

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 78 (2021)

Heft: 3

Rubrik: Konsum & Lebensstil

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: 30.01.2026

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

Schon gewusst?

Bewusst durch den Alltag: Clever haushalten, Ressourcen sparen,
Umwelt schonen und die Natur bewahren.



«Coating»: Zweite Haut über Früchten

Einen Mantel aus Zucker und Fetten tragen häufig Früchte mit nicht essbarer Schale, z.B. Orangen, Mandarinen und Avocados. Die hauchdünne Schutzschicht, «Coating» genannt, soll den Reifeprozess verlangsamen und so dafür sorgen, dass die Früchte länger haltbar sind. Zwei Coatingmittel sind derzeit für Früchte zugelassen: E 471 (besteht aus pflanzlichen Fetten) und E 473 (besteht aus Zucker und pflanzlichen Ölen).

Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) schätzt bisher beide Mittel als gesundheitlich unbedenklich ein. Für Biofrüchte ist Coating nicht erlaubt; auch das Wachsen ist bei ihnen nicht gestattet.

Haushaltsfolien: Nimm 1 statt 4

Frischhaltefolie, Alufolie, Back- und Butterbrotpapier: Die scheinbar nützlichen Küchenhelfer sind nicht gerade gut für die Umwelt. Doch es gibt Alternativen, z.B. das «1-für 4-Papier», ein kompostierbares Multitalent von Compostella. Mit Wasser angefeuchtet, lassen sich Speisereste damit frisch und appetitlich abdecken; das Papier schmiegt sich am Geschirrand an. Ob für Folienkartoffeln, als Spritzschutz für die Bratpfanne oder zum kurzzeitigen Einfrieren trockener Speisen: Das Papier ersetzt mühelos die Alufolie. Zerknittern, einfetten oder mit Mehl bestäuben: fertig ist die Variante als Backpapier. Fetthaltige Speisen wie Käse oder Räucherfisch können appetitlich in das atmungsaktive Papier eingeschlagen werden.

Das naturreine Produkt besteht aus ungebleichter Zellulose, ist frei von chemischen Zusätzen, fettdicht, hitzebeständig für 200 °C und atmungsaktiv. Nach Gebrauch darf es in die grüne oder braune Tonne bzw. dem Gartenkompost zugeführt werden (Verrottungsdauer: 12 – 14 Tage). Erhältlich in Naturkost- und Unverpackt-Läden.



Milch ab Hof: Vorm Verzehr abkochen

Wer «Milch ab Hof» kauft, sollte diese konsequent vorm Verzehr abkochen, raten Experten. Denn Proben eines Zoonosen-Monitorings in Deutschland zeigten bereits 2019, dass Rohmilch potenziell krankmachende Keime enthalten kann, z.B. *Campylobacter spp.* und *STEC*. Auf Rohmilch prinzipiell verzichten sollten Kleinkinder, ältere und immungeschwächte Personen sowie Schwangere.

