

Zeitschrift: Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge

Herausgeber: Bioforum Schweiz

Band: 61 (2006)

Heft: 3

Artikel: Der Geschmackssinn als höchste Instanz der Lebensmittelkontrolle

Autor: Grimm, Hans-Ulrich

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-891614>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 29.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Der Geschmackssinn als höchste Instanz der Lebensmittelkontrolle

In der schönen neuen Welt des Essens werden wir an der Nase herumgeführt. Die Hühneruppe aus der Tüte verdankt ihren Geschmack nicht dem Huhn, das Erdbeerjogurt nicht den Erdbeeren. Das wenigstens behauptet und belegt Hans-Ulrich Grimm zum Auftakt am 6. Biogipfels des Bioforums Schweiz vom 24. Juni in Zofingen. Kluges Motto des forschen Feinschmeckers aus Stuttgart: «Wer bestimmt, was auf den Tisch kommt? Am besten: wir selbst.» k+p hat sein in freier Rede gehaltenes Impulsreferat aufgezeichnet und zum Nachlesen und Mithören leicht gekürzt in eine schriftlich-mündliche Form gebracht.

«Früher hat mich die Gesundheit beim genussvollen Essen nur mässig interessiert. Ich habe auch nicht Chemie studiert oder Medizin, ich komme von der journalistischen Ecke und kam aus feinschmeckerischen Motiven zum Essen. Dem Feinschmecker ist es egal, wie viel Fett in der Crème fraiche drin ist. Dem Feinschmecker geht es eigentlich immer um die Qualität des guten Schmeckens.

Früher hatte ich gedacht, der liebe Gott habe uns den Geschmack gegeben, damit wir ein schöneres Leben haben können. Damit wir einen Barolo von einem Barbaresco unterscheiden können und einen Riesling von einem Muscatello.

Viel später erst habe ich dann gemerkt, dass das völlig falsch gedacht ist, dass der Geschmack eine unglaublich wichtige Rolle spielt. Und dass Geschmack und Gesundheit eng zusammenhängen.

Zwei Gramm Trockenhuhn

Ich war damals beim Nachrichtenmagazin «Der Spiegel» angestellt und habe dort den miesepetrischen Zugang zum Essen gekriegt, den kritischen Zugang halt, wo man auf Hormone und solche Sachen guckt, auf Antibiotika im Ei. Dann bin ich auf

das Thema Aromen gestossen und habe gemerkt, dass das, was mich am Essen interessiert, nämlich der Geschmack und ob es gut ist, für die Industrie gar keine Rolle spielt. Das hat mich überrascht. Ich habe ja mal gedacht, dass sie beispielsweise bei Knorr, wenn sie dort die Suppe in schwimmbadartigen Töpfen röhren, ein paar Hühner und viel Gemüse zusammenkochen.

Das habe ich mir als Laie halt so vorgestellt. Und dass diese Brühe dann irgendwie getrocknet wird. Nun war ich einmal bei Knorr. Ich habe mir die Dinge als Journalist immer vor Ort ansehen wollen.

Ich kaufte also im Supermarkt eine Knorr-Hühnersuppe und reiste zu Knorr nach Heilbronn. Dort befragte ich den leitenden Chefingenieur zu dieser Tüte: «Sagen Sie mal, wie viel Huhn ist da eigentlich drin?» Er sagte, es wären zwei Gramm Trockenhuhn drin.

Das Wort «Trockenhuhn» fand ich übrigens sehr witzig. Ich kannte das Wort noch nicht. Aber so reden die halt, dachte ich.

«Diese zwei Gramm Trockenhuhn entsprechen sieben Gramm Nasshuhn», erklärte der Ingenieur ungefragt weiter. Und zur weiteren Erklärung: Nasshuhn sei das, was wir als Poulet kennen.

Für sieben Gramm Nasshuhn, so stellte ich mir vor, kratzt

man sieben Gramm von so einem Huhn ab und erhitzt es in Wasser. Ergibt vier Teller, wie es auf der Tüte steht. Es kann sich jeder denken, dass dies nicht ausreicht, um eine geschmacklich intensive Suppe zu kochen. Das wissen die bei Knorr natürlich auch. Deshalb geben sie noch ein Gramm Aroma dazu. So hätten sie dann, sagte der gute Mann bei Knorr, «eine vergleichbare Lösung».

Betrug am Gaumen

Auf der Tüte steht dann aber nicht «vergleichbare Lösung», sondern Suppe oder Hühnersuppe. Und das ist Betrug, finde ich. Natürlich kein Betrug im rechtlichen Sinne. Das ist alles erlaubt. Alle Begebenheiten, von denen ich hier rede, sind kein Skandal. Sie sind legal und geltende Praxis. Ich finde aber, es ist ein Betrug am Gaumen.

Immerhin ist in diesem Fall noch ein bisschen Huhn drin. Das Huhn in der Tüte, das so genannte Trockenhuhn, sieht aus wie Nescafé-Kügelchen. Wenn ich mir gedacht habe, das würde bei Knorr wenigstens in einem schwimmbadartigen Topf zusammengekocht, war das völlig falsch gedacht. Weil das Huhn schon als Pulver in dieser Fabrik angeliefert wird.

Später habe ich dann auch die berühmte Sache über das Erd-

beeraroma aus Sägespänen herausgefunden. Das raubte mir vollends jede Illusion. Wenn man aus Sägespänen Erdbeeraroma machen kann, ist auch sonst alles möglich. Was uns die Lebensmittelindustrie in der Werbung vorspiegelt, hat nichts mehr mit dem Essen zu tun, das wir uns dabei vorstellen.

Billig und haltbar

Worauf es der Industrie wirklich ankommt: Alles muss möglichst billig und möglichst lange haltbar sein. Die Schweiz selbst ist kleinräumig. Aber in der Schweiz ist die Firma Nestlé beheimatet, die praktisch global agiert. In solchen Firmen kommt es sehr darauf an, was wo hergestellt wird. Wie heisst bei Ihnen dieser bekannte Schnellimbiss? Quick-Lunch? Nördlich vom Ruhrgebiet machte Nestlé quasi für ganz Europa Quick-Lunch.

Also für England, Irland, Russland, Polen, usw. usf. Von dieser einen Fabrik aus müssen sie die Quick-Lunchs überallhin transportieren – deshalb ist es unglaublich wichtig, dass alles unglaublich lang hält. Dieses Kriterium des unglaublich langen Haltens kollidiert andererseits allzu oft mit gesundheitlich wichtigen Inhaltsstoffen.

Womit wir bei meinem neusten Buch «Leinöl macht glücklich» und den Omega-3-

Bio aus der Schweiz.



Seit bald 35 Jahren produziert, veredelt und vermarktet die Biofarm Genossenschaft Kleindietwil im Auftrag von über 500 Biobauerinnen und Biobauern der Schweiz Obst, Beeren, Früchte, Getreide, aber auch genussreiche Fertigprodukte wie Öle, Essig, Birnen, Honig, Pasta, Müesli, Mehl, Flocken, Weine, Traubensaft, Trockenfrüchte und Sirup aus Schweizer Bioanbau. Sie finden die hochwertigen Biofarm-Produkte in Bioläden, Hofläden, Reformhäusern, Drogerien und beim Lebensmittelhändler. Oder auf www.biofarm.ch

BIOFARM
GENOSENSCHAFT
KLEINDIETWIL

Das Beste

- ✓ beugt Entzündungen vor
- ✓ gesundes Zahnfleisch
- ✓ gegen Mundgeruch
- ✓ frischer Geschmack
- ✓ gegen Heiserkeit
- ✓ seit 100 Jahren
- ✓ gegen Aphthen
- ✓ hoch wirksam
- ✓ nachfüllbar



Schweizer Qualitätsprodukt; erhältlich in Apotheken und Drogerien


Möschberg

seminar - kultur - hotel

ein haus und ein team mit weitblick
für seminare, tagungen und bankette

der bunte vogel im emmental
für feste, hoch- und andere zeiten

kreativ - herzlich - familiär

öko-hotel mit der höchsten auszeichnung
von fünf steinböcken

biologisch - regional - nachhaltig



Slow Food® 



seminar kultur hotel möschberg
antoinette und marcel schneiter
3506 grosshöchstetten
fon 031 710 22 22 fax 031 711 58 59
info@hotelmoeschberg.ch
www.hotelmoeschberg.ch

Biofutter ist Vertrauenssache

Lehmanns Bio-Engagement

Wir führen ausschliesslich
im Bio zugelassene Artikel
in unserm Sortiment!



Alb. Lehmann, Biofutter 
5413 Birmensdorf / 9200 Gossau
Tel 056 / 201 40 20 Fax 056 / 201 40 25
E-Mail: Info@biomuehle.ch <http://www.biomuehle.ch>

Gegen Stallfliegen und Geruchsprobleme

Gesteinsmehl als Einstreu

natürlich wirksam

für anspruchsvolle Fälle mit Bakterien angereichert

Ulrich & Partner GmbH
Mühle Briseck, 6144 Zell

www.steinmehle.ch oder Tel. 041 988 25 85

Fettsäuren wären. Auf dieses Thema bin ich gestossen, weil man allenthalben klagt, wir Menschen würden zunehmend zuwenige Omega-3-Fettsäuren zu uns nehmen.

Die Omega-3-Fettsäuren sind nachweislich wichtig für das Gehirn und für die Psyche. Der amerikanische Forscher Andrew Stoll mutmasst, die Zunahme der psychiatrischen Erkrankungen auf der Welt wären vermutlich in Zusammenhang zu sehen mit dem zunehmenden Mangel an Omega-3-Fettsäuren. Omega-3 spielt eine Rolle bei Hyperaktivität, bei Depressionen, bei Schizophrenie, bei Herz-Kreislauf, bei der Sehkraft, bei allem möglichen.

Wenn die Kinder in die Schule kommen und zu wenig Omega-3 haben, können sie hyperaktiv werden, Lernschwächen kriegen usw. Also soweit ich sehe, gibt es kaum einen einzelnen Stoff, der so bedeutsam ist für die Gesundheit wie die Omega-3-Fettsäuren. Und ausgerechnet da herrscht anscheinend mittlerweile Mangel. In Amerika sollen 80 Prozent der Bevölkerung Mangel an Omega-3-Fetten leiden. Deswegen, so sagen die Experten, müssten wir – wie die Menschen vor 150 Jahren, als die noch kein Omega-3-Mangel geplagt hat – wieder viel mehr Fisch essen.

Mehr Fisch essen?

Natürlich habe ich nicht einsehen wollen, dass bei uns auf der schwäbischen Alm oder auch hier in der Schweiz die Menschen vor vielleicht 150 Jahren mehr Fisch gegessen haben sollen als wir heute. Das konnte ich einfach nicht glauben. Zurecht. Also stellte sich die Frage, wenn die Leute zwar mehr Omega-3-Fettsäuren, aber nicht mehr Fisch gegessen haben, wo hatten sie die Omega-3-Fettsäuren her?

So bin ich auf den Stoff gestossen, in dem die Omega-3-Fettsäuren in unseren Breitengraden wirklich am allermeisten

drin sind: im Leinöl. Dort machen sie über 50 Prozent aus. Es gibt praktisch nichts hierzulande, was ebenso reich an Omega-3-Fettsäure ist.

Früher gab es das Leinöl an jeder Ecke zu kaufen. Da wurde mir klar, welche wichtige Pflanze die Leinpflanze in den vergangenen Jahrhunderten nicht nur für die Bekleidung war. Vor der Baumwolle gab es dafür außer der Wolle nur den Lein. Man hat unglaublich viele Sachen daraus machen können. Überall wurde Lein verarbeitet. Bei uns sagt man doch: «Wir machen eine Fahrt ins Blaue». Die Leinpflanzen blühen wunderschön blau. Ist man über Land gefahren, fuhr man oft durch blau blühende Leinfeld.

Mit der neuen Baumwolle verschwanden die Lein-Kulturen. Genauso wie viele Ölmühlen verschwunden sind. In Deutschland gab es früher über 4000 Ölmühlen, mittlerweile zählt der Verband deutscher Ölmühlen noch 17 Mitglieder, 10 davon sind Niederlassungen ausländischer Grosskonzerne.

Es keimt heute allerdings auch wieder eine Gegenbewegung. Hier in der Schweiz hat ein einzelner Landwirt vor zwei Jahren wieder damit begonnen, Lein anzupflanzen. Der Leinölmüller draussen am Bio Marché bezieht seine Bio-Saaten aber immer noch aus dem fernen Ägypten.

Gesund ist zuwenig

Die grossen Ölmühlen machen heute mit den Omega-3-Fettsäuren für Rapsöl und Sonnenblumenöl Reklame. Gleichermaßen steht auch bei uns in den offiziellen Ernährungsempfehlungen des Bundes drin. Wer seinen Omega-3-Bedarf decken möchte, solle vor allem zu Rapsöl greifen, heißt es da. Der Verband empfiehlt auch Rapsöl. Dort habe ich angerufen und gefragt, warum empfehlen sie eigentlich Rapsöl, warum all diese Reklame, wenn das Leinöl doch viel mehr Omega-3 enthält

und deshalb wohl auch viel gesünder ist? Da sagten sie mir, das sei genau das Problem. Die Inhaltsstoffe seien dafür verantwortlich, dass das Leinöl so gesund ist, sie seien aber ebenso daran schuld, dass das Leinöl technologisch schlecht zu verwenden und verarbeiten ist.

Das frische Leinöl ist unglaublich empfindlich und verdirbt ziemlich schnell. Das ist das historische Urteil für nachweislich kergesunde Lebensmittel in der industriellen Nahrungsgesellschaft. Verdirbt es schnell, dann fliegt es raus. Dann kann das Lebensmittel so gesund sein, wie es will. Wenn sie in den Läden gehen, dann finden sie in Deutschland kaum oder gar kein Leinöl mehr. Genauso ist es mit den Omega-3-haltigen Nahrungsmitteln.

Armes Schwein

Ich war letzthin hier in der Schweiz an einem Kongress zu den Omega-3-Fetten, die auch pufa genannt werden (mehrere ungesättigte Fettsäuren: poly unsaturated fatty acids). Es ging dort unter anderem darum, dass bei einer bestimmten Fütterungsart die Schweine bzw. das Schweinefleisch einen höheren Gehalt an Omega-3- und Omega-6-Fetten hätte, mehr pufas eben. Ich dachte mir, das ist ja toll, wenn die Schweinemehr von diesen wunderbaren Fetten drin haben. Aber genau das Gegenteil war das Thema, das stand dann auch in der «Neuen Zürcher Zeitung», zitiert von dieser Veranstaltung: «Oh wenn doch nur nicht diese pufas wären.»

Da produziert man viele Nahrungsergänzungsmittel, Fischölkapseln, Omega-3-Kapseln, um das künstlich zuzusetzen, was fehlt und nun beschweren die sich darüber, dass es im Schwein mehr davon hat. Die Gründe waren dann auch in diesem NZZ-Text zu finden: Wenn der Omega-3-Gehalt höher ist, wird das Fleisch zum Beispiel so schmie-

rig, dass es in Salami, Dauerwurstwaren, Pizza und anderen Industrienahrungsmitteln nicht eingesetzt und verarbeitet werden kann. Solches Fleisch werde deshalb zurückgewiesen und sei für die Bauern unverkäuflich. Eine völlig bizarre Situation. Wenn die echten Nahrungsmittel gesund sind und den Menschen nachweislich gut tun, dann werden sie von der Industrie zurückgewiesen, weil sie technologisch nicht so passen wie gewünscht.

Diabetes auf Tonga

Fakt und Zukunft ist, dass sich diese Art der Nahrungserzeugung über die ganze Welt verteilt und in der Folge sich dann auch dieselben Krankheiten über die ganze Welt verteilen. Ich bin deswegen in die Südsee gefahren. Weil die Menschen dort laut WHO die höchsten Diabetesraten verzeichnen.

Es gibt Südsee-Inseln, auf denen sind heute 40 bis 50 Prozent der Menschen an Diabetes erkrankt. Vor 50 Jahren gab es da aber noch 0 Prozent Menschen mit Diabetes.

Das wollte ich natürlich etwas genauer untersuchen. Ich reiste also nach Tonga. In der Südsee sind alle Menschen fett. Das waren sie schon immer. Fettleibigkeit ist auf Tonga wie vielerorts in der Südsee ein Schönheitsideal. Also nicht weiter schlimm. Die Mütter wollen fette Kinder haben, die Männer wollen fette Frauen und die Frauen fette Männer. (...)

Früher – bei uns gilt Übergewicht bekanntlich als Risikofaktor unter anderem für Diabetes – waren diese Menschen fett und gesund. Das sagt jedenfalls Dr. Malakai Aki, Diabetesarzt und Korrespondenzarzt der Weltgesundheitsorganisation WHO. Er muss es wissen.

Früher sei das ein gesundes Übergewicht gewesen, heute aber ist es ungesund. Mittlerweile wäre es sogar so, dass die vier hauptsächlichen Todesursachen in

Tonga, einer wunderschön idyllischen Südseeinsel, dieselben sind wie bei uns, nämlich Herzinfarkt, Diabetes, Schlaganfall und Krebs. Alles Krankheiten also, die es früher dort gar nicht gegeben hat.

Neue Lebensmittel machen krank

Die Krankheiten hätten in den letzten 50 Jahren auf Tonga unglaublich zugenommen und das, sagt Dr. Aki, parallel zu den Lebensmittelimporten. Seine Aussage fand ich interessant. Mit den Lebensmittelimporten kamen die Krankheiten! Bei uns sagen die Ernährungsgesellschaften, es gäbe keine ungesunde Nahrung. Es komme nur irgendwie darauf an, was einer isst. In Tonga aber kann man aus flächendeckenden Studienszenarien ersehen, was innerhalb von 50 Jahren passiert ist. Die Leute haben sich vom local food, wie es die WHO nennt, also von den traditionellen Nahrungsmitteln hin zu diesen Industriernahrungsmitteln umgewöhnt.

Jetzt wurde mir auch klar, was die Kinder an den Bushaltestellen essen. Die Kinder, alle in Schuluniformen, warten auf den Schulbus. An jeder Bushaltestelle hat es einen kleinen Wohnwagen, daraus wurden Maggi-Nudelsnacks in den beiden Geschmacksrichtungen Chicken und Beef verkauft. Die Nudelsnacks essen die Kinder trocken – zum Schrecken der Ernährungsberaterinnen. Und die Mütter machen daheim Nestlé-Zwei-Minuten-Nudeln, ursprünglich für den asiatischen Markt konzipiert, als Quick-Lunch. Davor essen die Kinder massenhaft.

Wir waren im Zentrallager des Nestlé-Importeurs auf der Hauptinsel von Tonga. Da waren alle Lager gigantisch voll mit 2-Minuten-Nudeln. Das ist die Zukunft. Frisch installiert auf dieser Insel auch eine Werbung von Coca-Cola. An jeder Bushaltestelle waren Coca-Cola-Schilder angebracht.



Genuss- und Gesundheitsfahnder Grimm plädiert für ungetrübte Gaumenfreuden. Am Biogipfel nahm er auch Nestlé aufs Korn.

So kann man den Übergang von einer Gesellschaft wunderbar beobachten, die sich ursprünglich von Kartoffeln, Schweinen, Hühnern, Seafood und Kokosnüssen ernährt hat und zu western diet übergeht, das ist ja diese Nestlé-Ernährung – neben Nestlé gibt es natürlich auch noch Knorr und andere Firmen usw. Aber Nestlé ist eine Metapher für western diet.

Western diet dient laut WHO als Hauptursache für viele ernährungsbedingte Krankheiten auf der Welt. (...)

Zwei Millionen Substanzen

Der Mensch besteht aus zwei Millionen verschiedenen Substanzen. Die meisten muss er ständig ersetzen. Das heisst, der Mensch wechselt sich laufend aus. (...) Er muss unablässig darauf achten – als wäre er eine Altbau-Sanierung – diese 2 Millionen Substanzen wieder zu ersetzen.

Wenn sie in den Supermarkt gehen und an die zwei Millionen Chemikalien denken, dann hätten sie es ziemlich schwer, alles Passende zu finden, selbst wenn die Namen der Chemikalien überall draufstünden.

Das heisst, der Körper hat schon immer eine eigene Methode gehabt, woher er das Zeug herkriegt, ohne dass er alle Substanzen im Kopf hat.

Das macht der Körper ganz pfiffig, indem er unten im Bauch ein so genanntes zweites Gehirn hat: den Darm. Der macht stets eine Bestandesaufnahme von dem, was da ist. Dies meldet er dann ans Gehirn. Dort gibt es eine Zone, die Hypothalamus heisst. Das ist die wichtigste und älteste Zone im Gehirn, ganz hinten.

Der Hypothalamus ist so gross wie ein Fingernagel. Diese Zone ist für vieles zuständig, für Instinkte, Fluchtverhalten, für Reaktionen, diese Zone ist aber auch in der Lage, all das, was wir an chemischen Bedarfsmeldungen

aus dem Darm kriegen, welche Chemikalien gerade fehlen, in die Sprache der Gelüste zu übersetzen. So dass wir Lust kriegen auf irgendetwas, weil der Körper weiss, dass genau dieses Irgendwas mal in irgendeinem Lebensmittel drin war. Deswegen entwickelt der Hypothalamus in uns die Lust, genau das zu essen, um so den gemeldeten Mangel zu kompensieren.

Bei mir läuft das oft so: Vor meinem geistigen Auge schwebt ein Röstbraten vorbei, oft tagelang. Das sind so Gelüste, die haben nicht nur einen hedonistischen Sinn, sondern die haben den Sinn, dass sich der Körper mit jenen Nahrungsbestandteilen versorgen will, die er braucht.

Umso problematischer also – vor allem für Kindern – wenn in ihrem Essen nicht das drin ist, wonach es schmeckt.

Ein Früchtetee von Hipp beispielsweise, da sind vorne sieben bis acht Früchte abgebildet. Und von den ganzen Früchten ist praktisch nichts drin außer vielleicht Hibiskusextrakt. Alle anderen Früchte wurden durch Aromen ersetzt. Und das in einem Tee für Kinder ab acht Monaten! Das finde ich verbrecherisch. Die Lebensmittelindustrie raubt den Kindern förmlich die Möglichkeit, diese Geschmacksinhalte abzuspeichern. Das, was der Mensch später braucht, um praktisch immer seine zwei Millionen Substanzen im Körper ersetzen zu können, quasi das Inventar, was ist im Röstbraten drin, was ist in den Erdbeeren drin usw. Damit man immer so Gelüste hat. Der Körper weiss dann, in den Kartoffeln ist das und das drin, im Röstbraten jenes. So kann der Körper seinen Nachschub regeln. Wenn ein Kind das nicht mehr lernen kann, hat es ein Defizit fürs Leben.

Diese Aromen führen auch zu Übergewicht. Das hat der Verband der Aromenhersteller in Deutschland sogar schon schriftlich eingeräumt: dass durch Aromenverzehr keine Gesund-

heitsschäden bekannt geworden sind, vom Übergewicht abgesehen.

Es ist schwierig zu erklären, aber vermutlich kommt es daher, dass im Essen nicht mehr drin ist, was der Mensch drin glaubt. Erklären wir es psychologisch: Wenn man eine Rinderbrühe dampfen sieht, dann entwickeln wir Säfte, es läuft einem das Wasser im Mund zusammen, die Magensaft fangen an, sich für das Verdauen von Rind bereit zu machen.

Kommt dann kein Rind, so sagt der Psychologe, dann läuft der ganze Apparat leer und man entwickelt einen saumässigen Kohldampf. Die Folge: Man muss mehr essen, um diesen Kohldampf zu stillen. So die Vermutung des Psychologen.

Was auch mit ein Grund sein könnte für das Übergewicht: Ich habe einmal Jogurts bezüglich ihrer Inhaltsstoffe verglichen. Und zwar hausgemachtes und industriell gefertigtes Erdbeerjogurt. Bei manchen Inhaltsstoffen wie Mineralien (Mangan) und Vitaminen (Vitamin C) war beim industriell gefertigten Jogurt nur ein Sechstel oder ein Achtel der Menge des hausgemachten Jogurts drin.

Das heisst, wenn ich diese Stoffe für die Altabausanierung brauche, dann muss ich vom industriell gefertigten sechs- bis achtmal soviel essen, wie vom hausgemachten, um diese benötigten Bestandteile rein zu kriegen.

Man kann den Bedarf an Nährstoffen zwar decken, wenn man dieses aromatisierte Zeug isst, aber man muss viel mehr davon essen. Weil der Geschmack die damit verbundene Menge Inhalt nur vorspiegelt, als verdünnte Version quasi.

Geschmack und Gehalt

Der Geschmack lässt sich auch nicht – wie die Aromahersteller gerne denken – einfach oben aufpflanzen. Der Geschmack ist der äussere Ausdruck eines inneren Gehalts. Wie ein Fähnchen, das signalisiert, hier ist das und

das drin. Eliminiert man also die Inhaltsstoffe und ernährt sich von Trockenpulver mit aufgepfopften Geschmackschemikalien, dann fehlt immer der Inhalt. Oft erzählen dann die Aromafirmen von ihren so genannten natürlichen Aromen. Einer von der Firma für deutschschweizerische Früchteverwertung hat einem von der Preisgauer-Milch in Freiburg erzählt, man würde das Aroma von der frischen Erdbeere abkratzen und dann beigegeben. Ich weiss heute: Völlig albern sowas. Man kratzt eben nichts ab, das wäre ja viel zu aufwändig, sondern man nimmt irgendwelche Chemikalien, weil sie billiger sind.

aber einen werkidentischen Wagen. Aber «naturidentisch»...

So hat sich die Sprache in der Lebensmittelbranche verändert. Dass das, was der Mensch landläufig darunter versteht, nicht mehr das ist, was offiziell gilt.

Natürlich versucht die Industrie gegenzusteuern. Nestlé beispielsweise versucht sich mit der Marke Nutrition als absolutes Kompetenzzentrum für gesunde Ernährung zu präsentieren. Sie versuchen, Stoffe mit Zusatznutzen beizumischen, irgendwelche Bakterien auch, sie versuchen es mit zugesetzten Vitaminen. So wollen sie die erkannten Defizite in der zeitgenössischen Ernäh-

nisse haben, wenn sie unterschiedlichem Klima ausgesetzt sind. Es weiss kein Mensch, was der Bedarf jedes einzelnen Menschen ist.

Zu viel des Guten

In Dänemark und Norwegen wurde der Verkauf von Kelloggs-Produkte verboten, weil dort die Gefahr der Übervitaminisierung droht. Das sagen auch amerikanische Forscher: Es herrscht heute kein Vitaminmangel mehr. Es besteht viel eher die Gefahr, dass man zu viele Vitamine zu sich nimmt.

Mittlerweile möchten wir auch gesündere Kartoffeln gentechnisch züchten, gesündere Schweine gentechnisch züchten. Mit der Tendenz, all das, was gerade als gesund erkannt ist, an Inhaltsstoffen im Übermass gentechnisch aufzupropfen.

Nur wehrt sich die Pflanze, zum Beispiel die Kartoffel, wie ich kürzlich gelesen habe, scheinbar heftig dagegen, wenn man von aussen versucht, ihr irgendeinen gesunden Inhaltsstoff in überhöhtem Masse künstlich einzupflanzen.

Warum sich die Pflanze dagegen wehrt, wenn man ihr etwas Gesundes antut, weiss kein Mensch. Aber wenn es die Pflanzen schon wissen, dann sollten wir uns ein Beispiel an ihnen nehmen. Wir sollten auf unsere eigene innere Stimme hören und die eigenen Selbstregulationsmechanismen arbeiten lassen.

Dazu gibt es viele Studien bei Kindern: Wenn man natürlich isst, was der Körper wirklich will, kann man sich am ehesten mit den Stoffen versorgen, die unser Körper braucht. Das kann aber nur dann gelingen, wenn keine Geschmacksverfälschung stattfindet. Wenn also keine Geschmacksverstärker und keine Aromen in den Lebensmitteln sind.

Bei mir gilt deshalb schon seit langem die Formel: Wenn Aroma draufsteht, ist irgendwas faul. >>



Nestlé-Ernährungswissenschaftlerin Corinna Roick hörte und redete Hans-Ulrich Grimm auf Einladung von Bioforum Schweiz geduldig zu.

Diese Geschmackschemikalien haben nichts zu tun mit dem, was im richtigen Objekt drin ist. Ein Huhn besteht beispielsweise aus 600 Aromachemikalien. Das sind alles Stoffe, die den Geschmack ausmachen. Bilden die Laboranten in der Aromafabrik den gleichen Geschmack nach, brauchen sie nur mal 12 dieser Chemikalien. 12 von 600! Und das darf dann hinterher auch noch ungestraft «naturidentisch» heißen.

Wenn Sie einen Mercedes als einen werkidentischen Mercedes zum Verkauf ausschreiben wollen, haben aber in Wahrheit nur gerade die Stossstange, einen Vordersitz und eine Bremse anzubieten, dann bieten sie einen Schrotthaufen an, nie im Leben

nung beheben. Das mag zwar beifallsträchtig und vernünftig gedacht sein. Es bleibt aus meiner Sicht aber höchst problematisch, weil man gar nicht weiss, was ein Mensch denn so an natürlichen Chemikalien braucht. Diese zwei Millionen verschiedene Substanzen braucht zwar jeder Mensch. Wir hier an der Sonne aber brauchen was ganz anderes als in Grönland die Eskimo irgendwann im Winter, wenn es stockdunkel ist. Deshalb essen die Menschen in den verschiedenen Weltgegenden auch verschiedene Sachen. Es ist auf der ganzen Welt halt sehr verschieden, was die Menschen zu sich nehmen. Das hat seinen Grund darin, dass die Menschen verschiedene Bedürf-