Eine Erdbeere pro Joghurt

Der Anteil an frischem Obst ist verschwindend gering

Mit dem Begriff „Bio" wird oft Schindluder getrieben.

Oder zur Müslipackung, die mit der Aufschrift „30 Prozent weniger Zucker" wirbt. Wer genau hinschaut und diese Schachtel mit der Originalpackung vergleicht, sieht schnell: Hier sind pro 100 Gramm gerade mal 8 Kalorien weniger drin. Im Erdbeer-Joghurt-Müsli finden sich 1 Prozent frische Erdbeeren. Da es eine 600-Gramm-Packung ist, heißt das 6 Gramm Erdbeeren – also etwa eine einzige…

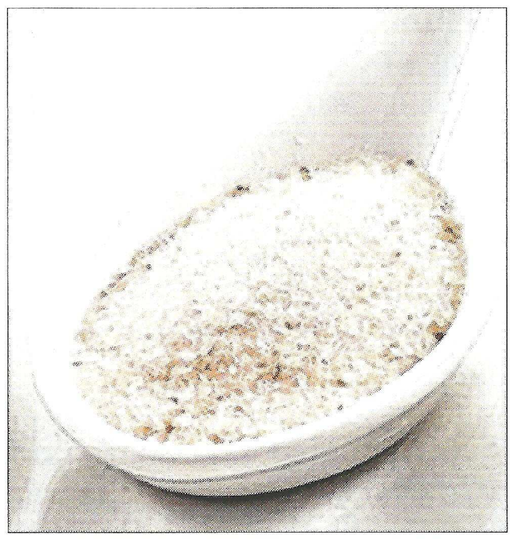
Das Jagdfieber hat jetzt alle erfasst: Die sieben Frauen und ein Mann finden den Müsliriegel, der mehr Kalorien hat als ein „Snickers" und darüber hinaus nicht einmal gesünder ist. Den braunen Zucker, der nicht etwa naturbelassener ist, sondern nur „karamellisierten weißen Zucker" darstellt.

Vorbei an „Yacult, Actimel oder Activia", die auch keine anderen Wirkstoffe haben als andere Joghurts. Hin zur Becel-Margarine, die schon fast einem Medikament gleicht. „Mit Nebenwirkungen, wie Studien beweisen", betont die Anführerin der Truppe mit ihrem charmanten Oberpfälzer Dialekt.

Käse, dessen Rinde antibiotikum-haltigen Konservierungsstoff enthält. Die Stunde, die zum „Jagen und Entdecken" angesetzt war, reicht kaum aus. Die acht hasten an Päckchensuppen „garantiert ohne Geschmacksverstärker" vorbei, am Himalaya-Salz, obwohl es im Himalaya gar keine Salzvorkommen gibt und an irreführenden „Light"-Produkten.

Vor dem Supermarkt – der übrigens, wo immer möglich, eine große Vielfalt und Auswahl „ehrlicher" und gesunder Varianten anbietet – zieht Dr. Ulla Bachfischer ihr Resümee nach dieser Masse an „Abschüssen": „Je mehr industrielle Verarbeitung in einem Produkt steckt, desto höher ist die Gefahr, dass was Schädliches drin ist! Es führt kein Weg dran vorbei. Wir müssen zurück zu den Wurzeln und wieder selber kochen aus möglichst naturbelassenen Lebensmitteln."

Selber kochen, mit naturbelassenen Lebensmitteln. Besser geht's nicht!

INFO: HIMALAYASALZ

Himalayasalz ist eine Handelsbezeichnung für rosa getöntes Steinsalz. Anders als der Name sagt, stammt das Salz nicht aus dem Himalayagebirge, sondern hauptsächlich aus dem Salzbergwerk Khewra im Salzgebirge in der pakistanischen Provinz Punjab im Vorland des Westhimalaya etwa 350 km südwestlich des Nanga Parbat.
Ein kleinerer Teil des als Himalayasalz vertriebenen Salzes stammt aus polnischem Bergbau. Genauso wie andere unraffinierte Steinsalze besteht es aus 97 bis 98 Prozent Natriumchlorid und einem kleinen Anteil von weiteren Mineralien wie Gips. Zu seiner Farbe kommt das Salz durch geringfügige Eisenoxidverunreinigungen.