-hilft-viel-Prinzip auch bei Schwangerschafts-Produkten

Auch werdende Mütter und Frauen mit Kinderwunsch sind eine beliebte Zielgruppe für Hersteller von NEM. Daher hat die VERBRAUCHERZENTRALE BADEN-WÜRTTEMBERG nach 2014 erneut die Zusammensetzung und Dosierung verschiedener Produkte untersucht. Für den Marktcheck wurden insgesamt 25 Produkte begutachtet, soweit verfügbar dieselben NEM wie 2014.

Während u.a. die DGE für Schwangere und Frauen mit Kinderwunsch täglich 400 µg Folsäure und 100-150 µg Jod als NEM empfiehlt, arbeiten viele Hersteller trotzdem nach dem Gießkannenprinzip: Fast allen NEM wurde mindestens ein weiteres Vitamin oder ein Mineralstoff zugesetzt. Lediglich ein einziges Produkt wies keine anderen Zusätze auf, dafür war der Jodgehalt höher als empfohlen. Nur acht Produkte erfüllten – unabhängig von sonstigen Zusätzen – sowohl die Empfehlungen für Folsäure als auch für Jod. Bei den übrigen NEM wurden vor allem die empfohlenen Zufuhrmengen für Folsäure deutlich überschritten. Das Fazit: Die angebotenen Produkte gehen meist am tatsächlichen Bedarf von Schwangeren vorbei.

Die Vielfalt an Nährstoffen spiegelt sich auch im Preis der Produkte wider. Einen Extranutzen haben Ver-

braucherinnen dadurch in der Regel nicht. Ganz im Gegenteil zahlen sie für die unnötigen Extra-Vitamine meist drauf, denn der Preis für Produkte mit mehr Inhaltsstoffen ist tendenziell höher. Bei der enormen Preisspanne pro Tagesdosis – diese schwankt zwischen 3 Cent und 1,47 Euro – lohnt sich ein genauer Vergleich.

NEM für Stillende oft zu hoch dosiert und meistens unnötig

Die VERBRAUCHERZENTRALE HAMBURG hat anlässlich der Weltstillwoche im Oktober 2017 eine Stichprobe von 14 verschiedenen NEM mit Kombinationen mehrerer Nährstoffe für stillende Mütter überprüft.

Die 14 überprüften Produkte richten sich meist sowohl an Schwangere als auch an Stillende – obwohl in diesen Lebensphasen ein ganz unterschiedlicher Nährstoffbedarf besteht. Einige Produkte fallen auf, da sie z.T. deutlich über den BfR-Empfehlungen liegen. Neun der untersuchten NEM überschreiten die damaligen Höchstmengenempfehlungen für Selen, Zink oder Folsäure. Nach den neuen Empfehlungen von 2018 sind es immer noch acht Produkte. Dabei stellt sich auch die Frage, inwieweit eine Supplementierung mit 20 µg Vitamin D für jede stillende Frau zu jeder Jahreszeit sinnvoll ist. Insbesondere diese Frage sollte vor der Verwendung eines solchen NEM mit dem Frauenarzt besprochen werden.

Orientierung zu Inhaltsstoffen und Nutzen könnten die Informationen auf Verpackungen und Internetseiten geben. Aber hier verunsichern die Hersteller eher mit Formulierungen wie „Babywunsch. Babybauch. Babyglück“, „für Sie, Ihr Baby und die Umwelt“ oder „Die enthaltenen Nährstoffe decken den erhöhten Bedarf bei Kinderwunsch, in der Schwangerschaft und Stillzeit. – Der erhöhte Bedarf kann auch durch eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung gedeckt werden“.

Diese NEM kosten zwischen fünf Cent und weit über einem Euro pro Tag. Bei einer Stillzeit von sechs Monaten können so Kosten von bis zu 340 Euro beim teuersten Produkt anfallen.

Alle drei Untersuchungsberichte stehen im Internet. (AC)

→ www.klartext-nahrungsergaenzung.de/marktchecks-ganem

Sommerfrucht aus NRW

Aprikosen vom Niederrhein

Aprikosen, die bei uns im Handel zu finden sind, werden aus südlichen Ländern importiert. Aprikosenbäume gedeihen bei viel Wärme und wenig Feuchtigkeit, daher ist ein gewerblicher Anbau in unseren Breiten nicht üblich. Dennoch gibt es vier experimentierfreudige Obstbauern in NRW, die sich der Frucht annehmen und trotz aller Herausforderungen viele positive Erfahrungen hinsichtlich des Anbaus machen. Insbesondere auch zur Freude ihrer Kunden, die so den Genuss besonders frischer, geschmacksintensiver Aprikosen erleben können.

Samtig, süße Sommerbotschafter

Aprikosen, ob große oder kleine Exemplare, mit weißlichem oder satt orangefarbenen Fruchtfleisch, entfalten erst richtig reif ihr volles Aroma. Für eine makellose Qualität sollten die Früchte am Baum ausreifen, erst dann geerntet und innerhalb von wenigen Tagen verzehrt werden. Und genau diesen Anspruch haben vier Obstbauern aus NRW, die, wenn auch in überschaubaren Rahmen, hierzu lande gewerbsmäßig Aprikosen anbauen.

Aprikosen mögen's warm

Ihr Ursprung liegt in China, in Europa sind Aprikosen heute vor allem im Mittelmeerraum zu finden. Sie bevorzugen warme Regionen mit trockenen Sommern und gedeihen sehr gut im Weinbauklima. Milde Regionen in Deutschland und Österreich bieten gute Anbaubedingungen für die empfindlichen Steinfrüchte. So wachsen in der Wachau die berühmten Marillen und auch im südlichen Rheinland, in Baden-Württemberg, am Süßen See in Sachsen-Anhalt sowie im Raum Mainz gibt es regen Aprikosenanbau.

NRW-Obstbauer auf Recherchereise

BERND SCHUMACHER, Obstanbauer vom Niederrhein, wurde von einem Berufskollegen dazu inspiriert, Aprikosen in sein Sortiment in Tönisvorst aufzunehmen. Dieser Kollege schickte ihm eine Palette reif geernteter Aprikosen aus dem eigenen Betrieb. Die Kundschaft riss SCHUMACHER die sü-

ßen, saftigen Früchte geradezu aus den Händen.

Er stellte sich daher die Frage, ob er diese nicht selber abbauen könnte, und reiste nach Süddeutschland, Österreich und Ungarn, um sich in Baumschulen beraten zu lassen und ein Sortiment an robusten Aprikosenbäumen zusammenzustellen.

Auf der Plantage gedeihen heute vor allem Aprikosen der Sorte „*Orangered*“, die optisch und geschmacklich besonders gut ist. Das süße Fruchtfleisch dieser Riesenaprikose ist fest und zugleich saftig, das Aroma ist intensiv, aber frei von einer aufdringlichen Säurenote. Auch die „*Bergeron*“ ist beliebt, sie ist lecker und robust.

Moderate Winter sind kein Problem

Mediterrane Bedingungen herrschen am Niederrhein nicht. Wird es im Frühjahr noch einmal richtig eisig, dann ist das ein Albtraum für Obstbauern. Sterben die Blüten ab, ist die Ernte verloren. Steinobstgehölze wie Aprikosen sind hier besonders betroffen, denn ihre Blüte findet sehr früh im Jahr statt.

Aber dennoch gehen diese vier Obstbauern das Risiko ein. Denn grundsätzlich eignet sich der Boden in dieser Region gut für Aprikosenbäume. Sie werden auf einer Zwetschgenunterlage gezogen und auf diese Weise veredelt. Außerdem überstehen manche Sorten leichte Minustemperaturen. Frostnächte im Frühjahr (Strahlungsfröste) können z.B. durch den Einsatz von Mikrosprinklern bzw. Unterkronenberegnung abgewehrt werden.

Viel Zeit und Geld für Frostabwehr

Bei Dauerfrost gibt es wenig Chancen, dann müssen ein Foliendach sowie ein Windschutz her, um die Bäume zu schützen. Zur Frostabwehr können auch mobile Windräder eingesetzt werden, die wärmere Luftmassen aus hohen Luftschichten auf die Plantagen leiten, welche allerdings zu einer Lärmbelästigung der Anlieger führen können. Außerdem bedeuten diese Maßnahmen erhebliche Anschaffungskosten.

Weitere Hürden: Krankheiten und Ernteaufwand

Am Baum voll ausgereifte Früchte schmecken am besten, daher werden sie auf den Plantagen wenige Tage vor der Vollreife gepflückt. Den perfekten Moment abzapfen ist nicht einfach, die Anbauer und Pflücker brauchen dafür viel Sachverstand, denn die Färbung allein sagt noch nichts über den Reifegrad aus. Die Bäume müssen mehrfach durchgepflückt werden, denn die oben hängenden Früchte reifen schneller, als die unteren – ein hoher Mehraufwand für die Anbauer. Hinzu kommt: Aprikosenbäume sind anfällig für Pilzbefall und bakterielle Erkrankungen. Aus Japan kommend bereitet nun ein neuer Schädling Sorge – die Kirsch-Essig-Fliege.

Heimische Köstlichkeiten im Hofladen

All diese Sorgen sind vergessen, wenn man in die frische, heimische Ernte beißt: Man kann sehr gut nachvollziehen, wieso die Anbauer weder Aufwand noch Risiko scheuen, so lecker sind die Aprikosen! In den Genuss kommen allerdings in der Regel nur die Kunden von deren Hofläden. Insgesamt sind die Obstbauern noch sehr zurückhaltend, Aprikosenbäume werden in der amtlichen Statistik bisher nicht einmal erfasst. Ob der Aprikosenanbau am Niederrhein eine Zukunft hat wird sich in den nächsten Jahren herausstellen. Zurzeit ist der Aufwand für BERND SCHUMACHER noch akzeptabel, der Klimawandel spielt ihm in die Karten und seine Anbauexperimente bereiten ihm Freude. Sein „täglich Brot“ bleibt aber nach wie vor der Apfel. (AT)



Foto: Volker Clausen

Abfallarme Schulverpflegung ist machbar

Die VERBRAUCHERZENTRALE NRW (VZ NRW) hat im Rahmen des Forschungsprojektes REFOWAS Lebensmittelabfälle in der Schulverpflegung intensiv untersucht. Über die Zwischenergebnisse wurde bereits im **Knack•Punkt** 1/2017 (S. 10ff) berichtet. Jeweils zehn Tage lang wurden in den elf Kooperationschulen Abfallmessungen vorgenommen. Erhoben wurden die produzierten Mengen jeweils nach Speisekomponenten, ebenso die Ausgabereste und die Tellerreste jedoch gemischt. Das Ergebnis zeigte: Ein Viertel der produzierten Speisen landen in Form von Ausgabe- und Tellerresten im Abfall.

Ursachenanalyse für Speiseabfälle

Da die Produktionsmengen und die Ausgabereste nach den jeweiligen Komponenten erhoben wurden, konnte eine gezielte Ursachenanalyse erfolgen. Dabei ist genau zu erkennen, welche Abfallmengen pro Speisekomponente anfallen. So war es möglich die Ursachen für Abfälle auf der Ebene des Speiseplans und der Rezepturen zu ermitteln. Beispielsweise wurden in einer Schule täglich erhebliche Mengen an Nudeln über den Bedarf hinaus produziert. In einer anderen Schule waren es Soßen, die nicht genügend Abnehmer fanden. Hier müssen die Produktionsmengen bedarfsgerecht angepasst werden. So lässt sich der ökonomische Verlust produktspezifisch ermitteln, zeigt, wo besonders hohe unnötige Kosten verursacht werden. Weitere Gründe wurden durch Beobachtung und Mitwirkung bei den Arbeiten im Schulküchenalltag vor Ort ermittelt.

Wirksamkeit der umgesetzten Abfallvermeidungsmaßnahmen

Nach den Status-Quo-Abfallmessungen hat die VZ NRW fünf Ganztagschulen intensiv beraten und gemeinsam mit den Küchenteams Abfallvermeidungsmaßnahmen entwickelt und diese in der Praxis umgesetzt. Nach drei bis sechs Monaten wurden Kontrollmessungen vorgenommen, um die Wirksamkeit der umgesetzten Maßnahmen zu prüfen. Das Ergebnis: Bereits einfache Maß-

nahmen reduzieren die Speisenabfälle durchschnittlich um ein Drittel. Hier die Top 3 der kurzfristig umgesetzten Abfallmaßnahmen:

- Produktions- bzw. Bestellmengen bedarfsgerecht anpassen und demnach verringern
- Austausch bzw. Optimierung von nicht kind- und jugendgerechten Menüs
- ständige Verfügbarkeit aller Speisekomponenten reduzieren

Die ökonomischen Einsparpotenziale aus den Speiseabfällen lagen je nach beteiligter Schule zwischen 7.000 € und 13.000 € im Jahr. Durchschnittlich konnten mit einfachen, kurzfristigen Maßnahmen ca. 30 % des Einsparpotenzials realisiert werden. Werden die Maßnahmen fortgeführt, ergibt sich pro Jahr (bei 39 Schulwochen) insgesamt eine Einsparung von rund 5.800 kg Speiseabfällen, rechnerisch entspricht das einer CO₂-Einsparung von ca. 8,7 Tonnen.

Sustainable Development Goals (SDG 12.3)

In Deutschland gibt es rund 17.000 Ganztagschulen, die eine warme Mittagsverpflegung anbieten (Stand: 2015). Demnach werden im Jahr über 300 Mio. Mittagessen an die Schüler/-innen ausgegeben. Hochgerechnet mit unseren vorhandenen Abfalldaten entstehen pro Jahr ca. 45.000 Tonnen Speiseabfälle mit einem Wert von 90 Mio. Euro. Von besonderem Interesse ist die Frage, ob Caterer, Küchen und Schulen das *Sustainable Development Goal* – hier SDG 12.3 – also die Halbierung der Lebensmittelabfälle erreichen können. Im Projekt konnte fast 60 % der nötigen Abfallreduzierung bereits mit den einfachen Maßnahmen bewirkt werden. Mit mittel- und langfristigen Maßnahmen können die Abfallmengen weiter reduziert werden, so dass eine Halbierung der Lebensmittelabfälle in der Schulverpflegung durchaus realistisch erscheint. Dazu müssen die Zuständigen in der Schulverpflegung allerdings flächendeckend die Abfallvermeidung als Daueraufgabe verstehen. Hierzu gehört es, die Abläufe

und Prozesse in Küche, Ausgabe und Mensa zu überdenken, die Menüs und Speisepläne zu optimieren und attraktiver zu gestalten und sich stärker mit den Gästen auseinandersetzen. Darüber hinaus sollte das Ziel einer attraktiven, abfallarmen und insgesamt nachhaltigen Schulverpflegung im Schulprogramm verankert sein und nicht nur als externe Versorgungsleistung gesehen werden.

Zukünftige Herausforderungen

Schulküchen wissen häufig nicht, wie viele Essensteilnehmer trotz Anmeldung tatsächlich am Mittagessen teilnehmen, besonders an weiterführenden Schulen. Insgesamt ist die Abfallreduzierung mit Herausforderungen verbunden, denn häufig fehlt es dem Küchenpersonal an Wissen und Kompetenzen (z.B. zur Kommunikation mit den Gästen). Fortbildungen werden im Bereich der Schulverpflegung nicht ausreichend wahrgenommen, zudem ist das Angebot an geeigneten Fort- und Weiterbildungsmaßnahmen gering. Eine attraktive, qualitativ hochwertige und abfallarme Schulverpflegung bedarf jedoch eines Kooperationsverständnisses aller Akteure. Hinzu kommt meist das Problem der Zersplitterung der Zuständigkeit und Verantwortung für die Schulverpflegung vor Ort in den Schulen.

Vermeidungsaufwand, Motivation und Zielkonflikte

Abfallvermeidungsmaßnahmen erfordern einen zusätzlichen (Arbeits- und Zeit-) Aufwand bei der Umsetzung erfordern. Auch stellt sich die Frage, auf welche Bereitschaft die einzelne Maßnahme bei den „Umsetzern“ stößt bzw. welche Motivation vorhanden ist bzw. welche Hemmnisse bestehen. Zielkonflikte treten auf, zwischen dem Vorhaben Lebensmittelabfälle zu vermeiden und dem Bestreben in Hinblick auf den Personaleinsatz wirtschaftlich orientiert zu arbeiten. Aber auch bestimmte Vorgaben (z.B. am Ende des Verpflegungstags alle Lebensmittel zu entsorgen) erschweren eine Anpassung bzw. Änderung oder machen sie unmöglich.

Beispiel 1: Zur Vermeidung von Lebensmittelabfällen ist eine rechtzeitige Rückmeldung seitens der Schule wichtig, wie viele Schüler krankheitsbedingt oder aufgrund von Ausflügen

fehlen. Wird der Caterer jedoch nach Anzahl der Schüler bzw. Menüs bezahlt, hat dieser wenig Interesse, dass eingeplante Schüler kurzfristig abgemeldet werden. Einerseits wirkt sich dies negativ auf den Umsatz aus und andererseits werden die Speisen bereits einen Tag vor Lieferung geplant und vorbereitet, so dass die Information für eine bedarfsgerechte Produktion in dem Fall zu spät kommt.

Beispiel 2: Die Portionsgröße eines Menüs orientiert sich in Schulen teilweise an den DGE-Standards. In diesem Fall ist das Ausgabepersonal gehalten aufgrund der Nährwertangaben alle Komponenten in bestimmter Menge auf die Teller zu portionieren. Damit kann die Portionsgröße nicht mehr individuell angepasst werden bzw. es können auch nicht ohne weiteres einzelne Komponenten ausgetauscht werden, wenn dies Schüler wünschen. Es sollte daher deutlich gemacht werden, dass es sich bei den DGE-Standards um Empfehlungen handelt und die Portionsgrößen keine starren Vorgaben sind.

Befragung, Aktion in der Mensa und Schulunterricht

Die Gäste der Schulverpflegung – mehrheitlich Schüler/-innen – sollten unbedingt nicht nur bei der Ausgabe, sondern auch bei der Bewertung der Speisen einbezogen werden. Deshalb führten wir Mensaaktionen durch, die zuvor in der Schülerzeitung angekündigt und durch Flyer und Aushänge bekannt gemacht wurden. In den Aktionswochen in den Mensen sollten die Schüler ihre Tellerreste selber in transparente Eimer entsorgen. So konnten sie einen Blick auf die gesammelten Speisereste werfen, die nach der Mittagspause gewogen wurden. Zudem konnten die Schüler/-innen auf Postern die Gründe für ihre Tellerreste notieren. Auch im Unterricht wurde das Thema Lebensmittelverschwendung und Lebensmittelabfälle und deren Umweltfolgen behandelt und diskutiert. Eine direkte Verhaltensänderung war durch eine einmalige Intervention nicht zu erwarten, dies kann nur langfristig durch wiederholtes Aufgreifen des Themas im Unterricht, aber vor allem durch aktives, alltägliches Handeln in der Mensa und der Nachmittagsbetreuung erreicht werden. Dabei ist es besonders wichtig, dass Unterrichtsinhalte und Aktionen nicht

im Widerspruch zum Alltag in Schulküche und Mensa sowie den Verpflegungsangeboten stehen.

Im Rahmen einer Bachelorarbeit an der HOCHSCHULE NIEDERRHEIN wurde eine Schülerbefragung zur Zufriedenheit mit der Mittagsverpflegung an zwei Gesamtschulen durchgeführt. Es zeigte sich, dass hinsichtlich Akzeptanz und Verpflegungsmanagement noch Nachbesserungsbedarf besteht.

Zuständigkeit und Verantwortung für die Weiterentwicklung von Schulessen

Moderne Schulverpflegung hat viele wichtige Themen auf der Agenda, z.B.:

- vegan-vegetarische Angebote realisieren,
- regional-saisonale Versorgung herstellen,
- Hygienefragen klären,
- höhere Menüpreise durchsetzen,
- Lebensmittelabfälle vermeiden,
- mehr Ernährungsbildung anregen.

Für diese und weitere Belange der Schulverpflegung ist ein professioneller und dauerhafter Ansprechpartner von Vorteil. Denn ein modernes Verpflegungsmanagement erfordert neben dem ernährungswissenschaftlichen und pädagogischen *Know how* auch organisatorische und betriebswirtschaftliche Fähigkeiten. Verpflegungsausschüsse in den Schulen können eine wertvolle Rolle spielen, indem sie die Kommunikation zwischen Schule, Schulträger und Caterern erleichtern. Für die Weiter-

entwicklung der Schulverpflegung insgesamt, ist es jedoch von großer Bedeutung die heute meist noch ehrenamtliche Zuständigkeit in die Hände einer professionellen Koordination und Konzeption zu legen. Ein vielversprechender Ansatz kann die Etablierung eines „*Verpflegungsbeauftragten Schule*“ darstellen. Mit Demonstrationsprojekten könnten verschiedene Modelle mit Schulträgern, Schulen und zuständigen Behörden erprobt werden, um die Wirksamkeit und optimale Ausgestaltung zu prüfen. Eine Verankerung im Quartier kann erfolgen, so dass mehrere Schulen gleichzeitig beraten, begleitet und Synergien z.B. bei Ausschreibungen, Ernährungsbildung und Weiterentwicklung der Verpflegungsangebote geschaffen werden können.

Instrumente und Hilfestellungen für die Schulverpflegung

Gleichzeitig mit dem Abschlusskongress des Projektes am 19. März 2018 in Berlin wurden die entwickelten Hilfen, Tools und Formulare für die Küchen und Caterer veröffentlicht. Für Lehrkräfte und Schulen stehen Materialien für Aktionen in der Schulmensa und eine Sammlung von Unterrichtsmaterialien zur Verfügung. Mit dem kostenlosen Aktionspaket (s. Kasten) werden alle Akteure rund um die Schulverpflegung angesprochen: Schulleitungen, alle Arten von Verpflegungsanbietern, Lehrer/-innen, pädagogische Fachkräfte (OGS), Schüler/-innen sowie Schulträger und Eltern. (WF/AnB)

- Erklärclips mit Tipps gegen Speiseabfälle: In vier Erklärclips werden die wichtigsten Handlungsempfehlungen gegen Abfälle in der Schulverpflegung einfach und schnell erläutert.
- Ratgeber: Der Ratgeber bietet Wissen und Hintergründe, Problemanalyse, Handlungsempfehlungen und Lösungsmöglichkeiten gegen Speiseabfälle.
- „Küchenmonitor“: Mit dem Online-Auswertungstool können Schulen, Küchen und Caterer ihre Abfalldaten einfach selbst auswerten.
- Aktionen und Bildungsmaßnahmen: Bildungsmaterialien für den Unterricht und Ideen für Aktionen mit beispielhaften Materialien
- Feedback-Modul: Ein einfaches elektronisches Tool zur Bewertung und Abfrage der Akzeptanz der angebotenen Speisen der Schüler und vielen weiteren Fragestellungen.



→ <http://refowas.de/hilfen-zur-schulverpflegung>

Was ist eigentlich Grillkäse?

Für Grillfans steht mittlerweile ein großes Sortiment an vegetarischen Alternativen zu Steak und Wurst zur Verfügung, darunter ein recht unübersichtliches Angebot Grillkäse. Die Gemeinsamkeit: Die Käsesorten behalten beim Erhitzen ihre mehr oder weniger feste Konsistenz und zerlaufen nicht. Es wundert daher nicht, wenn ein Hersteller sein Produkt dann auch „Grill-Käsesteak“ nennt – übrigens eine erlaubte Bezeichnung, denn anders als bei Milchprodukten sind sprachliche Anlehnungen an

terer Hersteller erwähnt im Internet die Eignung zum Kochen in Wasser. Zum Teil werden die Käse in einer Alu- oder Holzspanschale angeboten, so verteilen sie sich auch bei weicherer Konsistenz nicht auf Rost oder Backblech. Bei gereiften Weichkäsen bietet die äußere Rinde einen natürlichen Auslaufschutz. Zum Teil ist diese außerdem noch mit einer Panade versehen.

Während bei Halloumi der Herstellungsprozess im Pasta filata-Verfahren bekannt ist, kann dieser bei den übrigen Grillkäsen nur vermutet werden. Auf den Verpackungen lassen sich dazu keine Angaben finden.

Große Vielfalt – große Unübersichtlichkeit

Bei der Marktrecherche zu diesem Artikel wurden 19 Produkte genauer betrachtet. Bei der verwendeten Milchchart handelt es sich überwiegend um Kuhmilch. Ist der Käse in Salzlake gereift, kann auch Schaf- oder Ziegenmilch enthalten sein. „Griechisch“ anmutende Hersteller- oder Produktnamen können ebenfalls auf Ziegen- und/oder Schafmilch hindeuten, ein Lesen des Zutatenverzeichnisses gibt Auskunft. Zum Teil werden Schaf- und Ziegenmilch mit einem größeren Anteil an Kuhmilch gemischt.

Bei den untersuchten Produkten fanden sich Weichkäse, Schnittkäse und halbfester Schnittkäse, Feta und anderer in Salzlake gereifter Käse, Filata-Käse (*Formaggio a pasta filata*) wie Mozzarella und Halloumi sowie eine Käsezubereitung aus Mozzarella, Frischkäse und Emmentaler. Die Fettgehalte bewegen sich zwischen 40 und 60 % Fett in der Trockenmasse (F. i. Tr.).

Fleischprodukte bei vegetarischen Alternativen rechtlich möglich, sofern sie nicht irreführend sind.

Neben dem Grillen weisen die Hersteller auf die Eignung ihrer Produkte für die Pfanne und meist auch für den Ofen hin. Bei einem Käse finden sich darüber hinaus auch noch Angaben zur Zubereitung in Fritteuse, Mikrowelle und Konvektomat. Ein wei-



Foto: Mechthild Freier

Besonderheit Halloumi

Beim Halloumi handelt es sich um einen (Grill-)Käse aus Zypern. Dort wird er traditionell mindestens seit dem 16. Jahrhundert im Filata-Verfahren hergestellt.

Seit 2015 läuft der Antrag Zyperns auf die in der EU geschützten Herkunftsbezeichnungen „g. U.“ (geschützte Ursprungsbezeichnung) bzw. „g.g.A.“ (geschützte geografische Angabe) (s. Knack•Punkt 5/2013, S. 5).



In diesem Antrag werden die Besonderheiten des Käses detailliert beschrieben und auch Mindestanforderungen an die Qualitäten gestellt. So muss er aus Schaf- und/oder Ziegen- und/oder Kuhmilch hergestellt und mit Lab gefällt werden. Weiterhin sind der Fettgehalt in der Trockenmasse und der Feuchtegehalt festgelegt. Traditionelle Zutat ist zyprierte Minze.

Der Kochsalzgehalt – ein wesentliches Geschmacksmerkmal – darf bei frischem Halloumi 3 % und bei gereiftem Halloumi 6 % nicht überschreiten. Zum Vergleich: Gouda (45 % F. i. Tr.) enthält durchschnittlich 2,7 g Salz, ein Brie (50 % F. i. Tr.) 1,6 g und ein Schafskäse (45 % F. i. Tr.) 2,4 g. Der höchste Salzgehalt der untersuchten Halloumi war mit 3,0 g/100 g angegeben.

Quietschender Käse

Das Quietschen des Käses beim Kauen ist wohl auf das Herstellungsverfahren zurückzuführen und wird zum Teil als „Originalität“ beworben. Es gibt jedoch auch Hersteller, die betonen, dass ihr Käse nicht quietscht. Letztendlich ist es Geschmacksache. (mf)

Quellen: Käseverordnung vom 14.04.86, zuletzt geändert am 05.07.17 ♦ www.laves.niedersachsen.de/startseite/lebensmittel/lebensmittelgruppen/milch_milcherzeugnisse/grillkaese-im-fokus---wie-steht-es-um-fettgehalt-und-zusatzstoffe-159283.html ♦ pers. Mitteilung Niedersächsisches Landesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit ♦ <https://de.wikipedia.org/wiki/Filata> ♦ [http://eur-lex.europa.eu/legal-content/DE/TXT/PDF/?uri=CELEX:52015XC0728\(07\)&from=FR](http://eur-lex.europa.eu/legal-content/DE/TXT/PDF/?uri=CELEX:52015XC0728(07)&from=FR) ♦ Hesecker B und Hesecker H: Nährstoffe in Lebensmitteln. 4. Auflage 2013 [alle Internetseiten abgerufen am 27.04.18]

Brühkäse: Pasta filata

Laut Käseverordnung werden Pasta filata-Käse „...durch Behandlung der Bruchmasse mit heißem Wasser, heißem Salzwasser oder heißer Molke und durch Kneten, Ziehen der plastischen Masse zu Bändern oder Strängen und Formen hergestellt.“

Bei diesem Verfahren durchläuft das Casein, das Milchprotein, welches bei der Käseherstellung mittels Lab oder Milchsäurebakterien ausgefällt wird, einen weiteren Denaturierungsprozess beim Brühen. Dabei verändert sich die Proteinstruktur nochmals und führt zu einem höheren Schmelzpunkt.

Pasta filata-Käse werden traditionell vor allem in Italien und in Osteuropa hergestellt. Bekannte Vertreter sind Mozzarella, Povolone, Scarmorza und Halloumi.

Vom Kriegskind bis zum Baby Boomer

Unsere Gesellschaft wird immer älter und der demografische Wandel ist im vollen Gange. Darüber sind sich alle einig. Doch was genau bedeutet das für die Gesellschaft? Was muss getan werden, um den Bedürfnissen von Jung und Alt gleichermaßen gerecht zu werden? Und wer sind überhaupt „die Alten“, wen haben wir dabei im Blick? Darüber gibt es bisher wenig Klarheit und vorhandene Aktionen und Konzepte laufen häufig nebeneinander her. Hier sollen Forschungsansätze zu den verschiedenen Phasen im Alter und beispielhafte Ansätze für die Gesundheits- und Ernährungsberatung vorgestellt werden.



Foto: Rike / pixelio.de

Der demografische Wandel gehört zu den größten gesellschaftlichen Herausforderungen. Laut Vorausberechnungen des STATISTISCHEN BUNDESAMTES (2015) wird bis zum Jahr 2060 jeder Dritte (33 %) mindestens 65 Lebensjahre alt sein. Die Alterung schlägt sich besonders gravierend in dem Anteil der Hochbetagten nieder. Im Jahr 2013 lebten 4,4 Millionen 80-Jährige und Ältere in Deutschland (5 % der Bevölkerung). Ihre Zahl wird bis 2030 um gut 40 % wachsen und 2060 mit insgesamt neun Millionen etwa doppelt so hoch sein wie im Jahr 2013. Insgesamt wird es im Jahr 2060 nur halb so viele junge Einwohner unter 20 Jahren geben wie Menschen im Alter von 65 Jahren und älter. Die Zuwanderung relativ vieler junger Menschen seit 2014/2015 schlägt sich in diesen Zahlen noch nicht nieder, wird aber nach aktueller Schätzung zu keinen erheblichen Verschiebungen führen.

Veränderungen in der Altersstruktur sind bereits heute in vielen Kommunen sichtbar – allerdings regional sehr unterschiedlich. Das Internetportal „Wegweiser Kommune“ der BERTELSMANN STIFTUNG (www.wegweiser-kommune.de) veranschaulicht Bevölkerungsvorausberechnungen für alle Landkreise und Kommunen mit mehr als 5.000 Einwohnern bis zum Jahr 2030 als Säulendiagramme. Vergleicht man zum Beispiel Köln mit Schmallenberg im Hochsauerlandkreis, bekommt man einen Eindruck davon, wie unterschiedlich die Regionen aufgestellt sind.

Ab dem Alter von 65 Jahren leiden mehr als die Hälfte aller Deutschen an mindestens einer, viele an mehreren chronischen Krankheiten. Im Vordergrund stehen Herz-Kreislauf-

Erkrankungen, Beeinträchtigungen des Bewegungsapparates, Krebs- und psychische Erkrankungen – hier vor allem Depressionen und Demenz. Bereits ab einem Alter von 50 Jahren ist ein deutlicher Anstieg lebensstilbedingter Erkrankungen wie koronarer Herzkrankheiten oder Diabetes mellitus Typ 2 festzustellen.

Zudem wird der Anteil älterer Menschen steigen, die von Altersarmut betroffen oder bedroht sind. Waren im Jahr 2006 noch 10,4 % der ab 65-Jährigen armutsgefährdet, lag der Anteil im Jahr 2013 bereits bei 14,3 %. Die Tendenz ist weiter steigend und das wird sich in der Zukunft deutlich auswirken (s. unten).

Wer sind eigentlich „die Alten“?

„Alle wollen alt werden, aber niemand möchte alt sein“ – dieser Spruch weist schon darauf hin, dass die späte Lebensphase oft negativ besetzt und schwierig zu fassen ist. Das Altersbild wandelt sich langsam, aber stetig analog zum gesellschaftlichen Wandel.

Früher lag der Fokus ausschließlich auf Defiziten, Unterstützungsbedarf, Belastungen, Problemen und Kosten im Alter, was sich in negativen Begriffen wie „Alterslast“, „Vergreisung der Gesellschaft“ etc. niederschlug und zum Teil heute noch durchscheint. Auch der Begriff „Ruhestand“ ist wenig schmeichelhaft und deutet an, dass die Lebens- und Berufserfahrung aus jahrzehntelanger Tätigkeit von der Gesellschaft ignoriert und „auf Eis gelegt“ werden. Erfahrungen, Wissen, Fähig- und Fertigkeiten älterer Menschen werden so gar nicht mehr abgerufen, obwohl sie noch einen

wichtigen Beitrag zum gesellschaftlichen Leben leisten könnten.

Immerhin gibt es an manchen Stellen inzwischen ein Umdenken, da auch Unternehmen und Organisationen das Potenzial gut ausgebildeter Senioren erkannt haben. Über die Internetplattform (www.erfahrung-deutschland.de) können „Senior-Experten“ ihr Wissen auf Zeit zur Verfügung stellen. Ähnliche Angebote werden vermutlich in Zukunft eine größere Bedeutung bekommen.

So ändert sich derzeit das Altersbild der Gesellschaft vom Bedürftigen (defizitäre Sicht) zum Leitbild des produktiven Alterns. Das zeigt sich auch im 5. *Altenbericht der Bundesregierung*. Altersforscher fordern heute eine „Alterskultur“ unserer Gesellschaft, in der aber die Belange sowohl der jüngeren als auch der älteren Generationen berücksichtigt werden. Alte Menschen sollen sich einbringen, sich (weiter)bilden, eigenverantwortlich ihre Gesundheit erhalten und die Gesellschaft mitgestalten (Aktivitätsparadigma). Die Gesellschaft wiederum soll die Voraussetzungen dafür schaffen und soziale Ungleichheiten abbauen. Hiervon sind wir allerdings noch weit entfernt.

Passend zu diesem Leitbild ist heute viel die Rede von den „neuen Alten“, die im Gegensatz zu früheren Seniorengenerationen gesünder, aktiver, selbstbewusster und kaufkräftiger sind. Eine bessere Gesundheitsversorgung, weniger körperlich belastende Arbeits- und Lebensbedingungen und vor allem eine lange Phase des Friedens und materiellen Wohlstands haben dazu geführt, dass die Lebenserwartung bei uns deutlich gestiegen ist.

Lebensumstände

- Hohe Lebenserwartung, aber auch hohe Lebensqualität: ältere Menschen sind heute gesünder, fitter, mobiler als in jeder Generation davor
- Hohe Lebenszufriedenheit trotz eintretender Einschränkungen
- Selbstgestaltung des eigenen Lebens (Autonomie)
- Eher kleine, enge soziale Netzwerke (Theorie der sozio-emotionalen Selektivität)

Konsumverhalten

- Großes Kaufkraftpotenzial, aber auch hohe Qualitätsansprüche aufgrund langer Konsumerfahrung
- Zeitbudget fürs Einkaufen wächst
- Persönliche Beratung von großem Stellenwert
- Wunsch nach sozialem Austausch

Tab. 1: Grobe Charakterisierung der „neuen Alten“ (n. Schuckel, 2017)

Doch trifft das auf die gesamte ältere Generation zu? Umfassende Studien zeigen, dass es „die Alten“ und damit auch „die neuen Alten“ nicht gibt. Stattdessen gibt es heute mehrere ältere Generationen und verschiedene Konsumententypen nebeneinander, die sich deutlich voneinander unterscheiden. Das Kriterium „Alter“ tritt dabei immer mehr in den Hintergrund. Entscheidender für das Konsum-, aber auch das Bildungs- und Gesundheitsverhalten sind unterschiedliche Lebensstile und Lebenswelten, die sich im Lauf des Lebens nur wenig ändern.

In Tab. 2 werden die älteren Generationen in zwei große Gruppen eingeteilt. Natürlich gibt es auch Überlappungen und Vermischungen.

Die Babyboomer aus den geburtenstarken Jahrgängen 1955 bis 1965 sind oder werden in den kommenden Jahren die „jungen Alten“. Für sie sind Wohlstand, Bildung und Konsumorientierung selbstverständlich – ihre Kaufkraft übersteigt erstmals in der Geschichte die der jüngeren Generationen. Es ist eine Generation mit einem ausgeprägten Selbstbewusstsein.

Anders verhält es sich oft in der Kriegs- und Nachkriegsgeneration. Die heute betagten und hochbetagten (über) 75-Jährigen gelten als „*silent generation*“, genügsam und wenig konsumorientiert, teilweise gar als „Konsumverweigerer“, die sich nicht mehr für innovative Produkte und

Dienstleistungen begeistern lassen – so zumindest war lange Zeit die Wahrnehmung. Das ausgeprägte Sparverhalten zugunsten von Kindern und Enkeln sowie die tatsächlich vorhandene Altersarmut vor allem bei Frauen scheint dieses Bild zu bestätigen. Natürlich gibt es auch in diesen Generationen große regionale Unterschiede sowie unterschiedliche (Bildungs-) Milieus und Biografien.

Heute gilt das Älterwerden als ein Prozess, der unterschiedliche Lebensphasen von mehreren Jahrzehnten umfasst. Dabei verliert das kalendarische Alter zunehmend an Bedeutung: Wer heute 60 Jahre alt ist, kann bereits im Vorruhestand sein, ein neues (ehrenamtliches) Betätigungsfeld suchen oder sich auf die zweite Karriere als „Silver Worker“ vorbereiten. Er oder sie kann körperlich und geistig fit und leistungsfähig sein oder bereits unter chronischen Erkrankungen bis zu Demenz oder Parkinson leiden.

Ältere Menschen als Konsumenten

Nachdem Ältere als Zielgruppe für Konsum und Beratung früher kaum relevant waren, wurden sie in den letzten Jahren analysiert und verstärkt ins Visier genommen. Die EUROPÄISCHE FACHHOCHSCHULE (EUFH) in Brühl hat zu diesem Zweck einen dauerhaften Forschungsschwerpunkt Demografie etabliert. So untersuchte ein Projekt

die „*Auswirkungen des demografischen Wandels auf die Qualität der Lebensmittelversorgung*“. Dabei zeigte sich, dass die „Generation 65plus“ gut zur Hälfte gar keine besonderen altersspezifischen Anforderungen an den Lebensmitteleinkauf stellt. Genau wie bei den Jüngeren gibt es unterschiedliche Käufergruppen. Wenn es altersbezogene Ansprüche gibt, richten diese sich besonders auf Entlastung, auf soziale Erlebnisse und auf eine einfache Bedarfsdeckung. So bilden die „Entlastungssuchenden“ die älteste Gruppe, sind überwiegend weiblich und schon gebrechlich(er) und wünschen sich Unterstützung beim Einkaufen durch das Personal. Die „Serviceorientierten“ dagegen sind oft noch fit und gesund, verfügen über eine hohe Kaufkraft und haben überdurchschnittliche Service- und Produktansprüche. Insgesamt wurden von SCHUCKEL (2017) sieben „Segmente innerhalb der Generation 65+“ identifiziert.

Altersarmut kontra Wohlstand

Auch wenn vor allem die „Babyboomer“ wohlhabender als andere Generationen vor ihnen sind, steigt auf der anderen Seite die Zahl derer, die vom allgemeinen Wohlstand nicht profitieren konnten und können.

So ist die Zahl der Rentner/-innen, die Grundsicherung im Alter

<p>„Wirtschaftswunderkinder“ (ca. 1940 bis 1965 geboren) und „Babyboomer“ (1955-1965 geboren)</p>	<p>„Kriegs- und Nachkriegskinder“ / „silent generation“ (ca. 1920 bis 1945 geboren)</p>
<ul style="list-style-type: none"> • erlebten wirtschaftlichen Aufschwung/ Wirtschaftswunder • häufiger höhere Schulbildung • Jugendkultur/Studenten- und Friedensbewegung • autonomes Denken • Selbstverwirklichung • Individualität • Konsumorientierung • alternative Lebensformen • Emanzipation • Patchwork-Familie • Enttabuisierung der Sexualität • Ökologie und Nachhaltigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> • „Trümmerkinder“ / „Luftschuttkellerkinder“ • Kriegs- und Nachkriegserfahrungen • Mangelerfahrungen • Sparsamkeit • häufiger niedrigere Schulbildung und weniger Bildungserfahrung, vor allem bei den Frauen • Arbeitsethos • Autoritätsrespekt • Loyalität • Pflichtbewusstsein • Festhalten an Konventionen • Familie als Institution • Hausfrauen-/Ernährer-Ehe • Ordnung und Sicherheit

Tab. 2: Aufteilung der älteren Generationen (modifiziert n. Schwager 2012)

nach SGB XII erhalten, in den letzten Jahren in Deutschland stark gestiegen. Seit dem Einführungsjahr 2003 bis zum Jahr 2013 hat sich die Zahl der Empfänger nahezu verdoppelt (von 257.734 auf 499.295). Experten gehen zusätzlich von einer relativ hohen Dunkelziffer aus, denn es gibt Hinweise, dass nicht alle älteren Menschen ihren Anspruch auf Grundsicherung tatsächlich wahrnehmen, etwa aufgrund von Unwissenheit und Scham.

Alleinstehende Frauen sind stärker von Altersarmut betroffen als alleinstehende Männer. Ein höheres Risiko besteht zudem für Personen mit einem niedrigen Schul- und/oder Berufsabschluss und einer niedrigen beruflichen Stellung in der zuletzt ausgeübten Tätigkeit.

Hinzu kommt: Die Armuts- und Armutsgefährdungsquoten der heute 50- bis 64-Jährigen haben ein Niveau, das einen generellen Anstieg der Altersarmut in den nächsten Jahren erwarten lässt. Dieses steigende Armutsrisiko wird zum gesamtgesellschaftlichen Problem, denn dauerhafte Armut gefährdet den gesellschaftlichen Zusammenhalt. Laut KLEINEMAS (2017) müssen sich alle gesellschaftlichen Akteure dringend auf diese Entwicklung einstellen, allerdings geschieht das bisher kaum.

Untersuchungen von BÖHNKE (2009) zeigen, dass sich Arme weniger gesund fühlen und es auch tatsächlich sind. 65-Jährige mit niedrigem Einkommen haben eine geringere Lebenserwartung als Gleichaltrige aus wohlhabenden Haushalten. Bei Männern macht diese Differenz fünf Jahre, bei Frauen dreieinhalb Jahre aus. Außerdem nehmen Arme weniger am gesellschaftlichen Leben teil als der Bevölkerungsdurchschnitt und

konzentrieren ihre Freizeitaktivitäten stärker auf das private Umfeld. Das bedeutet, dass ausgerechnet diese verletzlichen (vulnerablen) Gruppen besonders schwer für Interventionsmaßnahmen erreichbar sind und oft dauerhaft in ihrem ungünstigen Umfeld verbleiben. Im Alter verstärkt sich das Problem wegen nachlassender Mobilität nochmals. Hier besteht die Gefahr, dass diese Menschen völlig aus dem Blickfeld geraten und durch alle möglichen Raster fallen.

Vom gesunden Altern profitieren alle

Gesundheit ist auch im höheren Alter die Voraussetzung für ein selbstständiges und selbstbestimmtes Leben und eine aktive Teilhabe am gesellschaftlichen Leben. Manche Forscher sehen Gesundheit der Älteren gar als Schlüssel zu einem guten Zusammenhalt der Gesellschaft. Denn fitte Ältere können Aufgaben übernehmen, von denen alle profitieren, z.B. bei der Betreuung von Kindern, und damit auch die jüngeren Generationen entlasten.

Das nationale Gesundheitsziel „Gesund älter werden“ benennt Maßnahmen zur Gesundheitsförderung und Prävention, zur Versorgung älterer Menschen sowie zu besonderen Herausforderungen wie dem Thema Demenz. Es wurde seit 2009 im KOOPERATIONSVERBUND GESUNDHEITSZIELE.DE von mehr als 30 Vertreter/-innen aus Bund, Ländern, Selbstverwaltung, Zivilgesellschaft und Wissenschaft erarbeitet. Eine Arbeitsgruppe arbeitet seither an der Umsetzung und stellt der Öffentlichkeit Informationen zur Verfügung. Auf der Internetseite sind 13 Teilziele zum gesunden Älterwerden formuliert, z.B. Ziel 4: „Ältere Menschen ernähren sich ausgewo-

gen“; dazu gibt es jeweils ein Faktenblatt mit Informationen und Anregungen.



Ernährungsstatus älterer Menschen

Auch beim Ernährungszustand schlägt sich die Heterogenität der älteren Bevölkerungsgruppen nieder. Das Ernährungsverhalten junger gesunder Senioren (65- bis 74-Jährige) ähnelt dem von berufstätigen Erwachsenen, deshalb unterscheidet sich die Ernährungssituation nicht grundsätzlich von der mittlerer Altersgruppen. Übergewicht und die damit assoziierten Erkrankungen sind besonders verbreitet. Problematisch ist, dass Senioren im Ruhestand oft einen inaktiveren Lebensstil haben und trotz geringeren Energiebedarfs genau so viel essen wie vorher.

Ein völlig anderes Bild zeigt sich bei den Hoch- und Höchstbetagten (75- bis 89-Jährige; 90- bis 99-Jährige), chronisch kranken und multimorbiden Senioren. Hier besteht ein hohes Risiko für Mangelernährung. Eine nicht erkannte und unbehandelte Mangelernährung kann weitreichende Folgen haben und langfristig die Pflegebedürftigkeit sowie die Krankheitsanfälligkeit erhöhen.

In beiden Fällen ist also noch viel zu tun: Maßgeschneiderte Angebote der Ernährungsberatung und Unterstützung von Angehörigen sowie Pflegepersonal müssten dringend ausgebaut werden. Ähnlich sieht es im Bereich Bewegung aus. Ältere Menschen nutzen ihr Bewegungspotenzial nicht entsprechend ihrer Möglichkeiten und sind deutlich häufiger körperlich inaktiv als jüngere Menschen (s. Kasten S. 12).

Das ist zu beachten bei Maßnahmen für verletzte (vulnerable) Gruppen 65+:

- Generationenübergreifende Maßnahmen werden oft besser angenommen (viele ältere Konsumenten reagieren ablehnend auf Angebote, die sie als Kunden in den Mittelpunkt stellen; „Seniorenprodukte“ und „Angebote für Alte“ haben ein schlechtes Image).
- Gute Erreichbarkeit: Nähe zum Wohnumfeld und barrierefreie Zugänglichkeit. Durchführung möglichst an schon vertrauten Orten. Auch ein geringer oder entfallender Teilnahmebeitrag ist ein Kriterium für Erreichbarkeit, vor allem für Bildungsbenachteiligte.
- Transparenz: Über die herkömmlichen Informationswege (Programmhefte, Flyer, Pressemeldungen etc.) wird die Zielgruppe meist nicht erreicht. Wirksamer sind die persönliche Ansprache durch Vertrauenspersonen (evtl. aus dem gleichen Milieu) und Mund-zu-Mund-Propaganda.
- Möglichst gleichbleibende wenige Ansprechpartner.
- Vernetzung: Kooperationen von verschiedenen Akteuren und Institutionen im Dorf oder Stadtteil tragen zu einer größeren Verbreitung einzelner Angebote bei. Die Älteren werden auf Angebote aufmerksam und zu weiteren Aktivitäten angeregt („Mitnahmeeffekte“).
- Wenn Medien eingesetzt werden, dann ggf. in leichter Sprache (→ www.leichte-sprache.de).

Quelle: eigene Zusammenstellung nach Kolland 2011, Schwager 2012 u. a.

Bildung und Gesundheit

Eine europaweite Studie von MACKENBACH et al. (2008) zeigte, dass im europäischen Durchschnitt Bevölkerungsgruppen mit höherem Bildungsabschluss um insgesamt bis zu sieben Jahre länger leben als Menschen mit niedrigem Bildungsabschluss. Auch nach dem Auftreten von schwerwiegenden Erkrankungen wie Schlaganfall, Herzinfarkt oder Diabetes haben weniger gebildete Menschen ein höheres Sterberisiko. Ähnliches zeigt auch eine Studie aus den USA (MÜLLEGGGER, 2015). Außerdem weisen beide Studien darauf hin, dass die Lebenserwartung von Menschen mit hohem Bildungsabschluss in den letzten 30 Jahren deutlich stärker gestiegen ist als bei jenen mit niedrigerem Bildungsabschluss. In manchen Ländern verzeichnet letztgenannte Bevölkerungsgruppe sogar eine Stagnation in der Lebenserwartung.

Altersforscher rechnen für die Zukunft mit einer noch größeren Divergenz. Eine ernsthafte Gegensteuerung durch eine wirkungsvolle Sozial- und Bildungspolitik wäre hier dringend geboten.

Food Literacy und Health Literacy

Das EU-Projekt „*Food Literacy*“ hat es sich zur Aufgabe gemacht, der sinkenden Ernährungskompetenz mit einem niedrigschwelligen und emotional ansprechenden Angebot entgegenzuwirken. Das Ziel ist, Essen als Querschnittsthema in die Erwachsenenbildung zu integrieren, d.h. es soll in die unterschiedlichsten Erwachsenenbildungsangebote einfließen und so auf breiter Ebene zu einer „kulinarischen Kompetenzentwicklung“ beitragen. So können auch Menschen erreicht werden, die sich nicht unbedingt für Essen und Trinken interessieren und zum Beispiel niemals einen Ernährungskurs besuchen würden.

Food Literacy wendet sich im Prinzip an alle Personengruppen in der Erwachsenenbildung, insbesondere auch an bildungsferne Personen sowie sozial Benachteiligte. *Food Literacy* eignet sich auch für die Arbeit mit Senioren. Dies haben Erfahrungen der HOCHSCHULE COBURG gezeigt, die in einem Forschungsprojekt mit dieser Zielgruppe einige Übungen entwickelte und testete. In dem Heft des

BUNDESZENTRUMS FÜR ERNÄHRUNG (BZfE, früher AID) „*Essen als Thema in der Erwachsenenbildung – Food Literacy*“ (2016) finden sich diese und weitere Übungen, die sich für die Arbeit mit Senioren eignen, z.B. der „*Kulinarische Steckbrief – eine schmackhafte Art, sich vorzustellen*“, „*Wer bin ich und was mag ich? – eine andere Art der Vorstellung*“, „*Bei uns gibt es dann immer ... – Genuss an Festtagen*“, „*Ich packe meinen Picknickkorb – ein Gedächtnistraining*“, „*Meine Essbiografie – Reflektieren der eigenen Essgewohnheiten früher und heute*“, „*100 x Kohl – Vielfalt im Gemüsekorb kennenlernen*“, „*Basar der Esskulturen – die Vielfalt der Lebensmittel entdecken*“ oder „*Weihnachtsplätzchen global*“.

Beispiele für Präventionsansätze, bei denen ältere Menschen (nicht nur bildungsferne) in Ernährungsprojekte mit einbezogen werden, sind generationenübergreifendes Kochen, Gärtnern, Aktionen zur Warenkunde (bei denen z.B. Kenntnisse älterer Hausfrauen zum Tragen kommen, die bei den jüngeren Generationen oft verloren gegangen sind), Kita- und Schulprojekte „mit Oma und Opa“. Dies erfüllt auch die Forderung des 5. Altenberichts, wonach sich die älteren Generationen gesellschaftlich einbringen sollen.

Ein ganzheitlicher Gesundheitsansatz ist „*Health Literacy*“, von der WHO (1998) definiert als „*die Gesamtheit der kognitiven und sozialen Fertigkeiten, welche die Menschen motivieren und befähigen, ihre Lebensweise gesundheitsfördernd zu gestalten*“. Die HOCHSCHULE COBURG, die HOCHSCHULE MAGDEBURG-STENDAL und die PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE LUDWIGSBURG führen das Forschungsprojekt „*Gesund älter werden mit Wirkung – Gewinn*“ durch (→ www.gesund-aelter-werden-mit-wirkung.de). In einem Gruppenprogramm, das Ende Februar 2017 startete, werden Menschen ab 60 Jahren dazu befähigt, aktiv etwas für ihr eigenes Wohlbefinden zu tun. Dazu gehören die Themen Bewegung, Ernährung und Entspannung, aber beispielsweise auch der Umgang mit chronischen Erkrankungen und die Nutzung mobiler Medien (Tablet) für die Suche nach Gesundheitsinformationen.

Das Internet als Chance

Ältere Menschen haben sich in den vergangenen Jahren zunehmend das Internet und Soziale Netzwerke erschlossen. Im Jahr 2017 nutzten 55 % der (über) 65-Jährigen das Internet, bei den 45- bis 64-Jährigen waren es 93 %. Auch *Social Media* spielten bei Senioren eine größere Rolle als noch vor einigen Jahren. Zahlreiche Initiativen auf Bundes- und Länderebene sind inzwischen darauf ausgerichtet, die Internetaffinität Älterer zu erhöhen und Zugangsbarrieren abzubauen. Beispiele hierfür sind die AG „Internet erfahren“ auf Bundesebene (→ www.internet-erfahren.de), das überregionale Portal „Senioren-Net“ (→ www.seniorennet.de) und das Online-Portal „Silver Surfer“ in Rheinland-Pfalz unter Beteiligung der VERBRAUCHERZENTRALE RHEINLAND-PFALZ (→ www.silversurfer-rlp.de). Grundgedanke dieser Initiativen ist es, (älteren) Menschen ohne oder mit geringen Internetkenntnissen einen sicheren Umgang mit Onlineangeboten zu vermitteln. Teilweise werden über die Seiten auch Austauschplattformen, Online-Kurse oder Aktivitäten vor Ort angeboten. Dies lässt sich auch für Maßnahmen der Gesundheitsförderung gut nutzen.

Fazit

Insgesamt kommen in den nächsten Jahren und Jahrzehnten auf die Gesellschaft große Herausforderungen zu, weil sie immer stärker altert und sich hinsichtlich Einkommen, Bildung und Gesundheit auseinander entwickelt. Das, was die Altersforscher seit Jahren fordern – ein ernsthaftes Umdenken und ein planvolles und nachhaltiges Demografiemanagement – ist bisher weitgehend ausgeblieben. In Zukunft werden sich Staat, Bundesländer und Kommunen erheblich stärker um die verschiedenen (älteren) Bevölkerungsgruppen kümmern müssen, ebenso die Institutionen der Gesundheitsförderung und Verbraucherorganisationen. (RR)

Quellen und weitere Tabellen mit interessanten Informationen und Projektergebnissen finden sich unter <https://www.verbraucherzentrale.nrw/demografie>

→ www.dza.de

→ www.gesundheitsziele.de

→ www.food-literacy.de

→ www.fitimalter.de

Digitale Marktwächter finden Verstöße bei der Online-Kennzeichnung von Bioprodukten

Die zweite Marktanalyse des Marktwächter-Teams der Verbraucherzentralen zu Lebensmitteln zeigt, dass sich E-Food zunehmend am Markt etabliert. 2016 untersuchte das Marktwächter-Team erstmals den Lebensmittel-Onlinehandel. Die aktuelle Folgeuntersuchung zeigt, dass der Markt weiter dynamisch wächst: Mehr Händler verkaufen Lebensmittel über das Internet, bestehende verändern ihr Sortiment. Neue Angebote wie vegane Produkte treffen auf großes Interesse der Verbraucher. 822 Lebensmittel-Online-Händler hatte das Marktwächter-Team 2016 identifiziert. Ein Jahr später fanden sie insgesamt 989 Lebensmittel-Online-Händler. Aber auch die Anzahl derer, die frische Produkte versenden, stieg seit dem Jahr 2016: von 179 auf 313 in 2017. Mängel fanden die Verbraucherschützer bei Anbietern von Bioprodukten. Nicht alle Händler kommen ihrer Kennzeichnungspflicht nach. Tatsächlich müssen alle Online-Händler, die Bioprodukte vertreiben, ihrer Zertifizierungspflicht nachkommen und sie müssen dem Verbraucher am Produkt die Codenummer zur Verfügung stellen, damit er die maßgebliche Kontrollstelle für die Bio-Zertifizierung erkennen kann. Nur so entspricht die Kennzeichnung der im stationären Handel. (AC)

→ <https://ssl.marktwaechter.de/pressemeldung/marktwaechter-finden-verstoesse-bei-der-online-kennzeichnung-von-bioprodukten>

SIPCAN-Listen zur gesünderen Produktauswahl

Die österreichische INITIATIVE FÜR EIN GESUNDES LEBEN SIPCAN erstellt in regelmäßigen Abständen Praxisleitfäden, die als Hilfestellung zur Produktauswahl bei Getränken, Milchprodukten und Süßigkeiten dienen. Die Getränke- und Milchliste gibt es zum Download und als Online-Checklisten sowie als App für Android-Geräte und iPhones (Suchbegriff „SIPCAN Checklisten“). Die Getränkeliste bietet eine einfache Orientierungshilfe zur Getränkeauswahl auf Basis der von SIPCAN in Zusammenarbeit mit einem wissenschaftlichen Expertengremium erstellten Orientierungskriterien, nämlich einem Zuckergehalt von max. 7,4 g/100 ml (inkl. natürlichem Zucker) und ohne Süßstoffe. Milchprodukte dürfen einen Gesamtzuckergehalt von 12 g/100 ml bzw. 100 g (inkl. natürlichem Milchzucker) sowie einen Gesamtfettgehalt von 4,2 % (Referenz: nicht standardisierte Milch) nicht überschreiten und weder Süßstoffe noch Zuckeraustauschstoffe enthalten.

SIPCAN

steht für SPECIAL INSTITUTE FOR PREVENTIVE CARDIOLOGY AND NUTRITION, INITIATIVE FÜR EIN GESUNDES LEBEN. Die Aktivitäten des gemeinnützigen Vereins dienen der Gesundheitsförderung für jede Altersgruppe – mit den aktuellen Schwerpunkten Schule und Betrieb und dem Engagement im Bereich Forschung und Wissenschaft.

Im Mittelpunkt der Maßnahmen stehen dabei einerseits die Vermittlung von Risikobewusstsein sowie die Motivation zu einer gesunden Lebensführung und Eigenverantwortung („Verhaltensprävention“) und andererseits die Schaffung einer gesundheitsförderlichen Lebenswelt, die gesunde Verhaltensweisen unterstützt bzw. überhaupt erst ermöglicht („Verhältnisprävention“).

Die Süßigkeitenliste entspricht der (österreichischen) „Leitlinie Schulbuffet“. Dafür darf die Verpackungsgröße von Süßigkeiten im engeren Sinn (z.B. Schokoladenriegel) max. 30 g betragen, für Süßigkeiten im weiteren Sinn (z.B. Trockenobst, Müsliriegel ohne Schokoladезusatz) max. 50 g.

→ www.sipcan.at/checklisten1.html

Listerien-Infektionen nehmen bei gefährdeten Gruppen zu

Zwischen 2008 und 2015 kam es in zwei Bevölkerungsgruppen zu einer Zunahme an festgestellten Listeria-Fällen: bei Menschen über 75 Jahren und bei Frauen im Alter von 25 bis 44 Jahren (vermutlich überwiegend in Verbindung mit einer Schwangerschaft). Das ist eines der wichtigsten Ergebnisse eines wissenschaftlichen EFSA-Gutachtens zu Listeria monocytogenes und den Risiken für die öffentliche Gesundheit durch den Verzehr kontaminierter, verzehrfertiger Lebensmittel.

Die Sachverständigen der EFSA kamen zu dem Schluss, dass die höhere Inzidenz von Listeriose bei älteren Menschen wahrscheinlich mit dem erhöhten Anteil von Menschen über 45 Jahren mit Grunderkrankungen wie Krebs und Diabetes zusammenhängt. Der zunehmende Verzehr verzehrfertiger Lebensmittel und ein verbessertes Monitoring-System in einigen Mitgliedstaaten könnten ebenfalls zu diesem Trend beigetragen haben.

Die meisten Menschen infizieren sich durch den Verzehr von verzehrfertigen Lebensmitteln wie geräuchertem und Graved-Fisch, wärmebehandeltem Fleisch sowie Weich- und halbfestem Käse. Aber auch andere Lebensmittel – wie fertig zubereitete Salate – können zu Infektionen führen.

Die Sachverständigen schätzten, dass ein Drittel der Listeriose-Fälle auf Lebensmittel zurückzuführen sind, die zu Hause zubereitet oder im Kühlschrank aufbewahrt werden. Dies unterstreicht, wie wichtig es ist, hygienische Grundregeln zu beachten, beispielsweise die empfohlenen Lagertemperaturen und -zeiten einzuhalten. Internationale Organisationen wie die Weltgesundheitsorganisation empfehlen, Lebensmittel unter 5°C zu kühlen.

Das vorliegende wissenschaftliche Gutachten wurde nach der Auswertung von mehr als 200 Kommentaren, die im Rahmen einer öffentlichen Konsultation eingingen, fertiggestellt.

Quellen: EFSA-Pressmeldung vom 24.01.18 ♦ EFSA (2018): Listeria monocytogenes contamination of ready-to-eat foods and the risk for human health in the EU. www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/5134

→ www.youtube.com/watch?v=fVfmHtvMAZs

10 Regeln der DGE in Leichter Sprache

Die DGE hat zum ersten Mal die 10 Regeln für eine vollwertige Ernährung in Leichter Sprache veröffentlicht. Ziel ist es bei Menschen mit geistiger Behinderung nicht nur ein Bewusstsein für eine gesundheitsfördernde Ernährung zu fördern, sondern diese Menschen mittels handlungsorientiertem Ernährungswissen auch aktiv zu integrieren und sie zu befähigen mitzubestimmen, wenn es um ihre Ernährung geht.

→ <https://www.dge.de/uploads/media/LS-10-Regeln-der-Ernaehrung.pdf>

(AC)

Aktuelle Studien

Lebensmittelverschwendung in der Forschung**Systematische Erfassung von Lebensmittelabfällen der privaten Haushalte in NRW:**

Für diese repräsentative Teilstudie dokumentierten über ein Jahr 1.260 Haushalte in NRW jeweils 14 Tage ihre Lebensmittelabfälle mittels eines Tagebuchs. Dabei wurde gefragt, welche Art von Lebensmittel, in welchem Zustand, aus welchem Grund, in welcher Menge, wohin entsorgt wurde. Die Ergebnisse der Studie zeigen, dass pro Haushalt in NRW 105 kg Lebensmittel weggeworfen werden. Davon sind mindestens 47 kg vermeidbar. Bei 56 % der Lebensmittelabfälle wurden Haltbarkeitsprobleme als vorrangiger Entsorgungsgrund angegeben, davon allerdings nur bei 5,9 % ein überschrittenes Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD). Den größten Mengenanteil an MHD-Verlusten hatten Milchprodukte mit 35 %. Erstmals liegen auch Zahlen für alternative Entsorgungswege vor: 75 % werden über Biotonne und Restmüll entsorgt, 14 % landen in Ausguss und Toilette, 5 % auf dem Kompost und 4 % werden an Tiere verfüttert. Insgesamt werden pro Haushalt Lebensmittel im Wert von mindestens 150 € entsorgt.

→ www.umwelt.nrw.de/fileadmin/redaktion/PDFs/verbraucherschutz/lebensmittelverschwendung_kurz.pdf

→ www.umwelt.nrw.de/fileadmin/redaktion/PDFs/verbraucherschutz/lebensmittelabfaelle_privathaushalte_gfk.PDF

Lebensmittelverluste von Obst, Gemüse, Kartoffeln zwischen Feld und Ladentheke:

Die Studie des LANDESAMTS FÜR NATUR, UMWELT UND VERBRAUCHERSCHUTZ (LANUV) sollte die Datenlücke im Obst- und Gemüsebau – am Anfang der Wertschöpfungskette – schließen und hier Lebensmittelverluste quantifizieren. Produkte, die nicht geerntet und direkt wieder eingearbeitet oder die innerhalb der Landwirtschaft einer alternativen Nutzung zugeführt werden, erscheinen normalerweise nicht in der Statistik. Auch die Gründe für Lebensmittelverluste in diesem

Bereich sind kaum untersucht. Häufig diskutiert wird der Einfluss staatlicher oder privatwirtschaftlicher Qualitätsnormen. Um Verluste zu reduzieren, sind Kenntnisse über Umfang und Gründe wichtig, sowie über Strategien zur Reduktion. Aufgrund von Produktmerkmalen (z.B. Lagerfähigkeit vs. Verderblichkeit) sind Unterschiede zwischen den Lebensmitteln zu erwarten. Die Online-Umfrage bei Produzenten und Händlern ergab, dass etwa 25 % der tatsächlich geernteten Menge Kartoffeln bei Produzenten nicht als Lebensmittel genutzt werden, bei Möhren sind es etwa 21 %. Äpfel dagegen weisen nur etwa 3 % Verluste zwischen Feld und Ladentheke auf. Hauptgrund dürfte die Verarbeitung von Äpfeln in der Lebensmittelindustrie (v.a. als Saft) sein, die mit 11 % höher liegt als bei allen anderen untersuchten Produkten. Bei Erdbeeren wurden die Nach-Ernte-Verluste von den Produzenten auf durchschnittlich 5 % der Erntemenge geschätzt; im Handel waren es bis zu 25 %. Bei Salat liegen die Verluste häufig bei 20 bis 30 % und zwar überwiegend direkt am Feld, d.h. die Produkte verbleiben auf dem Feld. Bei Spargel treten etwa 16 % Verluste nach der Ernte auf.

→ www.lanuv.nrw.de/fileadmin/lanuvpubl/3_fachberichte/fabe85_Lebensmittelverluste_gesichert.pdf

Kunststoffverpackungen dämmen Lebensmittelverschwendung nicht ein:

Diese Studie von FRIENDS OF THE EARTH (Brüssel) zeigt, dass Plastikverpackungen die Lebensmittelverschwendung eher anheizen als bekämpfen. Hersteller propagieren Kunststoffverpackungen, weil sie Lebensmittel länger frisch halten. Die Ergebnisse der Studie zeigen jedoch, dass Lebensmittelabfälle und Verpackungen seit den 1950er Jahren parallel gewachsen sind. Die Masse an weggeworfenen Lebensmitteln habe sich zwischen 2004 und 2014 auf geschätzte 30 Mio. Tonnen pro Jahr verdoppelt, während es im gleichen Zeitraum 40-50 % mehr Plastikverpa-

ckungen gab. Derzeit werden 37 % der in der EU verkauften Lebensmittel mit Plastik verpackt, was die Kunststoffe zum meistverwendeten Verpackungsmaterial macht. Der EUROPÄISCHE VERBAND DER GLASVERPACKUNGS-UNTERNEHMEN (FEVE) sieht Glas als Alternative. Die Glas-Recyclingquote liegt in der EU bei 74 %, in Belgien und Schweden bei über 95 %. Im Gegensatz dazu wurde 2014 weniger als ein Drittel des Kunststoffabfalls recycelt. Allerdings kann nicht jeglicher Kunststoff durch Glas ersetzt werden. Kunststoffabfälle rücken aktuell in den Fokus, weil China zuletzt entschieden hat, die Einfuhr von Abfällen zu stoppen. Hinzu kommt die Mikroplastik-Problematik in den Weltmeeren.

→ www.foeeurope.org/sites/default/files/materials_and_waste/2018/unwrapped_-_throwaway_plastic_failing_to_solve_europes_food_waste_problem.pdf

Lebensmittelverschwendung – Was tut die Politik:

Die WWF-Studie untersuchte systematisch das Vorgehen der Bundesländer gegen Lebensmittelabfälle in politischen Handlungsfeldern. Insgesamt wurden acht Felder untersucht: Verankerung der Vermeidung von Lebensmittelabfällen in den Landesstrategien, Kreislaufwirtschaftsgesetz und Abfallwirtschaftsplan, Mengenerhebungen und Maßnahmenanalyse, Vernetzung der Akteure, Öffentlichkeitsarbeit, Ernährungsbildung, Landwirtschaft und Lebensmittelwirtschaft sowie die Außer-Haus-Gastronomie. Am Ende werden die Bundesländer nach Pionieren, Mittelfeld und Nachzügler bewertet. Das Land NRW gehört zu den Pionieren. (WF/AC)

→ www.wwf.de/fileadmin/fm-wwf/Publikationen-PDF/WWF-Studie_Bundeslaender_und_Lebensmittelverschwendung.pdf



Foto: Schnappschuss / pixelio.de

Kunterbunt und blumig lecker

Essbare Zierblüten

Als bunte Farbtupfer im Beet oder Balkonkasten sind sie eine wahre Freude, auf dem Teller machen sie ebenso viel her und nicht nur deshalb sind essbare Blüten in der gehobenen Gastronomie und bei *Foodbloggern* bereits ein Trend, der langsam auch in die heimischen Küchen schwappt. Sind die Blüten nur hübsch anzusehen oder auch lecker und sogar gesund? Welche Sorten kann man essen und soll man besser kaufen, sammeln oder selbst anbauen?

Farbenprächtiges Finish

Kamillenblüten ergeben einen heilsamen Tee, die Blüten von Kräutern wie Thymian oder Kapuzinerkresse sieht man oft über Salate gestreut und die gelb-orange Pracht der Zucchini schmeckt in Teig gewendet und frittiert – all das ist nicht neu. Blüten von Zierpflanzen wie Begonien, Stiefmütterchen oder Nelken gelten bislang aber eher als Augenschmaus, dabei sind sie essbare Köstlichkeiten und werden in der Spitzengastronomie bereits effektiv eingesetzt. Auch kreative Bartender nutzen diese Blüten für ein farbenprächtiges Finish ihrer Drinks.



Breites Spektrum an Aromen

Manch eine Blüte verfeinert das Gericht aber auch mit ihrem individuellen Geschmack. Es gibt blumig-süße Aromen, herbe oder nussige Noten und manchmal ist der Geschmack auch pfeffrig-scharf oder säuerlich. Generell gilt: Blüten von Blumen passen gut zu Drinks, feinen Speisen und Süßem, die von Kräutern und Gemüse besser zu deftigen Gerichten.

Kochen mit Blüten

Am besten man verteilt die Blüten auf dem fertig zubereiteten Essen. Hat man reichlich Blüten zur Hand, kann man sie auch trocknen, in Öl einlegen oder zu einem aromatischen Sirup bzw. Gelee verkochen. Größere Blüten schmecken in Teig ausgebacken und Pralinen oder Torten sind mit einer Deko aus kandierten Blütenblättchen



Fotos: Volker Clausen

ein echter Hingucker. In Dips mischt man am besten getrocknete Blüten, für Salate nimmt man die frischen.

Das gesunde Plus

Neben Optik und Geschmack gibt es beim Genuss von essbaren Blüten noch eine weitere Komponente – die gesundheitliche Wirkung. In den Blüten mancher Pflanzen stecken ähnlich wie in Kräutern reichlich ätherische Öle und eine Vielzahl an sekundären Pflanzenstoffen.

Blüten-Angebot im Handel

Im Groß- oder Internethandel findet man eine große Auswahl an frischen Blütenmischungen, nun will auch der trendbewusste Einzelhandel mithalten. Gut sortierte Supermärkte bieten essbare Blüten zunehmend im Kühlregal an, vor allem rund um die Feiertage. Soziale Medien befeuern den Trend, die präsentierten Speisen sollen auf den Fotos optisch richtig was hermachen. Da kommt die Farbenpracht der Pflanzen gerade recht. Ein gewöhnliches Gericht wirkt mit einer ausgefeilten Blütendeko schnell wie ein exquisites Luxushäppchen.

Zuchtblumen für den Handel

Blumen aus der Floristik sind in der Regel chemisch behandelt und nicht genießbar. Die essbaren Blüten im Handel stammen von speziell für den Genuss gezüchteten Blumen. In NRW wird der Groß- und Einzelhandel u.a. von Unternehmen aus den Niederlan-

den mit frischer Ware versorgt – meist handelt es sich um Obst- und Gemüselieferanten. Einer der größeren Anbieter importiert die essbaren Blüten hauptsächlich aus Israel, wo die Blumen rund ums Jahr in Gewächshäusern bzw. in Folientunneln angebaut werden. Da die Blüten empfindlich sind und nach der Ernte nicht lange lagern können, werden sie per Flugzeug nach Europa transportiert. Mit den Obst- und Gemüselieferungen gelangen sie meist auf Schaumschalen drapiert und mit Folie abgedeckt in den Handel.

Lebensmittelkontrolle sieht kein Problem

Wie alle Lebensmittel müssen essbare Blüten gewisse Standards erfüllen. EU-weit sind für essbare Blüten die erlaubten Rückstandshöchstmengen an Pestiziden in einer Vorordnung geregelt. Die amtliche Lebensmittelüberwachung NRW hat diesen Markt im Blick. Da er noch recht klein ist, wurden aber erst wenige Proben untersucht. Dabei kam es nach Angaben des LANDESAMTES FÜR NATUR, UMWELT UND VERBRAUCHERSCHUTZ NRW zu keinen Auffälligkeiten.

Wildblüten sammeln

Wer Blüten selbst in der Natur sammeln möchte, sollte einige Dinge beachten: Schöne Blumen am Wegesrand oder auf Wiesen können mit Dünge- oder Spritzmitteln aus der Landwirtschaft verunreinigt sein, auch Blüten, die am Straßenrand wachsen, sind keine gute Wahl. Es spricht aber nichts gegen eine Ernte in unberührten Landschaften. Wer in Naturschutzgebieten sammeln möchte, sollte sich zuvor erkundigen, inwieweit hier die Ernte erlaubt ist. Selber sammeln lohnt sich, denn die frische Ware im Handel hat ihren Preis: 10 bis 15 Blüten kosten schnell über fünf Euro.

Eigener Anbau im Garten

Man kann die essbaren Blumen auch problemlos im Garten oder im Blumenkübel anpflanzen. Kleine Tütchen mit Blumensamen kann man vielerorts kaufen – doch sind die Pflanzen dann auch essbar? UTE FRANKE vom BUNDESVERBAND DER EINZELHANDELSGÄRTNER rät, kein gebeiztes, also mit Pflanzenschutzmitteln behandeltes Saatgut zu verwenden, gibt aber ansonsten grünes Licht. Wer auf Num-

Essbare Blüten – ohne Grundpreisangabe

Blüten sind meist Leichtgewichte. Das hilft dem Handel, denn bei einer Packungseinheit von unter zehn Gramm sind keine Grundpreisangaben erforderlich. So wird dann „Ein Meer aus Blüten zum Verfeinern“ in einer 4-Gramm-Packung für 4,49 Euro angeboten. Das entspricht einem Grundpreis von 1.122,50 €/kg. (AC)

Quelle: Lebensmittelzeitung 39 vom 29.09.17

mer sicher gehen möchte, greift zu Samentütchen, auf denen die Hinweise „zum Verzehr geeignet“ oder „essbare Blüten“ abgedruckt sind. Sie kosten ein bis zwei Euro, dazu braucht man noch die Erde und etwas Geduld – und schließlich kann man an die hundert Blüten ernten. Selbst synthetische Stickstoffdünger können nach Ansicht der Expertin eingesetzt werden. Die Blüten seien dennoch zum Verzehr geeignet, solange man sie nicht spritzt.

Ernten und lagern

Vormittags, kurz nachdem sich die Blüten geöffnet haben, ist der beste Erntezeitpunkt. Lässt man die Blüten in kühlem Wasser schwimmen, dann bleiben sie ein paar Stunden frisch. Je nach Sorte kann es von

Vorteil sein, wenn man feste Stilansätze und Kelchblätter entfernt. Auch ist es nicht unbedingt ein Genuss, größere Stempel und Staubgefäße zu essen. Wichtig: Bei selbst gepflückten Blüten auch nach Insekten Ausschau halten! Da zarte Blättchen leicht knicken oder Druckstellen bekommen, empfiehlt es sich, die Blüten nicht übereinander zu stapeln.

Auf Nummer sicher gehen

Trotz all der Euphorie sollte man nicht wahllos Blüten essen – nicht jede Sorte ist genießbar. Unerfahrene Sammler können sich mit einem Bestimmungsbuch für Pflanzen ausstatten oder einer Wildkräuterführung anschließen. Je nach Standort

Als genießbar gelten – neben denen von Gemüse und Kräutern – die Blüten folgender Zierblumen:

Nelke, Rose, Ringelblume, Studentenblume (Tagetes), Stiefmütterchen, Aster, Eisbegonie, Chrysantheme, Dahlie, Duftgeranie, Gänseblümchen, Gladiole, Kornblume, Primel, Veilchen.

Nicht essbar oder sogar giftig sind:

Akelei, Christrose, Rittersporn, Eisenhut, Engeltrompete, Fingerhut, Goldregen, Herbstzeitlose, Maiglöckchen, Lilie, Hahnenfuß, Pfaffenhütchen, Seidelbast, Tollkirsche sowie die Blüten von Nachtschattengewächsen (z.B. Kartoffel, Tomate, Paprika, Aubergine, Melonenbirne, Andenbeere (*Physalis peruviana*)).

und Jahreszeit finden Experten immer wieder andere Wildblumen, die mit ihren delikaten Aromen überraschen. Wichtig: Wenn man Zweifel hat, die Blüten nicht essen! (AT)

Medizinischer Fachkongress zu pflanzenbasierter Ernährung

ProVeg Deutschland 2018

Vom 20. bis 22. April fand in Berlin der Fachkongress VEGMED für Ärzte, Oecotrophologen und andere Gesundheitsberufe mit Schwerpunkt Ernährung statt. Neben bekannten Namen wie Prof. Dr. CLAUS LEITZMANN, Gießen, und Prof. Dr. ULRIKE ARENS-AZEVEDO, Hamburg, hielten auch Prof. Dr. NEAL BARNARD aus den USA und Prof. Dr. KARL MICHAËLSSON aus Schweden Vorträge.

Die Zusammenkunft stand ganz im Zeichen pflanzenbasierter (= veganer) Ernährung und gab Einsicht in aktuelle Studien dazu. Der Hauptveranstalter ProVeg (ehemals VEBU) stellte seine neue Kampagne „50by40“ vor. Diese hat zum Ziel, den globalen Fleischkonsum bis zum Jahr 2040 um die Hälfte zu reduzieren. Dem Ziel

dieser Kampagne kommt die DGE-Empfehlung entgegen, pro Woche nicht mehr als 300-600 g Fleisch (aktuell 1,2 kg) zu konsumieren. Schwerpunkte der Veranstaltung waren Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Schwangerschaft, Kraftsport und die Deckung des Proteinbedarfs.

BARNARD, Mediziner an der UNIVERSITÄT WASHINGTON, trug auf dem Fachkongress seine Studienergebnisse zu Diabetes und pflanzenbasierter Ernährung vor. Er sieht als Ursache von Diabetes Typ 2 die Ablagerung tierischer Fette in den Körperzellen. Er zeigte, wie Patienten in Krankenhäusern an eine pflanzenbasierte Ernährung heran geführt werden können und erläuterte wie so der HbA1c-Wert, der die Blutzucker-

einstellung der letzten drei Monate wiedergibt, deutlich unter 7 gesenkt werden kann.

MICHAËLSSON, Mediziner an der UNIVERSITÄT UPPSALA, stellte die Ergebnisse einer Kohortenstudie mit 61.433 Frauen und 45.339 Männern zu Frakturen und Mortalität bei hohem Milchkonsum vor. Sie ermittelte eine positive Assoziation zwischen hohem Milchkonsum und einer erhöhten Mortalitätsrate bei Frauen und Männern bzw. einem erhöhten Osteoporoserisiko und daraus resultierenden Hüftfrakturen bei Frauen. Bei fermentierten Milchprodukten ergab sich ein geringeres Hüftfrakturrisiko. Er führt diese Ergebnisse auf eine oxidative Wirkung von Galaktose zurück und regte weitere Studien an, um endgültige Ergebnisse zu erhalten.

Beide Ansätze unterscheiden sich erheblich von der aktuellen Studienlage. Ob sich daraus Weiteres entwickelt bleibt abzuwarten. (AM)

Literaturhinweise

- BARNARD N (2009): A low-fat vegan diet and a conventional diabetes diet in the treatment of type 2 diabetes: a randomized, controlled, 74-wk clinical trial, → www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2677007
- Dr. NEAL BARNARD's Program for Reversing Diabetes, → <https://www.pcrm.org/reversingdiabetes>
- MICHAËLSSON K (2014): Milk intake and risk of mortality and fractures in women and men: cohort studies. BMJ 349, → www.bmj.com/content/349/bmj.g6015
- Kompetenzzentrum Ernährung (KErn): Freispruch für die Milch, o.J., → www.kern.bayern.de/mam/cms03/wissenschaft/dateien/freispruch_fuer_die_milch_download.pdf

Vom Fitness-Quark zum Low-Carb-Brot

Wie viel Protein brauchen wir wirklich?

Proteinangereicherte Produkte verkaufen sich hierzulande immer besser. Laut GESELLSCHAFT FÜR KONSUMFORSCHUNG (GfK) steigt ihr Umsatz jährlich um 62 %. Produkte wie „Protein-Müsli“ oder „Eiweiß-Brot“ werden meist als sportlich und gesundheitsförderlich beworben. Handelt es sich um reines Marketing oder ist die Extraportion Protein wirklich gesund? Und worauf ist bei einer adäquaten Proteinversorgung zu achten?

Proteine erfüllen im Körper lebenswichtige Funktionen: Sie sind Bestandteil verschiedener Gewebe, darunter Haare, Nägel, Bindegewebe, Knorpel und natürlich Muskeln. Sie sind an Reparaturmechanismen beteiligt, transportieren Sauerstoff oder Fett im Blut, sind als Antikörper Teil unseres Immunsystems. Proteine sind Bausteine von Hormonen und ebenso von Enzymen, ohne die ein Stoffwechsel in unseren Körpern nicht möglich wäre.

Einen Speicher für Protein gibt es in dem Sinne nicht, daher scheidet der Körper überschüssiges Protein durch die Nieren über den Urin in Form von Harnstoff und Ammonium aus. Der Körper setzt ungefähr 300 bis 400 Gramm Protein täglich um, ein großer Teil davon wird „recycelt“. Zusätzlich muss ein Minimum an Protein durch die Nahrung zugeführt werden, damit die Stickstoffbilanz nicht negativ ausfällt. Wie steht es nun um unsere Proteinversorgung?

Generelle Entwarnung: Die empfohlene Proteinzufuhr wird in der Regel überschritten

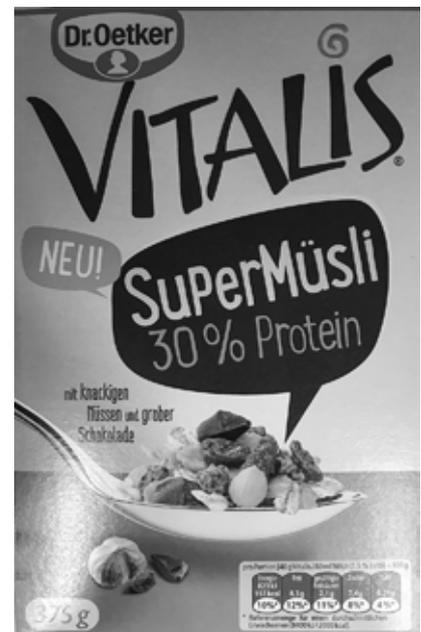
Die DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG (DGE) nennt als Referenzwert für Erwachsene 0,8 g Protein pro Kilogramm Körpergewicht (> 65 Jahre Schätzwert 1 g). Daraus ergeben sich für Frauen im Durchschnitt 48 g pro Tag, für Männer 57 g. Die Energiezufuhr sollte demnach zu 9-11 % durch Protein gedeckt werden. Darüber hinaus empfiehlt die DGE, den Rest zu ca. 30-35 % durch Fette und zu über 50 % durch Kohlenhydrate zu decken. Wie die Daten der *Nationalen Verzehrstudie II* zeigen, werden die Empfehlungen zur Proteinaufnahme von

den meisten überschritten. Männer nehmen im Mittel 85 g pro Tag, Frauen 64 g zu sich, was vor allem daran liegt, dass der Großteil der Bevölkerung Milchprodukte und Fleisch bzw. Fisch isst, Produkte also, die maßgeblich zur Proteinversorgung beitragen. Bezogen auf die Energiezufuhr entspricht das 13-15 %. Auch Vegetarier/-innen sind mit durchschnittlich 75 g/Tag ausreichend versorgt, wie CADE et al. herausgefunden haben. Bei vegan lebenden Menschen kann das bei unausgewogener Ernährung und geringer Gesamtenergiezufuhr schon kritischer sein. So haben in der Studie von WALDMANN et al. 31 % der Männer und 41 % der Frauen die empfohlene Eiweißzufuhr nicht erreicht. Allerdings ist in der DGE-Empfehlung bereits ein Sicherheitszuschlag für die unterschiedliche Bioverfügbarkeit und die biologische Wertigkeit verschiedener Proteinquellen enthalten. Dennoch macht es Sinn, bei veganer Ernährung die Proteinzufuhr regelmäßig zu prüfen, ebenso bei einseitiger Ernährung im Allgemeinen.

Proteinreiche Lebensmittel – Was macht Sinn?

Da die Bevölkerung in Deutschland im Durchschnitt mit ausreichend Protein versorgt ist, sind proteinangereicherte Lebensmittel überflüssig. Auch wenn sie gesundheitlich nicht schaden, so belasten sie zumindest den Geldbeutel und sind auch aus Perspektive der

Vollwerternährung nicht zu empfehlen, auch nicht für Veganer/-innen. Die meisten Produkte haben eine lange Zutatenliste und sind stark verarbeitet. Das Protein ist nicht natürlicherweise enthalten, sondern in Form von Erbsen-, Weizen-, Soja- oder Molkenprotein zugesetzt. Hat ein Roggen-



Fotos: Angela Clausen

mischbrot (4,5 g Eiweiß, 0,9 g Fett pro 100 g) beispielsweise fünf Zutaten, sind es bei Eiweißbrot (22 g Eiweiß, 13,1 g Fett pro 100 g) bereits 16. Der Ballaststoffgehalt kann bei Eiweißbrot geringer sein. Der Fettgehalt ist in der Regel höher, was meist an den Saaten oder Nüssen liegt, die dem Brot beigemischt sind.

Kritischer sind jedoch Eiweiß-Riegel zu bewerten, da diese zusätzlich viel Zucker oder Süßungsmittel sowie (künstliche) Aromen enthalten können. Auch Eiweiß-Müslis enthalten häufig hohe Zuckermengen. Was Milchprodukte angeht, so lobt der „Fitness-Quark + Protein“ beispielsweise den hohen Protein- und geringen Fettanteil aus (13 g Eiweiß, 0,5 g Fett pro 100 g). Vergleicht man diesen mit „normalem“ Magerquark (12 g Eiweiß, 0,2 g Fett pro 100 g), so fällt auf, dass fast kein Unterschied besteht. Den Protein-Produkten ist allerdings gemein, dass sie allesamt teurer sind als ihre konventionellen Varianten. In Verbindung mit Worten wie „Fitness“ suggerieren sie, dass sie gesund sind und fit machen. Stattdessen tragen sie, wenn sie zusätzlich gegessen werden, zur zusätzlichen Energiezufuhr bei. Das gibt zu denken, denn





laut GfK werden rund 70 % aller Protein-Produkte von Personen gekauft, die nicht übermäßig viel Sport treiben, also keinen nennenswerten zusätzlichen Energieverbrauch haben. Das gilt insbesondere auch für beliebten Eiweißshakes als Abschluss des Besuchs im Fitness-Studio oder die trendigen Eiweiß-Süßigkeiten, die allerorten angeboten werden. Hinter dem Trend zu mehr Protein steckt daher nichts weiter als Marketing, aber kein Zusatznutzen.

Pflanzliche Eiweißquellen bevorzugen

Wer dennoch bewusst dafür sorgen möchte, mehr Protein zu sich zu nehmen – beispielsweise im Zuge einer veganen Ernährung oder um abzunehmen (verschiedene Studien belegen, dass proteinreiche Ernährung schneller sättigt und dadurch insgesamt weniger gegessen wird) – sollte aus

ernährungsphysiologischer Sicht statt auf angereicherte Produkte lieber auf solche zurückgreifen, die von Natur aus hohe Proteinanteile aufweisen.

Aus ökologischer Perspektive, also wegen des hohen Energie- und Ressourcenverbrauchs bei der Produktion tierischer Lebensmittel, macht es Sinn, sich auf pflanzliche Proteinquellen zu konzentrieren. Hier sind vor allem Hülsenfrüchte zu nennen, darunter Bohnen, Linsen, Erbsen, Kichererbsen und Sojabohnen. Die Samen der Hülsenfrüchte enthalten im Durchschnitt 20-30 % Eiweiß. Allerdings ist nicht nur die Menge, sondern auch die Proteinzusammensetzung wichtig. Der Mensch muss mit der Nahrung die acht essentiellen Aminosäuren aufnehmen, die er selbst nicht herstellen kann. Dabei kommt es auf das Verhältnis dieser Aminosäuren in den aufgenommenen Lebensmitteln an. Ist von einer Aminosäure nicht genügend vorhanden, kann die Proteinbiosynthese nicht fortgesetzt werden.

Bei Hülsenfrüchten sind die schwefelhaltigen Aminosäuren (Methionin und Cystin) oft limitierend, während sie einen hohen Lysin-Anteil aufweisen. Beim Weizen wiederum ist der Lysin-Gehalt gering, was die Kombination beider prädestiniert. Kidneybohnen-Aufstrich oder Hummus zusammen mit Weizenbrot ist also eine hervorragende Kombination. Auch Reis, Hanf und Mais enthalten relativ wenig Lysin, aber eine ausreichende Menge Methionin. Eine gute Lysin-Quelle sind neben Hülsenfrüchten auch Hafer und Kartoffeln.

Je ähnlicher die Aminosäurezusammensetzung der Nahrung jener im menschlichen Körper ist, umso höher ist die biologische Wertigkeit des Proteins. Während tierische Proteinquellen dieser stärker ähneln, ist vor allem bei pflanzenbasierter Ernährung darauf zu achten, dass sich die Aminosäuren ergänzen. Weitere vorteilhafte Kombinationen sind beispielsweise Quinoa (aus Europa) mit Mais und dazu Cashewnüsse. Ein selbstgemachter veganer Proteinshake kann beispielsweise Quinoaflocken, Cashewkernmus und Sojamilch enthalten. Soja schneidet bei den Leguminosen hinsichtlich der biologischen Wertigkeit übrigens am besten ab, da der Methionin- und Cystin-Gehalt nicht ganz so niedrig ist wie ihren „Verwandten“.

Getreidemehl teilweise durch Eiweißmehl ersetzbar

In letzter Zeit werden vermehrt Mehle vermarktet, die einen hohen Proteingehalt aufweisen. Das sind neben Soja-, Kichererbsen- und Süßlupinenmehl auch weitere Mehle, deren Samen nicht zu den Hülsenfrüchten, sondern anderen Pflanzenfamilien angehören, zum Beispiel Leinsamen-, Mandel-, Hanf-, Kürbiskern oder Kastanienmehl. Sie können zumindest teilweise das Weizenmehl beim



Backen ersetzen oder auch einfach dem Müsli, Smoothie, Milchshake oder einem anderen Gericht beige-mischt werden. Diese Mehle können bis zu vier Mal so viel Protein enthalten wie Weizenmehl. Allerdings ist bei der Verarbeitung z.B. zu Brot nur ein Teil des Weizenmehls ersetzbar, weil sich sonst die Backeigenschaften zu stark verändern. Da gilt es, ein wenig zu experimentieren. Ein Esslöffel entspricht ungefähr zehn Gramm Mehl. Werden dem Müsli also beispielsweise

Eiweiß-Referenzwerte der EFSA (Stand Februar 2015)

- Erwachsene (einschließlich ältere Menschen):
0,83 g pro kg Körpergewicht pro Tag
- Säuglinge, Kinder und Jugendliche:
Je nach Alter zwischen 0,83 g und 1,31 g pro kg Körpergewicht pro Tag
- Schwangere:
Zusätzliche Aufnahme von 1 g, 9 g und 28 g pro Tag für das jeweils erste, zweite beziehungsweise dritte Schwangerschaftsdrittel
- Stillende Mütter:
Zusätzliche Aufnahme von 19 g pro Tag während der ersten 6 Monate der Stillzeit und danach 13 g pro Tag

⇨ www.efsa.europa.eu/de/efsajournal/pub/2557

DGE-Video „Neue Referenzwerte für Protein“

⇨ www.youtube.com/watch?v=TaSmdkhQomM

Pro Protein	Contra Protein
<ul style="list-style-type: none"> • Eine hohe Proteinzufuhr hilft insbesondere älteren Menschen, ihre Muskelmasse zu erhalten. So hat die DGE die Schätzwerte für Menschen ab 65 Jahren auf 1 g/kg Körpergewicht erhöht. • Proteinreiche Diäten sind effektiv bei der Gewichtsabnahme, da ein hoher Proteinanteil zu einer besseren Sättigung führt als eine proteinarme Ernährung und somit auch die verzehrte Menge abnimmt. Dies wird auch in Zusammenhang mit kohlenhydratarmen, sogenannten <i>Low Carb</i>-Diäten diskutiert, die folglich mit einem erhöhten Proteinkonsum einhergehen. • Kohlenhydratarme Diäten (die häufig bei 30 Energie-% Kohlenhydraten liegen) zeigen vor allem in den ersten Monaten starke Effekte beim Gewichtsverlust. Auf lange Sicht gleichen sich die Effekte im Vergleich zu einer konventionellen (fettreduzierten) Diät an, vermutlich weil der niedrige Kohlenhydratverzehr langfristig nicht durchgehalten werden kann. Auch eine verminderte Insulinresistenz konnte bei bestimmten <i>Low Carb</i>-Diäten festgestellt werden. Vor allem bei übergewichtigen, insulinresistenten Diabetes-Patient/-innen ergaben sich positive Effekte. • Daher empfiehlt das JOSLIN DIABETES CENTER 40 % der Gesamtenergie durch Kohlenhydrate mit niedrigem glykämischen Index zu decken, 20-30 % sollten durch Proteine gedeckt werden (sofern keine Nierenerkrankungen vorliegen). • Die AMERIKANISCHE DIABETESGESELLSCHAFT rät von kohlenhydratarmen Diäten (< 30 Energie-%) zur Diabetes-Behandlung ab. 	<ul style="list-style-type: none"> • Es gibt die Befürchtung, dass ein hoher Proteinverzehr langfristig die Nieren belasten kann. • Außerdem zeigen energie- und proteinreduzierte Ernährungsweisen oftmals eine verbesserte Gesundheit. Einige Studien lassen es sogar wahrscheinlich erscheinen, dass Protein und Aminosäuren eine Insulinresistenz auslösen können. • Wer einen großen Teil des Energiebedarfs durch Proteine deckt, läuft Gefahr, zu wenig Ballaststoffe zu sich zu nehmen, insbesondere wenn sehr wenige pflanzliche Lebensmittel aufgenommen werden und damit komplexe Kohlenhydrate fehlen. • Das Darmkrebsrisiko steigt, sowie das Risiko für die Unterversorgung bestimmter Mikronährstoffe. • Dass eine sehr hohe Proteinzufuhr Gesunden schadet, ist nicht abschließend belegt, allerdings können sich Stoffwechselforgänge nachteilig verändern. Ein erhöhter Harnsäure- und Harnstoffspiegel kann das Risiko für Gicht und Nierenleiden steigern. Ebenso soll das Risiko für Nierensteine steigen. Wer an Nierenerkrankungen leidet, sollte auf keinen Fall kohlenhydratreduzierte Diäten durchführen. • Männer, die sich eiweißreich ernähren, haben laut einer prospektiven finnischen Beobachtungsstudie (<i>Kuopio Ischaemic Heart Disease Risk Factor Study</i>) langfristig ein erhöhtes Risiko, an einer Herzinsuffizienz zu erkranken. Frühere Untersuchungen von VIRTANEN deuteten bereits an, dass ein vermehrter Verzehr mit einem erhöhten Risiko auf einen Typ-2-Diabetes einhergeht. • Nach Auffassung der EFSA geht für gesunde Erwachsene von einer Proteinzufuhr von bis zu 1,66 g pro kg Körpergewicht kein Risiko aus. Ein <i>Upper Level</i> lässt sich mangels Daten nicht festlegen.

se zwei Esslöffel Hanfmehl hinzugefügt, so nimmt man zusätzliche sechs Gramm Protein zu sich. Das sind immerhin 12,5 % der Zufuhrempfehlung für Frauen. Meist sind diese „Spezialmehle“ aber deutlich teurer als Weizenmehl. Und auch hier gilt: Verschiedene Kombinationen ausprobieren und abwechslungsreich essen.

Proteinbedarf bei Sporttreibenden

Immer noch herrscht der Irrglaube vor, ambitionierte Sporttreibende bräuchten zusätzliches Protein zum Muskelaufbau. Allerdings reicht die tägliche Proteinaufnahme bei ausgewogener Ernährung vollkommen aus, um den Bedarf zu decken. Das gilt auch für Personen, die sich vegetarisch ernähren. Da bei sportlicher Aktivität der Energieumsatz größer ist und daher ohnehin mehr Lebensmittel und damit mehr Nährstoffe aufgenommen werden, ist mit keinem Defizit zu rechnen. Schon eine Stunde Sport in Form von Kraftsport oder Joggen kann den Energieverbrauch um 450-650 kcal

erhöhen. Wird dieser Energiebedarf durch ausgewogene Ernährung gedeckt, ist eine Eiweißunterversorgung auch bei Veganer/-innen nicht zu erwarten. Im Leistungssport kann eine erhöhte Proteinaufnahme bis zu 1,7 g Protein pro Kilogramm Körpergewicht sinnvoll sein. Auch hierzu sind weder Proteinshakes noch angereicherte Lebensmittel notwendig. Aufgrund des höheren Energieverbrauchs, der zum Beispiel 3.500 kcal (im Vergleich zu 1.800-2.300 kcal bei nicht Sport Treibenden) betragen kann, essen Sportler/-innen deutlich mehr als der Durchschnitt und nehmen damit auch mehr Nährstoffe auf. Eine Ausnahme bilden Sportler/-innen wie Judoka und andere Kampfsportler, Kunstturner, Eiskunstläufer oder Skispringer, die auf ihr Gewicht achten und eine Reduktionsdiät befolgen.

Zudem sollte man bei allen Werbeversprechen eines nicht vergessen: Protein allein baut noch keine Muskeln auf, es kommt auf das Training an.

Sollten die Empfehlungen zur Proteinzufuhr angehoben werden?

Derzeit wird kontrovers diskutiert, ob die Protein-Empfehlungen angehoben werden sollten, denn die Befunde lassen unterschiedliche Schlüsse zu (s. Tab. oben). Die Rede ist sogar von einem „Proteinparadox“.

Für konkrete Ernährungsempfehlungen bezüglich der Proteinzufuhr ist noch weitere Forschung notwendig, da spezifische Wirkmechanismen von Proteinen bzw. Aminosäuren noch nicht vollständig aufgeklärt sind und verschiedene Studiendesigns zu teilweise widersprüchlichen Ergebnissen führen. Ebenso sollten die ethischen, ökonomischen und ökologischen Fragen nicht außer Acht gelassen werden, aus welchen Quellen der Proteinbedarf beispielsweise gedeckt werden soll. Ob die Empfehlungen zur Proteinzufuhr (s. Kasten S. 19) angehoben bzw. spezifiziert werden sollen, ist also derzeit nicht zu beantworten. (mil)

Quellen: S. 23

Jetzt nicht mehr neuartig

Stevia-Blätter in Tee

Im Februar-Heft des **Knack•Punkt** (Heft 1, S. 5) berichteten wir darüber, dass in „Kuchentees“ häufig Steviablätter als Süßungsmittel eingesetzt werden. An dieser Stelle wollen wir versuchen, den Einsatz von Stevia als Zutat in Tee rechtlich einzuordnen.

Steviolglykoside

Eindeutig geregelt ist die Verwendung von Steviolglykosiden, die aus den Blättern von *Stevia rebaudiana* gewonnen werden. Sie sind seit November 2011 als Zusatzstoff E 960 in der EU für 31 Lebensmittelkategorien zugelassen. Die Tageshöchstdosis (ADI) von 4 mg Steviol-Äquivalenten pro kg Körpergewicht soll dabei jedoch nicht überschritten werden.

Stevia-Blätter

Von den zugelassenen Steviolglykosiden zu unterscheiden ist Stevia in Form von Blatt/Kraut oder Pulver. Die bis Ende 2017 geltende Novel Food-Verordnung (VO (EG) 258/97) regelte, dass Lebensmittel, welche in der EU vor dem 15. Mai 1997 „nicht in nennenswertem Umfang in der EU für den menschlichen Verzehr verwendet worden sind“, einer Zulassung bedürfen.

In der Vergangenheit ordnete die EU die Stevia-Pflanze oder Teile davon als „neuartiges Lebensmittel“ ein, obwohl Steviablätter und -extrakte in Europa in den 1990er Jahren in Reformhäusern und Bioläden verkauft wurden – oft als „Badezusatz“ oder „Körperpflegemittel“. Ein Antrag auf Zulassung als Novel Food von der UNIVERSITÄT LEUVEN aus dem Jahr 1997 wurde im Jahr 2000 von der EU-KOMMISSION abgelehnt. Weder die *Stevia rebaudiana Bertonii*-Pflanze noch die Blätter wurden als neuartiges Lebensmittel oder Lebensmittelzutat zugelassen. Als Begründung nannte das für die Sicherheitsbewer-



Foto: Angela Clausen

tung zuständige SCIENTIFIC COMMITTEE ON FOOD (SCF = Vorgängerbehörde der EUROPÄISCHEN BEHÖRDE FÜR LEBENSMITTELSICHERHEIT EFSA) die unzureichende Datenlage der vom Antragsteller eingereichten Unterlagen. 2007 wurde beim BUNDESAMT FÜR VERBRAUCHERSCHUTZ UND LEBENSMITTELSICHERHEIT (BVL) ein weiterer Antrag auf Zulassung gestellt, dieses Mal von der EUROPEAN STEVIA ASSOCIATION (EUSTAS). Wiederum wurden die eingereichten Belege als unzureichend bewertet. Das Verfahren ruht derzeit auf Bitte des Antragstellers.

Und in Deutschland?

In Deutschland werden die Stevia-Blätter als Lebensmittel bzw. Lebensmittelzutat in Tee schon längere Zeit seitens der Hersteller eingesetzt. Basis für die Duldung der Behörden sind Entscheidungen des VERWALTUNGSGERICHTS MÜNCHEN in den Jahren 2004 und 2011. Beide Male vertrat das Gericht die Auffassung, dass Stevia in Tee bereits vor 1997 in nennenswertem Umfang auf dem Markt gewesen sei. Das widerspricht nicht der Ablehnung der EU-KOMMISSION von 2000, denn sie wird als Einzelfallentscheidung angesehen, die nicht auf andere Fälle angewendet werden kann. Die beiden Fälle aus Bayern liegen beim BAYERISCHEN VERWALTUNGSGERICHTSHOF und ruhen.

Das ist neu

Am 1. Januar 2018 wurde die Novel Food-Verordnung von 1997 durch die Verordnung 2015/2283 über neuartige Lebensmittel vom 25. November 2015 abgelöst. Gerade noch rechtzeitig zum Beginn des Jahres 2018 ist die zugehörige Durchführungsverordnung 2017/2470 veröffentlicht worden, die eine Liste derjenigen neuartigen Lebensmittel enthält, welche seit 1997 Zulassungen erhielten. Stevia ist darin – entsprechend der obigen Ausführungen – nicht enthalten.

Im nicht rechtsverbindlichen Novel Food-Katalog auf den Internetsei-

ten der EU-KOMMISSION ist Stevia seit dem 16. Juni 2017 als „nicht neuartig“ aufgelistet und zwar als Resultat verschiedener Diskussionen zwischen den Mitgliedsstaaten und der EU-KOMMISSION. Allerdings bezieht sich die Eintragung im Novel Food-Katalog ausschließlich auf „tea, herbal and fruit infusions containing or prepared with leaves of *Stevia rebaudiana Bertonii* and intended to be consumed as such“. Die Kommission erlaubt so prinzipiell eine (neue) Anwendungsmöglichkeit für Stevia-Blätter, die sich auf Tee, Kräuter- und Früchtetees beschränkt. Die Entscheidung der Kommission zur Freigabe von Stevia kam überraschend.

Im Novel Food-Katalog wird aber gleichzeitig darauf hingewiesen, dass vor einer Markteinführung mögliche anderweitige rechtliche Regelungen der Mitgliedstaaten berücksichtigt werden müssen. Die Eintragung in das Verzeichnis in 2017 bestärkt die vergangenen Gerichtsurteile, dass Stevia in Tee kein neuartiges Lebensmittel darstellt. Dass „Stevia-Kraut“ in der (nicht rechtsverbindlichen) Stoffliste des Bundes und der Länder „Pflanzen und Pflanzenteile“ (Stand 2014) als neuartig eingestuft ist, spielt anscheinend keine Rolle.

Fazit

Es sieht nun so aus, dass Stevia in Tee durch den Eintrag in den Novel Food-Katalog als „nicht neuartig“ legitimiert wurde, sodass Hersteller auch zukünftig Steviablätter einsetzen können, ohne sich Gedanken über eine Zulassung machen oder mit einer Abmahnung rechnen zu müssen. Die gesundheitliche Unbedenklichkeit ist nach wie vor nicht wissenschaftlich belegt – auch nicht für traditionelle Tees. (mf)

Quellen: Verordnung (EU) Nr. 1131/2011 vom 11.11.11 zur Änderung von Anhang II der Verordnung (EG) Nr. 1333/2008 hinsichtlich Steviolglykosiden ♦ https://www.bmel.de/DE/Ernaehrung/SichereLebensmittel/SpezielleLebensmittelUndZusaetze/NovelFood/_Texte/DossierNovelFood.html?docId=6954070 ♦ Meyer A. H.: Novel Food – Neue Novel Food Verordnung 2015/2283 Fälle – Recht – Verfahren, meyer.rechtsanwältin, München (Januar 2018) ♦ VO 2015/2283 vom 25.11.15 ♦ https://ec.europa.eu/food/safety/novel_food/catalogue_en ♦ pers. Mitteilung Free Stevia ♦ Stoffliste des Bundes und der Bundesländer Kategorie „Pflanzen und Pflanzenteile“. Berlin (2014) [alle abgerufen am 09.05.18]

31. Deutscher Lebensmittelrechtstag in Wiesbaden

Zwischen Kontrolle und Transparenz

Der Deutsche Lebensmittelrechtstag in Wiesbaden stand in diesem Jahr unter dem Motto „Lebensmittel zwischen Kontrolle und Transparenz“. Im Vordergrund stand die neue EU-Kontroll-Verordnung, die am 14. Dezember 2019 weitgehend in Kraft tritt. Dabei wurde deutlich, dass die neuen Regelungen Gesetzgeber, Lebensmittelüberwachung und Unternehmen vor Herausforderungen stellen und noch etliche Fragen offen lassen. Trotz 99 Erwägungsgründen und 167 Artikeln ist noch nicht genau umrissen, wie die Verordnung abschließend aussieht. Denn ca. 100 verpflichtende Durchführungsrechtsakte und delegierte Rechtsakte der EU-Kommission müssen noch erlassen werden, zu noch einmal knapp 100 Rechtsakten ist die Kommission ermächtigt. Zwar wurde allgemein begrüßt, dass die Mitgliedstaaten zu Regelungen zum Zweck der Gewinnabschöpfung verpflichtet sind. So sollen die finanziellen Sanktionen bei Verstößen im Bereich Betrug oder

Irreführung entweder mindestens dem wirtschaftlichen Vorteil für den Unternehmer entsprechen oder ggfs. als Prozentsatz vom Umsatz des Unternehmers festgelegt werden. Doch ist nicht klar, wer die dafür notwendigen betriebswirtschaftlichen Berechnungen durchführen soll. Auch beim Schutz von *Whistleblowern*, den die Mitgliedstaaten zu gewährleisten haben und der gerade mit Blick auf das Aufdecken von Lebensmittelbetrug eine wichtige Rolle spielt, wird die Realisierung Probleme bereiten. Vorgesehen ist u.a. ein Verfahren für den Eingang von Meldungen über Verstöße, ein angemessener Schutz vor Sanktionsmaßnahmen oder Diskriminierung sowie der Schutz personenbezogener Daten für diejenigen, die Verstöße melden. Eine bundeseinheitliche Regelung ist diesbezüglich jedoch nicht in Sicht.

Zunehmend muss auch die Lebensmittelwerbung gegenüber Kindern und Jugendlichen in sozialen

Netzwerken in den Blick genommen werden. Gerade aufgrund der sozialen Interaktion auf FACEBOOK, INSTAGRAM und Co. funktioniere Werbung dort besonders effektiv und führe nachweislich zu einer Beeinflussung von Konsumententscheidungen, so PD Dr. TOBIAS EFFERTZ von der UNIVERSITÄT HAMBURG, Leiter einer Studie zum Kindermarketing für Lebensmittel im Internet im Auftrag der AOK. „Liken“ und Teilen solcher Beiträge bewirken, dass sich Kinder anders als bei Fernsehwerbung aktiver mit den Werbehinhalten auseinandersetzen. Pro Tag verbringen 12-17jährige Jugendliche im Mittel 166 Minuten mit der Nutzung von sozialen Medien am Computer, Tablet oder Smartphone. Insbesondere weil im Verhältnis mehr Zeit an mobilen Endgeräten verbracht wird, ist laut EFFERTZ deren Gefährlichkeit deutlich höher. EFFERTZ plädiert daher für Werbeeinschränkungen zumal die Werbung z.B. von Süßwarenherstellern in sozialen Medien deutlich zugenommen habe.

Der nächste Lebensmittelrechtstag findet vom 20. bis 22. März 2019 in Wiesbaden statt. (IMÜ)

Siegel-Missbrauch

Falsche Werbung mit Testurteilen erkennen

Ein gutes Testurteil von STIFTUNG WARENTEST oder auch ÖKO-TEST kann den Umsatz eines Produkts deutlich verbessern. Kein Wunder, dass es immer wieder schwarze Schafe gibt, die versuchen, mit irreführenden oder schlichtweg falschen Ergebnissen zu werben. Die Kreativität der Vertrieber ist groß: Veraltete Urteile, nach dem Test veränderte Produkte, unleserliche Schrift, Werbung mit (positiven) Einzelaspekten bei gleichzeitigem Verschweigen des (negativen) Gesamturteils. Es gibt sogar frei erfundene Urteile von Produkten, die nie getestet wurden. So fand die VERBRAUCHERZENTRALE NRW bei einem Internet-Marktcheck einen angeblichen Testsieger eines angeblichen Tests „Potenzmittel online, Apotheken aus Europa“.

STIFTUNG WARENTEST lässt daher seit 2013 Medien und Markt systema-

tisch auf missbräuchliche Werbung hin kontrollieren. Dazu werden über 50 Geschäfte, 58.000 Händlerprospekte, rund 30 Webshops, 19 TV-Kanäle, 80 % der nationalen Werbekampagnen, 160 Tageszeitungen sowie rund 320 Publikums- und 150 Fachzeitschriften regelmäßig überwacht. In 2016 kam es daraufhin zu 278 Beanstandungen.

Auch die Zeitschrift ÖKO-TEST hatte jüngst zwei Versandhändler wegen unlauterer Werbung verklagt, da diese mit einem „Öko-Test“-Label warben, obwohl die abgebildete Ware nicht getestet wurde. Nachdem die Urteile

des LANDGERICHTS BERLIN und des KAMMERGERICHTS BERLIN zugunsten von ÖKO-TEST ausgegangen waren, legten die Beklagten Revision vor dem BUNDESGERICHTSHOF (BGH, (Az: I ZR 173/16 und 174/16) ein. Dieser hat das Verfahren Mitte Januar ausgesetzt und wartet nun auf eine Entscheidung des EUROPÄISCHEN GERICHTSHOFS (EUGH) in einem ähnlichen Verfahren.

Sowohl bei ÖKO-TEST als auch bei der STIFTUNG WARENTEST lässt sich nachprüfen, bei welchen Produkten die Organisationen ihr Markenrecht verletzt sehen bzw. ob die Lizenznummer auf dem abgebildeten Test-Siegel noch aktuell ist. Zur Überprüfung direkt im Supermarkt gibt es für das Siegel der STIFTUNG WARENTEST eine eigene App. (AC)

Quellen: www.test.de/unternehmen/werbung-5016972-5016975 [abgerufen am 23.01.18] ♦ *Wer darf mit dem Öko-Test-Zeichen werben?* FAZ online, Stand: 18.01.18

→ www.ral-logolizenz-warentest.de/lizenzoptionen.html



M. Smollich und A. Vogelreuter

Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Ernährungsratgeber für Betroffene zu diesem Thema gibt es viele. Dieses Buch wendet sich an Fachkräfte wie Ernährungsberater und Mediziner. Auch diesen fällt es teilweise schwer zwischen wissenschaftlichen Erkenntnissen und widersprüchlichen medialen Aussagen zu Laktose, Fruktose, Histamin, Gluten oder FODMAP klar zu differenzieren und den Überblick über Intoleranz, Malabsorption oder Malassimilation zu behalten. Prof. MARTIN SMOLLICH von der HOCHSCHULE RHEIN-WAAL und der bisherige alleinige Autor Dr. AXEL VOGELREUTER schaffen hier Klarheit. Sie stellen die relevanten Nahrungsmittelunverträglichkeiten (NMUs) ausführlich mit ihren diagnostischen und therapeutischen Aspekten vor. Es gibt viele Querverweise mit Literaturangaben, nützlich für alle, die noch weiter recherchieren möchten. Anschauliche Grafiken



Martin Smollich; Axel Vogelreuter: Nahrungsmittelunverträglichkeiten. 2. überarbeitete und erweiterte Auflage, 260 S., Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH, Stuttgart 2018, ISBN 978-3-8047-3508-8, 48 €

und Tabellen helfen, die komplexen Zusammenhänge zu verstehen. Die optisch hervorgehobenen „Merke“-Absätze fassen die wichtigsten Punkte zusammen. Bei den hilfreichen, praxisrelevanten Tipps zeigt sich, dass die Autoren große Erfahrung mit der Gruppe der Patienten mit NMUs besitzen. Fallberichte von Betroffenen bringen das theoretische Wissen in einen praktischen Kontext. Für die fundierte Anamnese gibt es einen Arbeitsbogen, der auch online verfügbar ist. Das Buch eignet sich um Basiswissen zu erlangen, Fachkenntnisse aufzufrischen aber auch neue Einsichten zu erwerben. Alles in allem eine lohnende Investition für alle, die sich professionell mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten beschäftigen. (Bes)

V. Engelsman und B. Geier (Hrsg.)

Die Preise lügen

Der Handel bietet Gurken zum Dumpingpreis von weniger als 40 Cent an. Nicht einmal die ertragreiche, konventionelle Landwirtschaft kann zu solchen Schleuderpreisen produzieren, denn der Anbau des Gemüses hat Kosten verursacht, die sich im Endpreis nicht abbilden. Dazu zählen die Übernutzung der Böden, die Verschmutzung der Gewässer, das Aussterben von Tier- und Pflanzenarten, Klimaveränderungen und soziale Ausbeutung. Die Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der VEREINTEN NATIONEN (FAO) beziffert

die jährlichen Kosten für Umweltschäden weltweit auf rund 2.100 Mrd. Dollar, die für soziale Ausbeutung sogar auf 2.700 Mrd. Dollar.

Die Lebensmittelpreise sind auch so niedrig, weil die Kosten zu Lasten von Umwelt, anderer Länder und zukünftiger Generationen entstehen und wir bereits einen Teil in Form von Gesundheitskosten und Trinkwasserpreisen tragen müssen. Deswegen ist es wichtig, dass die Folgekosten von Lebensmitteln sichtbar gemacht werden.

Würden die Preise die Wahrheit sagen, wären konventionelle Lebensmittel viel teurer als Bio-Produkte, so eine Studie über die versteckten Kosten britischer Nahrungsmittel. Danach muss für jedes britische Pfund, das für Lebensmittel ausgegeben wird, ein weiteres für die zusätzlichen Kosten obendrauf gelegt werden. Die wahren Kosten für



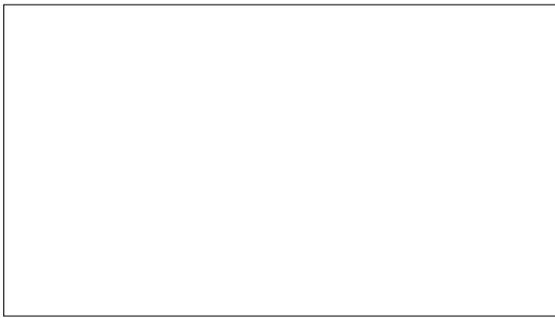
Volkert Engelsman, Bernward Geier (Hrsg.): Die Preise lügen – Warum uns billige Lebensmittel teuer zu stehen kommen. 165 Seiten, Oekom Verlag München 2018, ISBN 978-3-962-38006-9, 16,00 €

„Wie viel Protein brauchen wir wirklich?“, S. 18

Marktcheck Trend Protein-Lebensmittel: übersteuert und überflüssig, Pressemeldung vom 17.11.17, www.foodwatch.org/de/presse/pressemitteilungen/marktcheck-trend-protein-lebensmittel-ueberteuert-und-ueberflussig/ [abgerufen am 23.03.18] • Klaus S, Pfeiffer A F H, Boeing H et al. (2018): Das Proteinparadox: Viel oder wenig Nahrungsprotein – was ist besser für die Gesundheit? Ernährung Umschau (2) M90-M95 • www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/protein/ [abgerufen am 23.03.18] • Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE): Richtwerte für die Energiezufuhr aus Kohlenhydraten und Fett, Bonn (2011) • Max Rubner-Institut (Hg.): Nationale Verzehrstudie II, Ergebnisbericht Teil 2, Die bundesweite Befragung zur Ernährung von Jugendlichen und Erwachsenen, S. 103, Karlsruhe (2008) • Cade JE et al. (2004): The UK Women's Cohort Study: comparison of vegetarians, fish-eaters and meat-eaters. Public Health Nutr 7 (7), 871-8. DOI: 10.1079/PHN2004620 • Waldmann A et al. (2003): Dietary intakes and lifestyle factors of a vegan population in Germany: Results from the German Vegan Study. Eur J Clin Nutr 57, 947-955, DOI: 10.1038/sj.ejcn.1601629 • Mack I, Hauner H (2007): Low Carb – Kohlenhydratarme Kostformen unter die Lupe genommen. Ernährung Umschau (12), 720-6 • Gardner DG et al. (2018): Effect of low-fat vs low-carbohydrate diet on 12-month weight loss in overweight adults and the association with genotype pattern and insulin secretion. The DIETFITS randomized controlled trial. JAMA 319: 667-79 • Sheard NF et al. (2004): Dietary carbohydrate (amount and type) in the Prevention and Management of Diabetes: A statement by the American Diabetes Association. Diabetes Care 27, 2266-71 • Verbraucherzentrale Hessen bewertet den Run auf Proteinprodukte, Pressemeldung vom 05.03.18, www.verbraucherzentrale-hessen.de/pressemitteilungen/lebensmittel/gut-fuers-geschaeft-die-extrapolation-eiweiss-23865 [abgerufen am 23.03.18] • Steinmüller R (2018): Leguminosen: Inhaltsstoffe und Wissenswertes. Ernährung Umschau (3): S9-S14 • Großhauser M (2017): Vegane Sporternährung: Top versorgt? UGBforum 34 (4), 190-3 • Franz W (2017): Wie viel brauchen Sportler wirklich? UGB forum spezial: Ernährung und Sport – top versorgt, S. 17-9 • DEBInet: Energieverbrauch beim Sport, www.ernaehrung.de/berechnungen/energieverbrauch-sport.php [abgerufen am 23.03.18] • Stiftung Warentest (2005): Eiweißreiche Diäten – Fleisch gegen Fett. test Spezial: 90 Diäten für Sie bewertet, S.94-7, www.test.de/Diaeten-im-Vergleich-Eiweiss-Kohlenhydrat-und-Low-Carb-Diaeten-1131891-0/ [abgerufen am 23.03.18]

Lebensmittel sind also doppelt so hoch, wie es uns die heutigen Preise weismachen wollen. Müssten die echten Lebensmittelpreise gezahlt werden, würde sich die Nachfrage schnell hin zu Bio-Lebensmitteln verschieben, so die Autoren. Bei Bioprodukten sind die entstandenen Umweltkosten weitgehend berücksichtigt oder kurz gesagt: Ökologisch ist nicht zu teuer, aber konventionell ist viel zu billig.

Das Buch gibt einen differenzier-ten Überblick über die verschiedenen Aspekte unserer Lebensmittelpreise. Die Kritik am herrschenden System wird ausführlich dargelegt und konkrete Lösungen aufgezeigt. (WF)



Termine

- **NRW • Juni 2018** – Tage der Kita-Verpflegung – www.kita-schulverpflegung.nrw • **Kassel • 21. - 23. Juni 2018** – 17. Dreiländertagung DGEM, Jahrestagung VDOe, 19. Jahrestagung BDEM – www.ernaehrung2018.de • **Münster • 5. Juli 2018** – Fachtagung zum 4. Tag der Kita-Verpflegung „Kommunikation in der Kita“ – www.verbraucherzentrale.nrw/lebensmittel/kommunikation-in-der-kita-05072018-muenster-26086 • **Castrop-Rauxel • 11. Juli 2018** – Mehr Vegetarisches in den Schul-Speiseplan – www.verbraucherzentrale.nrw/lebensmittel/mehr-vegetarisches-in-den-speiseplan-schule-11072018-castraux-26076 • **Stuttgart • 12. Juli 2018** – Fachtag „Ernährungsbildung bei Jugendlichen – zwischen Social Media und Schule“ – www.ernaehrung-bw.info/pb/MLR.Ernaehrung,Lde/Startseite/Bildungsangebote/Fachtag+Ernaehrungsbildung+bei+Jugendlichen • **Hannover • 17. August 2018** – Nachteile & Risiken einer glutenfreien Kost – www.dge-niedersachsen.de/seminare.htm • **Osnabrück • 30./31. August 2018** – Europäische Hauswirtschaftskonferenz – www.eahe2018.ifhe.ch • **Edertal • 31. August - 2. September 2018** – Der systemische Ansatz in der Ernährungsberatung – www.ugb.de/seminare/fortbildungen/systemischer-ansatz-in-der-ernaehrungsberatung • **Gießen • 5.-7. September 2018** – INSECTA® 2018; International Symposium on Insects as Feed, Food and Non-Food – www.insecta-conference.com • **Frankfurt • 6. September 2018** – 5. Fachkongress gesundekids 2018 – <http://gesundekids.de/gesundekids-kongress-2018/> • **Edertal • 7.-9. September 2018** – Seminar „Vegan von Anfang an – geht das?“ – www.ugb.de/vegan-von-anfang-an • **Siegen • 13. September 2018** – Mehr Vegetarisches in den Schul-Speiseplan – www.verbraucherzentrale.nrw/lebensmittel/mehr-vegetarisches-in-den-speiseplan-schule-13092018-siegen-26080 • **Aachen • 14./15. September 2017** – 26. Aachener Diätetik Fortbildung – www.vfed.de/de/programm • **Stuttgart-Hohenheim • 20. September 2018** – DGE-Ernährungsfachtagung „Digitalisierung der Ernährung“ – www.dge-bw.de/veranstaltungen-termine-anmeldungen-detail/id-25-ernaehrungsfachtagung-digitalisierung-der-ernaehrung.html – • **Bundesweit • 21. September - 7. Oktober 2018** – 20. Tag der Regionen – www.tag-der-regionen.de – • **Bonn • 25.-27. September 2018** – 2. Bonner Ernährungstage – www.dge.de/nachrichten/detail/2-bonner-ernaehrungstage-dge-bzfe-laden-ein

Die Partner der Arbeitsgemeinschaft „Kooperation Verbraucherinformation im Ernährungsbereich in Nordrhein-Westfalen“ im Internet:

- AOK Nordwest → www.aok.de/nordwest
- AOK Rheinland/Hamburg → www.aok.de/rheinland-hamburg
- Landesvereinigung der Milchwirtschaft NRW e.V. → www.milch-nrw.de
- Landwirtschaftskammer NRW → www.landwirtschaftskammer.de
- Rheinischer LandFrauenverband e.V. → www.rheinische-landfrauen.de
- Westfälisch-Lippischer Landfrauenverband e.V. → www.wllv.de
- STADT UND LAND e.V. → www.stadtundland-nrw.de
- Universität Paderborn, Ernährung und Verbraucherbildung → <http://dsg.uni-paderborn.de>
- Verbraucherzentrale NRW e.V. → www.verbraucherzentrale.nrw

Internet

World Wide Web

Interessantes im Netz

Informationssystem Genetische Ressourcen / Informations- und Kommunikationszentrum Biologische Vielfalt
www.genres.de



Historisch genutztes Gemüse – Liste der einheimischen gefährdeten und verschollenen Gemüsesorten sowie der Gemüse-Traditionssorten
<https://pgrdeu.genres.de/rlistgemuese>



BAGSO: Im Alter IN FORM – Potenziale in Kommunen aktivieren
www.im-alter-inform.de



BfR: Fragen und Antworten zu Solanin (Glykoalkaloiden) in Kartoffeln
www.bfr.bund.de/de/fragen_und_antworten_zu_solanin_glykoalkaloiden_in_kartoffeln-204257.html



BfR: Hygiene fürs Hühnerei – Schutz vor Campylobacter
www.bfr.bund.de/cm/343/hygiene-fuers-huehnerei-schutz-vor-campylobacter.pdf



BfR: Genome Editing und CRISPR/Cas9
www.bfr.bund.de/de/fragen_und_antworten_zum_genome_editing_und_crispr_cas9-199684.html



Ab sofort steht Heft 3/2017 zum kostenlosen Download zur Verfügung. Nutzen Sie den folgenden Link oder den abgedruckten QR-Code:
→ www.verbraucherzentrale.nrw/knackpunkt_3_2017

