



Aromastoffe – nicht erwünscht!

Aromastoffe zählen zu den Zusatzstoffen, die in zunehmenden Maß in Lebensmitteln zu finden sind. Sie kommen dann zum Einsatz, wenn Geschmack oder Geruch verstärkt werden sollen. Dies ist z.B. der Fall, wenn die Rohwaren nicht über genügendes **Eigenaroma** verfügen oder in zu geringer **Menge** im Produkt sind. Die gesetzliche Mindestmenge von drei Erdbeeren pro Becher Fruchtojoghurt reicht selbst bei exzellenter Rohwarenqualität für ein gutes Erdbeearoma nicht aus. Ein schwaches Eigenaroma kann auch eine Folge intensiver **technologischer Belastung** bei der Herstellung sein wie hohe Temperaturdifferenzen z.B. durch Tiefkühlung mit nachfolgender Erhitzung. Hier wären aromareiche Rohwaren und schonende Herstellung der bessere, aber auch teurere Weg.

Heute verwendet man überwiegend „natürliche Aromen“, die von Lebewesen stammen müssen. Dazu zählen Pflanzen, Tiere und Mikroorganismen. Ein Aroma aus Sägemehl wäre ein natürliches, da es aus Holz, einem Pflanzenteil stammt. Bei Fruchtojoghurt mit „Erdbeearoma“ würde das Aroma zu 90 % aus Erdbeeren gewonnen sein müssen. Allerdings ist diese Aufschrift sehr selten, da diese namensgebenden Aromen teuer sind und meist ganz andere Quellen verwendet werden. Daneben gibt es naturidentische und synthetische Aromen. Beide dürften bei Bio Produkten gar nicht verwendet werden.

Wann setzt man Aromen ein?

Die Verwendung von Aromen seit langem nimmt zu beispielsweise bei Gemüse- oder Obstkonserven. Diese Zusatzstoffe sind billiger als hochwertige Lebensmittel, so dass einige Hersteller so ihre Rohstoffkosten zu senken. Dies sollte sich der Verbraucher überlegen, der nach den niedrigsten Preisen greift. Fertigliefersmittel (convenience) sind ebenfalls oft aromatisiert. Mit welchen Hilfsmitteln erreicht die Industrie sonst einen haltbaren Geschmack solcher komplexer Speisen?

Wirkung

Aromen prägen den Geschmack vor allem in der Kleinkinderzeit. Es tritt eine **Gewöhnung** ein, vielfach werden natürliche Lebensmittel als fade gegenüber den intensiven Aromen empfunden. Diese **Geschmacksprägung** verändert das Essverhalten hin zu aromatisierten Produkten. Ferner wird der Organismus *getäuscht*, da diese Aromen zwar die Sinne anregen, aber keine entsprechenden Nährwerte folgen lassen. Sie können daher zu vermehrtem Essen führen. ¹

Positive Ansätze

Bei ökologischen Lebensmitteln ist der Aromazusatz nur bei wenigen Produkten wie Tee und Fruchtojoghurt erlaubt. Eigentlich widersprechen die „natürlichen Aromen“ dem Bio-Gedanken der authentischen Lebensmittel. Der Demeter Verband hat nur noch Aromaextrakte, aber keine Aromen zugelassen. Dies betrifft vor allem Demeter Fruchtojoghurts, die mit mehr Früchten oder anderen, aromaintensiven Früchten, Gewürzen sowie Aromaextrakten zubereitet werden. Auch im konventionellen Bereich verwenden manche Firmen inzwischen keine Aromen mehr, da Verbraucher zunehmend ablehnend darauf reagieren.

Tipp: Verzichten Sie auf Produkte mit Zusatz von „Aromen“. Sie müssen in der Zutatenliste genannt sein. Bei Früchtetees sind so genannte „Kindertees“ meist nicht aromatisiert.

¹ Hans-Ulrich Grimm, Annette Sabersky: Die Wahrheit über Käpt'n Iglo und die Fruchtzwerg. 2005