

Ernährungsnews Februar 2010 von Maria Mayr-Miksche

In einem der letzten Seminarabende kamen wir auf das Thema Schinken zu sprechen.

Die einhellige Meinung war:

„Wir essen Schinken weil der qualitativ besser ist als Wurst.“

Aber dann hat uns eine gut informierte Kursteilnehmerin aufgeklärt.

Und das habe ich zum Anlass genommen um beim „Spar“ zu „spionieren“.

Denn auch ich war bis jetzt der Meinung, dass Schinken immer noch besser ist als stark verarbeitete Wurst. Und wenn man es oberflächlich betrachtet trifft das auch zu.

ABER...

Ich habe mir von den verschiedensten abgepackten Schinkensorten die Zutatenlisten genauer angesehen.

An erster Stelle steht, Gott sei Dank, immer noch Fleisch, manchmal auch mit Prozentangaben, das schwankt zwischen 85-95%. Das bedeutet dass der Rest kein Fleisch ist sondern Wasser und derlei andere Zutaten.

Also Zutatenliste von Schinken lautet z.B.:

Fleisch, Wasser

Stabilisator E450 od. 451 od. 452: Dieser Zusatzstoff ist nötig damit Wasser und Fleisch eine Bindung ergeben und der Schinken eine saftige Konsistenz hat.

Das sind Phosphate, sie gehören zu den umstrittensten, wenn auch nicht zu den bedenklichsten Zusatzstoffen. Sie werden als Auslöser für das Zappelphilipp-Verhalten unruhiger Kinder genannt da sie die Kalziumaufnahme hemmen. Phosphate erleichtern auch die Aufnahme von Schwermetallen aus dem Darm was besonders Besorgnis erregend ist, da sie selbst immer mit Cadmium, Uran oder Arsen verunreinigt sind.

Glucose, Maltodextrin: das sind Zuckerarten

E621, Natriumglutamat: Das ist das bekannte Glutamat, ein weit verbreiteter Geschmacksverstärker.

Die bekannteste Nebenwirkung ist das „China Restaurant-Syndrom“, es treten Schwindel, Übelkeit, Kopfschmerz, motorische Störungen und Sensibilitätsstörungen in den Händen auf. Es schädigt das Gehirn(besonders bei Kindern), erzeugt Fresslust und Übergewicht und es wird großteils gentechnisch erzeugt. Findet sich aber leider in fast allen Fleischprodukten wie Schinken, Wurst, Pökelfleisch... aber

auch in vielen Fertigprodukten und in fast allen Suppenwürzen(würfel).

Antioxidationsmittel E300, 301: Es beschleunigt die Umrötung von Wurst und Schinken und stabilisiert die Farbe. E300 ist Ascorbinsäure, also Vitamin C, aber in künstlich hergestellter Form und verursachte in Tierversuchen Scorbut, eine Vitamin C Mangelkrankheit - ein deutliches Indiz dafür dass die künstliche Variante nicht aufgenommen werden kann.

E 120, Cochenille: Ist ein roter Farbstoff der aus den befruchteten Weibchen der Scharlach-Schildlaus gewonnen wird. Cochenille gilt womöglich als krebserregend, gehört aber eher zu den unbedenklichen Farbstoffen. Wird in vielen roten Produkten verwendet.

E250 Natriumnitrit/nitrat = Nitritpökelsalz: Verlängern die Haltbarkeit von Schinken und Wurst und erzeugen die verkaufsfördernde Wirkung. Nitrat hemmt die Jodaufnahme und fördert so die Kropfbildung. Im Magen können Nitrosamine entstehen und die zählen zu den stärksten Krebsauslösern. Bei Kleinkindern sind Nitrate besonders gefährlich weil sie an Blausucht sterben können. Nitrate werden als Kunstdünger in den Boden gebracht und wir nehmen über Wasser und pflanzliche Nahrung oft hohe Dosen an Nitrat zu uns. Natürliche Aromen: Damit der Schinken nach was schmeckt dürfen die natürlich nicht fehlen.

Davon sind in der EU rund 2700 erlaubt. Mit einem Gramm Aroma kann ein Kilogramm eines Lebensmittels mit Kunstgeschmack versehen werden. „Natürlich“ heißt hier dass der Grundstoffe im weitesten Sinne aus der Natur stammen muss - es kann auch Baumrinde sein.

Ein Tipp für den Verbraucher:

Auf die Zutatenliste schauen, je länger - umso mehr wurde das Produkt verarbeitet.

Je kürzer - umso besser.

Nun noch ein paar Worte zum Thema „Schummelschinken“ :

In Österreich ist Schinken „mit erhöhten Wassergehalt“ bereits seit 1995 auf dem Markt, seit dem EU-Beitritt.

Es ist in sogenannten Schinken Fleisch enthalten, jedoch nur durchschnittlich 60%.

Echter Schinken weist einen Fleischanteil von 90% auf.

Außerdem gibt es „Formfleischerzeugnisse“, wie Toast oder Pressschinken, gepresst aus Fleischfasern (Abfällen?).

Zum größten Teil wird „Schummelschinken“ in der Gastronomie verwendet. In Deutschland waren 68% der Proben in Gastronomiebetrieben aus sog. Schummelschinken. Genauso wie auf der Pizza Schummelkäse, billiger „Analogkäse“ der nichts mehr mit Milch zu tun hat, verwendet wird.

Das hört sich alles ziemlich grausig an und kann einem schon ordentliche den Appetit verderben.

Aber wenn wir uns zu Hause mit natürlichen „Lebensmitteln“ versorgen, schadet uns einmal eine „Schummelpizza“ nicht. Das halten wir aus, ist aber gesundheits-schädlich wenn man sich zum größten Teil von Fertigware ernährt.

Wenn man sich konsequent biologisch und vollwertig ernährt, wird der Körper natürlich sensibler auf all diese „natürliche Aromen und Zusatzstoffe“. Ein Besuch in der Pizzeria oder beim Chinesen kann dann schon einmal „Nebenwirkungen“ haben“ die man früher nicht so gespürt hat als das für den Körper noch normal war.

Meine Tochter hat das im letzten Sommer zu spüren bekommen, nach 3 Tagen in Wien mit süßen Semmel zum Frühstück, süßen Getränken, Pizza zu Mittag und Wurstsemmel zum Abendessen, wenig Schlaf und das ganze aber bei körperlicher und emotionaler Anstrengung, war sie nach drei Tagen krank, weil sie das natürlich nicht gewöhnt ist. Sie sagt natürlich jetzt: „Mama, darum muss ich

öfter zum McDonalds, damit ich das aushalte!

Das spielt es aber nicht, ich bin ja eine so böse Mutter! Denn natürlich ist man mit natürlicher Ernährung auf Dauer besser dran. Man kann sich besser konzentrieren, hat mehr Energie, mehr Leistungsfähigkeit, ist wenig bis gar nicht mehr krank und auch emotional stabiler und unempfindlicher gegen Stress.

So nun noch ein Rezept, garantiert frei von Zusatzstoffen:

Panzarotti (italienische Kartoffellaibchen)

400g Kartoffeln

75g Mehl

1 Ei

Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Frische Kräuter: Petersilie, Thymian, wenig Salbei (im Winter getrocknet oder tiefgekühlt)

125g geriebener Parmesan

80g Mozzarella

Kartoffeln mit der Schale kochen, schälen und durch die Kartoffelpresse drücken.

Mehl, Ei, Salz, Pfeffer, Gewürze, Kräuter und Parmesan zu den Kartoffeln geben und zu einem geschmeidigen Teig mischen.

Aus dem Teig Laibchen formen und in jedes Laibchen einen Würfel Mozzarella drücken.

In Butterschmalz oder in Olivenöl auf beiden Seiten goldgelb backen.

Dazu passt sehr gut grüner Salat, jetzt im Winter Vogerlsalat, im Sommer italienisch mit Rucola und Tomaten.

Wie immer wünsche ich euch guten Appetit!