

FoodCheck – was ist drin?

Zugegeben: Wer greift schon zum Apfel, wenn Gummibärchen, Schokolade und Chips direkt daneben stehen? Kein Wunder, die ungesunden Sachen schmecken einfach zu gut. Sie sehen toll aus, fühlen sich im Mund gut an und riechen lecker. Kurz: Sie machen uns irgendwie glücklich. Alles in allem ist es schwer, dem zu widerstehen. Wir wissen zwar, dass wir lieber den Apfel essen sollten, aber ach...morgen wird's auch noch Äpfel geben...

Kommt Dir bekannt vor? Keine Sorge: So geht es den meisten Menschen und das ist kein Wunder. Denn die Lebensmittelindustrie ist schlau und trickst uns aus. Sie designt Lebensmittel von Grund auf: Form, Farbe, Geschmack, Geruch, Konsistenz und sogar die Geräusche beim Kauen – alles bis ins kleinste Detail geplant. Nur, damit am Ende ein ungesundes Lebensmittel herauskommt, das uns geradezu süchtig macht. Damit das auch alles so funktioniert, sind Zusatzstoffe notwendig. Einige davon hast Du vielleicht schon mal auf der Verpackung von Fruchtgummies oder Chips wahrgenommen. Sie klingen irgendwie nach Chemiebaukasten und das nicht ohne Grund. Denn diese Zusatzstoffe, die nicht nur für den Geschmack, sondern auch für eine bestimmte Konsistenz und natürlich für knallige Farben sorgen, sind genau das. Dass die nicht besonders gesund sind, kannst Du Dir schon denken. Im Gegenteil: Einige davon stehen im Verdacht, uns auf Dauer krank zu machen. Also warum das alles?

Den Herstellern ist es in erster Linie wichtig, Umsatz zu machen. Heißt: Wir sollen möglichst viel von dem ungesunden Kram kaufen und das immer und immer wieder. Werbung allein reicht da nicht aus – das Produkt an sich muss für uns so spannend sein, dass wir es immer wieder kaufen wollen. Und es muss immer in der gleichen Qualität verfügbar sein. Eine naturbelassene Erdbeere zum Beispiel ist nur wenige Monate im Jahr verfügbar und sie schmeckt auch nicht immer gleich – mal etwas säuerlicher oder süßer. Je nachdem wie und wo sie

gewachsen ist. So ist die Natur nun mal.

Hersteller von Süßwaren, Fast- oder Convenience Food wollen aber genau das nicht und deshalb bedienen sie sich einer bunten Palette von Chemiekeulen, die sich auf Farben, Geschmack, Konsistenz und die Haltbarkeit auswirken.

Besonders Farben spielen eine große Rolle – das Auge isst schließlich mit. Mit bestimmten Farben verbinden wir automatisch bestimmte Geschmacksrichtungen. Ein Beispiel: An welche Frucht denkst Du bei roten Gummibären? Kirschen, Erdbeeren oder Himbeeren? Aber auf jeden Fall an eine rote Frucht. Und wenn Du die Farbpalette im Kopf durchgehst, wird Dir auffallen, dass viele Farben den Namen Ihres natürlichen Vorbilds tragen. So wie die Farbe Orange. Oder Zitronengelb. Oder Apfelgrün. Oder oder. Unser Gehirn verbindet automatisch ein bestimmtes Bild mit einer Farbe und sagt Deinen Geschmacksnerven: Achtung, hier kommt Erdbeergeschmack. Hierzu ein kleiner Test: Such Dir eine Person Deiner Wahl, verbinde Ihr die Augen und lass Sie zwei verschieden farbige Gummibärchen essen. Wetten, dass die Person nicht errät, um welche Farbe es sich handelt? Vielleicht werdet Ihr Unterschiede feststellen zwischen dem ersten und zweiten Gummibärchen, aber die richtige Farbe zu treffen ist geradezu unmöglich, weil unserem Gehirn eine wichtige Information fehlt.

Ebenso verhält es sich mit Gerüchen: Weißt Du noch, als Du das letzte Mal erkältet warst und eine verstopfte Nase hattest? Bestimmt hattest Du auch keinen großen Appetit und wenn Du etwas gegessen hast, hat alles fad geschmeckt. Auch das ist wieder ein Indiz dafür, dass Deine Sinne mit dem Schmecken zusammenhängen. Wer nichts riecht, schmeckt auch nichts. Glaubst Du nicht? Auch hierzu ein kleiner Test: Halte Dir die Nase zu und esse eine Erdnuss oder ein Stück Schokolade. Kaue ganz langsam. Danach machst Du das Gleiche noch einmal ohne Dir die Nase zu zuhalten. Merkst Du den Unterschied?

Das alles sind wichtige Informationen, die sich die Lebensmittelindustrie zu nutzen macht. Um uns zu ködern werden

eben solche Lebensmittel hergestellt, die besonders bunt sind, lustige Formen haben, gut riechen, intensiv schmecken, sich Mund interessant anfühlen, immer gleiche Qualität haben, immer verfügbar sind und vor allem lange halten. Ganz schön viele Anforderungen auf einmal, die eben nur mit Hilfsmitteln zu erreichen sind. Man könnte fast von Doping sprechen. Im Sport ist das verboten und wird bestraft. Die Lebensmittelindustrie kannst Du aber auch ganz konkret bestrafen. Wie? Indem Du solche Lebensmittel, die ungesunde Zusatzstoffe oder besonders viel Zucker oder Fett enthalten, einfach nicht kaufst. Die größte Bestrafung für die Lebensmittelindustrie sind nämlich fehlende Umsätze. Wenn Du also das nächste Mal einen Jieper auf Süßigkeiten oder Knabberein hast, schau doch mal auf die Rückseite der Verpackung. Sieht nach Chemiebaukasten aus? Dann vielleicht doch lieber liegen lassen. Das heißt jetzt nicht, dass Du auf alle Knabbereien verzichten musst, ab und zu ist das schon ok. Aber trau Dich ruhig auch mal an den gesunden Kram ran: Du wirst sehen – es gibt die unterschiedlichsten Früchte, die mindestens genauso knallbunt sind und super lecker schmecken. By the way: Wenn es dann doch mal Süßigkeiten sein sollen – es gibt auch Gummibären im Biomarkt ohne künstliche Zusatzstoffe. Die sind vielleicht nicht so super bunt und die Verpackung ist auch nicht gold, aber schmecken wirklich viel besser. Probier's einfach mal aus. Welche Erfahrungen hast Du gemacht? Welche Frucht hast Du für Dich entdeckt?

Wir freuen uns auf Eure Kommentare!

