

Fein gewürzt – verborgene Gefahren bei Gewürzen und Kräutern



Wer sich einer gesunden und gleichzeitig nachhaltigen Ernährung verschrieben hat, stößt früher oder später unweigerlich auf das Thema Gewürze. Dabei geht es nicht nur um den wertvollen Beitrag der aromatischen Geschmacksgeber zum kulinarischen Genuss. Immer öfter begegnet man auch alarmierenden Meldungen wie „Ökotest Gewürze – Gift-Paprika und Krebs-Curry“ [1] oder „Mehr exportiert als geerntet – Das große Oregano-Mysterium: Wie das Gewürz mit Laub gepanscht wird“ [2]. Meist stehen unabsichtliche oder auch vorsätzliche Verunreinigungen durch gefährliche Farbstoffe, Rückstände von Pflanzenschutzmitteln und Schimmelpilzgifte im Fokus.



Ein Beispiel sind die Skandale zu dem verbotenen, krebserregenden Farbstoff Sudanrot in Paprika- und Chilipulver. So mischen einige Gewürzhersteller den Farbstoff in Chili- und Paprikapulver, um mindere Rohstoffqualität aufzuwerten und Farbverluste während der Lagerung auszugleichen [3]. Auch das Gewürz Muskatnuss scheint oft manipuliert zu werden. So wird gemahlener Muskatnuss bis zu 20% Muskatschale beigemischt. „Die Muskatnuss selbst kostet als Rohstoff 25 € das Kilo, die Schale ist eigentlich nur Abfall und wertlos. Bei 20% Beimischung verdient der Gewürzhersteller 5 € mehr pro kg“, so Boris Rafalski, Inhaber eines nachhaltigen Gewürzunternehmens. Bei Pfeffer werden angeblich erst die ätherischen Öle von der Aroma-Industrie extrahiert. Anschließend werden dann die geschmacksarmen Körner von Gewürzhändlern als günstiger Pfeffer weiterverkauft.

Fertigprodukte können (auch ohne das Wissen der Hersteller) mit einer belasteten Charge Chili oder Paprika gewürzt worden sein. Auf diesem Weg gelangen verunreinigte Gewürze oder giftige Farbstoffe in die Haushalte und zu den Verbrauchern. In den USA gab es zwischen 2008 und 2010 beispielsweise rund 1.800 Krankheitsfälle, die auf mit Salmonellen belastete Peperoni zurückzuführen waren [4].



Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) ist sich dieses Problems bewusst und gründete im Jahr 2013 das EU-weite Forschungsprojekt „SPICED“ [5]. Ziel der Initiative war es, „neue Analyseverfahren zum Nachweis von Verunreinigungen in Gewürzen und Kräutern zu entwickeln und bestehende Verfahren zu verbessern“ [5]. Die Warenkette von Gewürzen und Kräutern von ihrem Anbaugelände, der Verarbeitung über den Import nach Europa und den Handel bis hin zum Verbraucher wurde bis 2016 untersucht.

Bio-Produkte zeigten im Test eine geringere Pestizidbelastung als Gewürze aus konventionellem Anbau [6]. Gewürze kommen zum größten Teil aus Entwicklungsländern. Dort dürfen im konventionellen Bereich genauso wie hierzulande Pestizide eingesetzt werden. Allerdings werden dort die giftigen Pflanzenschutzmittel häufig überdosiert eingesetzt [7]. Hinzu kommt, dass Gewürze meistens nicht gewaschen oder geschält werden. Auf diesem Weg können sehr bedenkliche Pestizide in unser Essen gelangen. Im Bio-Anbau hingegen sind Pestizide verboten.



Bei den meisten Gewürzen ist für den Verbraucher nicht ersichtlich, wo sie angebaut wurden. Oft sind mehrere Händler oder Zwischenstufen involviert, die verschiedene Qualitäten und Herkunftsorte zusammenmischen. Dieser Mangel an Transparenz widerspricht dem allgemeinen Trend, wissen zu wollen, wo unsere Lebensmittel herkommen. Zudem addieren sich die Schadstoffe der gemixten Einzelprodukte. So konnte die Stiftung Öko-Test bis zu 15 verschiedene Pflanzenschutzmittel in einer einzigen Gewürzprobe nachweisen [6]. Zum Schutz des Konsumenten gibt es Richtlinien bzw. Verordnungen zur Regelung von Kontamination und Rückständen. Die Höchstmengen der einzelnen Schadstoffe wurden im Öko-Test zwar nicht überschritten, derzeit kann aber keine Aussage getroffen werden, ob die Kombination verschiedener Pestizide ein erhöhtes Risiko für den Verbraucher bedeutet [6].



In der Küche

So schön sie auf dem Bild rechts auch aussehen und so beliebt sie als Urlaubsmitbringsel sind, offene, lose angebotene oder in durchsichtigen Gebinden verpackte Gewürze, wie sie gern auf Märkten angeboten werden, sollte man besser nicht kaufen, da sie aus hygienischer Sicht oft fragwürdig sind. Sonnen- und Kunstlicht tragen außerdem dazu bei, dass Gewürze schneller altern und an Geschmack verlieren. Bevorzugen Sie daher dunkle Gläser, Dosen oder nichttransparente, luftdichte Gefäße [8]. Achten Sie unbedingt auf das Mindesthaltbarkeitsdatum [9]. Getrocknete Gewürzprodukte halten zwar länger als Frischware, aber auch nicht unbegrenzt. Kräuter, die nur selten verwendet werden, sollten in entsprechend kleinen Mengen gekauft werden. Beim Kochen sollte die Aufbewahrungsdose, -tüte oder -glas nie direkt über den dampfenden Kochtopf gehalten werden, da die gemahlene Gewürze durch das aufsteigende Wasser Klumpen bilden und dann nur ungenau dosiert werden können.

Quellen:

1. Ökotest Gewürze – Gift-Paprika und Krebs-Curry in *Süddeutsche Zeitung*. 2010: München.
2. Wachter, D.S., *Das große Oregano-Mysterium: Wie das Gewürz mit Laub gepanscht wird – Mehr exportiert als geerntet*, in *Stern*. 2018.
3. Mrasek, V., *Lebensmittelchemiker schlagen Alarm – Gewürze mit verbotenen Azo-Farbstoffen belastet*, in *Deutschlandfunk*. 2004.
4. Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR). *SPICED – spices and herbs*. 2013 14.06.2019]; Available from: <http://spiced.linux17.webhome.at/>.
5. Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR). *Gewürze und Kräuter: Zutaten, die ein gesundheitliches Risiko bergen können*. 2016 12.06.2019]; Available from: https://www.bfr.bund.de/de/presseinformation/2016/19/gewuerze_und_kraeuter_zutaten_die_ein_gesundheitliches_risiko_bergen_koennen-197600.html.
6. KERN (Kompetenzzentrum für Ernährung) an der Bayer. Landesanstalt für Landwirtschaft (LfL),

- Kräuter und Gewürze – Vielfalt entdecken, schmecken und genießen.* 2014: Freising.
7. Verbraucherzentrale. *Gewürze als Urlaubs-Mitbringsel: Risiken durch Keime und Pestizide.* 2018 14.06.2019]; Available from:
<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/lebensmittelproduktion/gewuerze-als-urlaubsmittbringsel-risiken-durch-keime-und-pestizide-10736>.
8. Maid-Kohnert, U., *Die Welt der Gewürze – Interview mit Ingo Holland, Klingenberg.* Ernährungs Umschau, 2016. **EU01**: p. M47.
9. Bundeszentrum für Ernährung (BZfE). *Kräuter: Verbraucherschutz: Stellen getrocknete Kräuter ein Gesundheitsrisiko dar?* 2019 14.06.2019]; Available from:
<https://www.bzfe.de/inhalt/kraeuter-verbraucherschutz-444.html>.
-