

Wie lässt sich am gesündesten einkaufen?

Nährwertangaben und Nutri-Score sollen im Supermarkt helfen / Was sich an den Werten ablesen lässt

Jan-Malte Wortmann

Fertiggerichte, Tiefkühlpizza, aber auch Softdrinks, Joghurt, Brotaufstriche oder Frühstücksflocken: Ein Großteil der Lebensmittel, die wir konsumieren, ist industriell verarbeitet. Die Auswahl an Produkten ist schier unendlich.

Mithilfe von Nährwertangaben auf den Produkten soll es Verbrauchern erleichtert werden, diese Unterscheidung zu treffen. Doch woran lässt sich erkennen, ob ein Lebensmittel gesund oder ungesund ist? Wie die Nährwerttabellen zu deuten sind und worauf Sie beim Einkaufen achten sollten.

Warum gibt es die Nährwertetabelle?

In der Europäischen Union müssen seit Dezember 2014 auf allen verpackten, verarbeiteten Lebensmitteln die Nährstoffe und der Energiegehalt in Form einer Nährwertetabelle angegeben sein. Die Angabe ist verpflichtend nach der EU-Lebensmittelinformationsverordnung.

Die Nährwertetabelle soll Verbrauchern eine Orientierung bieten, um sich bewusst und gesünder zu ernähren. So lässt sich auf einen Blick erkennen, wel-



Der Nutri-Score soll bei der Lebensmittelauswahl unterstützen. Ein Garant für Gesundes ist er aber nicht.

Foto: imago/C. Hardt/Future Image

che gesunden und ungesunden Inhaltsstoffe ein Lebensmittel in welcher Menge enthält.

Worauf sollte man bei den Nährstoffangaben achten?

Die Nährwertetabelle ist oft um eine GDA-Kennzeichnung ergänzt. Die Abkürzung steht für „Guideline Daily Amounts“. Diese Angabe soll einen Richtwert für den täglichen Bedarf an Nährstoffen und Energie liefern, bezogen auf 100 Gramm oder 100 Milliliter.

So kann auf einem Produkt beispielsweise vermerkt sein, dass 100 Gramm sechs Prozent des täglichen Kalorienbedarfs decken. Die Angabe bezieht sich immer auf den Tagesbedarf für Frauen. Auf vielen Produkten sind die Nährstoffwerte auch bezogen auf eine Portionsgröße angegeben. Aber Vorsicht: Hersteller geben hier oft sehr kleine Portionen an, von denen man in der Regel nicht wirklich satt wird. Damit wollen sie den Eindruck erwecken, dass

weniger ungesunde Inhaltsstoffe enthalten seien, wie das Gesundheitsmagazin der AOK Krankenkasse berichtet.

Was sagt der Nutri-Score aus?

Seit Herbst 2020 gibt es in Deutschland zusätzlich den Nutri-Score, den Hersteller freiwillig auf ihren Produkten anbringen können. Entwickelt wurde das Siegel vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft. Der Nutri-Score gibt nicht den

Gehalt an Nährstoffen oder Kalorien an, sondern soll die Nährstoffzusammensetzung des gesamten Produkts darstellen.

Der Wert verrechnet den Energiegehalt und den Nährstoffgehalt eines Lebensmittels miteinander und soll Verbrauchern so ermöglichen, sich innerhalb einer Produktgruppe für das gesündere Produkt zu entscheiden. So ist auf einen Blick zu erkennen, welche Pizza oder welcher Joghurt im Vergleich besser ab-

schneidet. Der Nutri-Score besteht aus einer fünfstufigen Skala von A (grün) bis E (rot). A steht dabei für die gesündeste Nährstoffzusammensetzung, E für die ungünstigste. Positiv beeinflusst wird der Score beispielsweise vom Gehalt an Ballaststoffen und Eiweiß und von Inhaltsstoffen wie Gemüse, Obst und Nüssen. Ein schlechter Nutri-Score wird etwa von einem hohen Kalorienwert und einem hohen Gehalt an gesättigten Fettsäuren, Salz und Zucker beeinflusst.

Welches Lebensmittel ist nun das Beste?

Sowohl die Deutsche Gesellschaft für Ernährung als auch die AOK betonen, dass zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährung vor allem möglichst viele unverarbeitete Lebensmittel wie frisches Gemüse oder Obst gehören.

Industriell hochverarbeitete Lebensmittel beinhalten darüber hinaus häufig viele Zusatzstoffe, die gesundheitsschädlich sein können. Auch der Nutri-Score sagt nichts über den Gehalt an Zusatzstoffen aus. Experten betonen daher, dass es nicht ausreicht, nur Produkte mit dem Nutri-Score A zu essen. Stattdessen sei es wichtig, möglichst viel mit frischen Lebensmitteln selbst zu kochen.

Fossiles Tausendfüßlerskelett zufällig bei Spaziergang entdeckt

CAMBRIDGE Bis zu 2,6 Meter lang und etwa 50 Kilogramm schwer: Ein in England per Zufall entdecktes Fossil eines wohl gigantischen Tausendfüßlers hat am Dienstag Schlagzeilen in Großbritannien gemacht.

Die Überreste des Tiers aus dem Karbon-Zeitalter von vor 326 Millionen Jahren wurde im herabgestürzten Teil einer

Klippe in der englischen Grafschaft Northumberland von einem ehemaligen Studenten der Universität Cambridge bei einem Strandspaziergang gefunden.

Wissenschaftlern der Universität Cambridge zufolge handelt es sich um das größte bisher bekannte Fossil aus der Gattung der Arthropleura (Gliederfüßer), den größten

Tausendfüßlern, die je auf der Erde lebten. Die Forscher geben davon aus, dass sich das Tier im tropischen Klima von Pflanzen und womöglich anderen wirbellosen Tieren und kleinen Amphibien ernährte. Das 75 Zentimeter lange versteinerte Tausendfüßler-Fragment soll im kommenden Jahr in Cambridge ausgestellt werden. *dpa*

BGH-Urteil: Mieter müssen Kosten für Baumfällarbeiten mittragen

KARLSRUHE Lässt der Vermieter einen morschen Baum fällen, darf er die Kosten grundsätzlich auf die Mieter umlegen. Das hat der Bundesgerichtshof (BGH) in Karlsruhe entschieden, das Urteil vom 10. November wurde gestern veröffentlicht. In dem Fall aus Niedersachsen hatte eine Wohnungsgenossenschaft eine Birke fällen lassen, weil

sie nicht mehr standfest war. Die Kosten von knapp 2500 Euro wurden mit der Betriebskostenabrechnung auf die Mieter umgelegt. Die Klägerin sollte davon rund 415 Euro übernehmen. Das ist rechtens, urteilten die Richter. In der Betriebskostenverordnung seien Baumfällarbeiten zwar nicht ausdrücklich genannt, sondern nur die „Er-

neuerung von Pflanzen und Gehölzen“. Bäume seien aber quasi verholzte Pflanzen. Und eine Erneuerung setze regelmäßig die vorherige Entfernung voraus.

Dem Urteil zufolge kann außerdem von laufenden Kosten gesprochen werden. Die Beseitigung eines Baumes stelle für den Mieter kein unerwartetes Ereignis dar. *dpa*

GESCHMACKSSACHE

Max is(s)t mutterseelenallein...

Michael H. Max Ragwitz

In meiner Kindheit war die Weihnachtszeit anheimelnd von Geschichten geprägt, die mir vor allem meine Großmutter Martha erzählte, während wir bei Kerzenschein, dem Lichterspiel einer Pyramide und dem markanten Weihrauchduft, der aus einem Räucher-männchen strömte, in der warmen „guten Stube“ saßen. Mein Großvater Max saß mit glänzenden Augen im Sessel und schmauchte genüsslich sein Pfeifchen.

Besonders andächtig wurde es stets, wenn die ausgesprochen musisch veranlagte Großmutter die Weihnachtsgeschichte von Peter Rosegger „Als ich die Christtagsfreude holen ging ...“ ausdrucksstark vorlas.

Im letzten Teil der wunderbaren Geschichte von dem Bergbauernjungen heißt es: „Dann setzte ich mich in der warmen Stube zum Essen. Aber siehe, während des Essens geht es zu Ende mit meiner Erinnerung. Als ich wieder zu mir kam, lag ich wohlausgeschla-

fen in meinem warmen Bette, und zum kleinen Fenster herein schien die Morgensonne des Christtages.“ Wie habe ich diese warmen Worte und die faszinierende Atmosphäre in der Wohnung der Großeltern genossen.

In Sachen Essen gab es bei den Roseggers sehr bodenständige Kost: „Fleischbrühe mit Semmelbrocken, Speckfleck, Würste, Nierenlümperln, Knödelfleisch mit Kren, Krappen, Zuckernudeln, Schmalzcock mit Weinbeerln und Safran...“ Grund für mich, an Heiligabend einmal kulinarisch etwas demütig-einfacher zu sein. Gut, zu meinem Abendessen, das ich mutterseelenallein verbringen werde, gibt

es eine Trilogie von Tatar aus Saibling, Rind und Käse, jeweils unaufwendig auf einer Art Carpaccio aus Orangen und Rote Bete angerichtet.

Aber in der späten Nacht zum „Christtag“ gibt es eine Art Mitternachtsuppe. Die wird wesentlich bescheidener sein als vergleichbare Rezepte neuer Prägung. Dafür werde ich mir aus Markknochen und Gemüse eine kräftige Brühe zaubern und diese mit einem in Streifen geschnittenen Pfannkuchen anreichern. Als herzhaftes Zugabe werde ich das Knochenmark kurz in die heiße Brühe tauchen, dann auf geröstete Schwarzbrotstücken legen und mit Salz und

Schnittlauch, Knobli inklusive, bestreuen. Varianten von sogenannten Mitternachtsuppen, die man auch außerhalb der Feiertage aufsuchen kann, gibt's wie immer in meiner Rezeptothek. Und meine Brühe ist ganz sicher auch ein köstlicher Einstieg für den ersten Feiertag.

Dann wird nämlich eine fulminante Rehkeule mit Klößen verpestet. Von dem Fleisch kann ich sicher bis ins neue Jahr zehren. Oder ich gönne mir einen Teller meiner „Christtagsfreude“ nach einem Weihnachtsspaziergang als wärmende Speise. Ich denke, das würde meine Großeltern und Eltern freuen. Ganz in ihrem Gedenken werde ich den Heiligabend

genießen. Ohne Fernseher, aber mit anheimelndem Kerzenschein und musikalischer Unterhaltung, einem Glas guten Weins, einer würzigen Zigarre auf dem Balkon, einem (Koch-)Buch und glänzenden Augen. Auf diese Weise werde ich nicht wirklich allein sein. Ihnen ein genussvolles Weihnachtsfest. Bleiben Sie schön neugierig auf meine nächste Kolumne.

Der Autor gibt in seinen kulinarischen Kolumnen Anregungen für eine abwechslungsreiche Küche. www.kulinarischeportraits.de

