

# Mythen und Fakten

... rund um Lebensmittel



Es gibt so einige Behauptungen über bestimmte Lebensmittel, von denen man nicht so sicher ist, ob sie nun stimmen oder nicht.

Wir wollen einige Lebensmittel- und Ernährungsmythen entzaubern und durch Fakten ersetzen.

Viele Lebensmittel stehen besser da als ihr Ruf. Machen Sie sich auf Überraschungen gefasst: Beim nächsten Einkauf erleben Sie altbekannte Nahrungsmittel völlig neu.

## Tiefkühlgemüse hat weniger Vitamine als frisches

Stimmt meist nicht! Außer das Gemüse kommt frisch aus dem Garten auf den Teller. Wenn Karotten, Erbsen, etc. aber schon mehrere Tage im Supermarktregal oder zu Hause in der Küche lagern, ist der Vitamingehalt bereits deutlich reduziert. Tiefkühlgemüse dagegen wird meist kurz nach der Ernte schockgefrostet und in licht- und luftdichte Verpackungen gesteckt. Die Vitamine werden so geschont.

## Spinat und Pilze darf man nicht aufwärmen

Gehört der Spinat von gestern auf den Müll statt auf den Herd? Spinat und Pilze darf man nach dem Kochen nicht wieder aufwärmen, besagt eine alte Küchenweisheit. Der Grund: Bei längerem Stehen im Warmen können sich gefährliche Giftstoffe bilden. Seit der Erfindung des Kühlschranks ist dies hinfällig - allerdings nur, wenn man folgende Regeln beachtet. So ist es unbedingt nötig, die Essensreste nach dem Kochen schnell abzukühlen und bis zum nächsten Tag im Kühlschrank zu lagern.

## Kartoffeln bzw. Nudeln machen dick



Gekochte Kartoffeln machen nicht dick. Sie enthalten viel Wasser und wenig Fett. Dick machen nur die Soßen oder die Butter, die man dazu isst. Oder Kartoffelgerichte wie Pommes, Kroketten, etc., die mit reichlich Fett zubereitet werden.

Nudeln bestehen vor allem aus Kohlehydraten und sind hervorragende Energielieferanten. Was sich auf den Hüften ablagert, sind vor allem fette Sahnesoßen und das Überbacken mit Käse. Mit leichten Gemüsesoßen (z.B. Tomatensoße) eignen sich Nudeln sogar zum Abnehmen.

## Abends essen macht dick

Diese Regel hat sich bei vielen Verbrauchern fest eingepägt. Sie stimmt aber trotzdem nicht. Auch wenn die Verdauung nachts etwas langsamer vorangeht, werden die Nährstoffe genauso gut verwertet wie tagsüber. Entscheidend für eine Gewichtszunahme ist die Gesamtmenge der aufgenommenen Kalorien während des ganzen Tages.

## Dunkles Brot ist gesünder als weißes

Ob ein Brot gesünder ist als das andere, liegt einzig und alleine an der Qualität des Mehls und dem Anteil des Vollkorns. Man kann es aber nicht an der Farbe erkennen. Wer sich gesund ernähren will,



greift beim Bäcker gern zu dunklem Brot. Doch hier hält sich ein hartnäckiger Irrglaube, denn: Dunkles Brot ist nicht immer gleich Vollkornbrot. Da sich diese Annahme allerdings hartnäckig in den Köpfen festgesetzt hat, färben sogar viele Hersteller minderwertiges Brot dunkler um den Anschein zu erwecken, man würde gesundes Brot kaufen. Hier hilft nur ein Blick auf die Inhaltsstoffe.

## Margarine ist gesünder als Butter



Margarine ist nicht automatisch gesünder als Butter. Auch beim Abnehmen hilft das pflanzliche Fett nicht. Butter und Margarine sind im Kalorienbereich ungefähr gleich. Beim Vitamingehalt hat die Butter einen klaren Vorteil. Das Naturprodukt enthält die Vitamine A, D, E und K, die der Margarine auf künstlichem Weg zugeführt werden müssen. Die Wirkung von künstlichen Vitaminen ist in der Wissenschaft aber umstritten, weil künstliche Vitamine vom Körper nicht so gut aufgenommen werden können.

## Brauner Zucker ist gesünder als weißer Zucker

Viele Verbraucher bevorzugen braunen Zucker. Sie halten ihn für gesünder und bekömmlicher als weißen Zucker. Das ist jedoch ein Irrglaube. Brauner Zucker enthält etwas mehr Mineralstoffe als weißer Raffinadezucker. Diese Mengen sind jedoch so gering, dass sie nicht wesentlich zur Nährstoffversorgung beitragen können. Der Kalorien- und Kohlehydratgehalt beider Zuckersorten ist aber identisch. Auch fördern sie gleichermaßen die Kariesentstehung. Brauner Rohzucker ist also weder zahnfreundlicher, noch gesünder, noch besser für die Figur.



## Kaffee entwässert



Kaffee entzieht dem Körper Flüssigkeit. Seit man Kaffee trinkt, müssen sich Liebhaber des schwarzen Heißgetränks mit diesem Vorurteil auseinandersetzen. Doch im Gegensatz zur weit verbreiteten Meinung, ist das nur ein Ernährungsmythos.

Wenn man den Wasserhaushalt im Körper betrachtet, spielt es keine Rolle, ob man ein Glas Wasser oder ebenso viel Kaffee trinkt. Der einzige Unterschied ist, dass Kaffee die Filterfunktion der Nieren stimuliert. Dadurch muss man nach dem Genuss einer Tasse Kaffee früher auf die Toilette als nach einem Glas Wasser. Die Stimulation



**Klicken Sie sich rein!**

Mehr Infos rund um das Thema Vermeidung von Lebensmittelabfällen auf [www.umweltverbaende.at](http://www.umweltverbaende.at).

der Niere hält aber nicht lange vor. Und die Menge, die man ausscheidet, ist bei beiden Flüssigkeiten nahezu gleich. Nur in Ausnahmefällen, wie bei großem Durst, sollte man besser keinen Kaffee trinken. Denn dann kann sich der Blutdruck durch eine Tasse deutlich erhöhen. Bei Durst ist ein Glas Wasser immer zu bevorzugen.

### Honig ist das gesündere Süßungsmittel

Zwar enthält Honig mehr Vitamine und Mineralstoffe als Haushaltszucker, die zusätzlichen Mengen sind aber gering und deshalb zu vernachlässigen. Daher ist Honig ernährungsphysiologisch genauso ungünstig zu bewerten wie Zucker. Die Gefahr von Zahnkaries ist durch die Klebrigkeit von Honig sogar noch höher als durch Haushaltszucker.

Man sollte daher auch mit Honig sparsam umgehen.



### Light-Produkte machen schlank

„Light“ muss nicht unbedingt leicht, im Sinne von weniger Kalorien bedeuten: Sehr oft wird zwar weniger Fett zugesetzt. Um den guten Geschmack aufrecht zu erhalten, kommt jedoch mehr Zucker

ins Produkt oder umgekehrt (weniger Zucker und mehr Fett). Light-Produkte werden seit jeher in erster Linie mit kalorienreduzierten gleich gesetzt. Mangels europaweit gültiger Richtlinien und Definitionen konnte light lange Zeit vieles bedeuten: Weniger Fett, weniger Zucker, weniger Kalorien, weniger Salz, weniger Alkohol oder auch kohlenstoff- oder koffeinarmed.

### Spinat enthält viel Eisen



Ganze Generationen haben aufgrund dieses Irrtums als Kind tapfer Spinat gegessen. Als Ursache für den Mythos vom eisenreichen Spinat werden ein Tippfehler oder eine Messung an getrockneten Blättern vermutet. Jedenfalls enthalten 100 g frischer Spinat nicht die vermeintlichen 34 mg Eisen, sondern nur unspektakuläre 3,4 mg.



### Das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) sagt etwas anderes aus als das Verbrauchsdatum.

Die Angabe zur Mindesthaltbarkeit verrät nicht, wie lange das Lebensmittel verzehrt werden kann. Das MHD besagt lediglich, wie lange ein Lebensmittel bei richtiger Lagerung seine typischen Eigenschaften (z.B. Konsistenz, Farbe, Geschmack, Geruch, Nährwert) behält.

Das Mindesthaltbarkeitsdatum wird von den Herstellern festgelegt. Und die legen kürzere Zeitspannen fest, um sich rechtlich abzusichern, denn bis zu diesem Datum haften sie für Qualität und Haltbarkeit.

Darum sind viele Lebensmittel - bei korrekter Lagerung - auch nach Ablauf des angegebenen Datums noch genießbar.

Es lohnt sich daher immer zu prüfen - durch schauen, riechen und kosten.

### Diese Lebensmittel sind fast unbegrenzt haltbar:

☑ **Kaffee:** Kaffeepackungen sind ungeöffnet - ohne Geschmacksverlust - bis zu zwei Jahre haltbar. Wärme und Licht beschleunigen die Verflüchtigung von Aromen.

☑ **Gewürze:** Gewürze wie Pfefferkörner, Zimtstangen, Sternanis oder Kardamom behalten untermahlen bis zu vier Jahre ihren vollen Geschmack - viel länger als in Pulverform. Zermahlene Gewürze verlieren nach einigen Monaten ihre Würzkraft - hier sind luftdicht verschlossene Gefäße umso wichtiger.



☑ **Essig:** Wird für eingelegtes Gemüse, etc. als Konservierungsmittel eingesetzt. Bei kühler Lagerung hält die ungeöffnete Essigflasche ohne Geschmackseinbußen bis zu zehn Jahre. Wird Essig längere Zeit offen stehen gelassen, bilden sich Schlieren und ein Bodensatz (in der Fachsprache Essigmutter). Dabei handelt es sich um Essigsäurebakterien, die gesundheitlich absolut unbedenklich sind, solange sich kein Schimmel gebildet hat.



☑ **Nudeln, Reis, Mehl:** Trocken und gut verschlossen sind diese bis zu zwei Jahre haltbar. Vollkornprodukte halten wegen ihres höheren Fettanteils allerdings nicht so lange.

☑ **Honig:** Je wärmer Honig gelagert wird, desto schneller wird er schlecht. Wenn das Glas gut verschlossen ist und dunkel lagert,

hält Honig einige Jahre. Geöffnet muss er binnen eines Jahres verzehrt werden. Honig kann durch lange Aufbewahrung kristallisieren und fest werden, durch Erhitzen wird er wieder streichfähig.

☑ **Hartwürste:** Dauerwürste wie Cabanossi werden entweder gebraten und getrocknet oder nach feuchter Erhitzung kalt geräuchert und getrocknet. Die Herstellung erfolgt stets ohne Stärkezusatz. Auch ohne Kühlung sind sie mehrere Wochen bis Monate haltbar. Sie werden allerdings härter.

☑ **Zucker:** Schimmel und Bakterien mögen keinen Zucker, deswegen hat dieser auch kein Mindesthaltbarkeitsdatum. Warum? Zucker hat wie Salz eine starke Wasserbindungskraft und erzeugt einen hohen osmotischen Druck: Kommen



Bakterien mit Zucker in Kontakt, verlieren sie ihr Wasser und sterben. Zucker wird daher auch zum Konservieren und Weiterverarbeiten eingesetzt, zum Beispiel beim Einkochen von Obst. Bei trockener Lagerung ist Zucker unbegrenzt haltbar.

☑ **Eingelegter Fisch:** Ohne Scherz: Zehn Jahre nach dem Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums würden sie noch immer keine Fischvergiftung bekommen. Gewölbte oder beschädigte Dosen und Gläser gehören allerdings in den Müll.

☑ **Salz:** Speisesalz schimmelt nicht und verliert seine Kraft auch nach jahrelanger Lagerung nicht. Allerdings kann Salz verklumpen. Gourmet- oder Steinsalze sind mit keinem Mindesthaltbarkeitsdatum versehen, jodiertes Salz hingegen schon.

Quellen: Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs, Studie der Ernährungs- und Sportwissenschaftler der UNI Paderborn, www.issgesund.at, www.kurier.at



Wir machen's einfach.