



Jänner 2004 [www.initiative.cc](http://www.initiative.cc)

# Light Produkte Genuss oder Reue ?

*Sie werden als gesunde und kalorienarme Alternative, als Genuss ohne Reue, beworben.  
Produkte mit dem Beinamen "Light" sind seit einigen Jahren der Umsatzrenner.*

## **Leichtzigaretten, Leichtbier, Leichtmargarine, Light-Cola, ...**

Leichte Zigarette, Leichtbier, Leichtmargarine bis zu Leichtkosmetika.

Alle Light-Produkte sind Imitate, denn ein traditioneller Lebensmittelbestandteil wie Fett, Milcheiweiß oder Zucker wird durch etwas Neues, meist durch Luft, Wasser, minderwertige Rohstoffe und Chemie ersetzt.

Mit Imitaten versucht die moderne Lebensmitteltechnologie (Food Design), Nahrungsmittel wie Butter, Milch und Milchprodukte, Fleisch, u.a. nachzuahmen (zu imitieren).

Die Hersteller dieser Nahrungsmittel profitieren nicht nur von der aktuellen Gesundheitswelle, sondern auch von der europaweiten Rechtsangleichung des Lebensmittelrechts innerhalb der EU. Es gelten nämlich für ein Produkt im gesamten EU Raum die jeweils lockersten Qualitätsbestimmungen und Vorschriften eines Mitgliedslandes. Ist zum Beispiel in einem Mitgliedsland ein gesundheitlich bedenklicher Zusatzstoff erlaubt, so wird er in allen anderen Mitgliedsstaaten erlaubt, auch wenn er dort verboten war (z.B. Propionsäure). Dies nennt man "Harmonisierung".

In Deutschland ist z.B. der EU-Rechtsangleichung das Reinheitsgebot für Bier und das Imitatverbot für Milch- und Milchprodukte zum Opfer gefallen. Seither dürfen Biere - aus Maiskleber oder Reis gebraut - verkauft werden. Auch Butter darf mit dem billigen Sojaöl (in Frankreich, England, Irland seit Jahren üblich) vermischt werden. Der Begriff "light" ist lebensmittelrechtlich nicht geschützt und bedeutet auch nicht, dass es sich um ein kalorienarmes Produkt handelt.

## **Milchimitate**

Milchimitate sind Erzeugnisse, bei denen das natürliche Milchfett oder Milcheiweiß, ganz oder teilweise durch milchfremde Zusätze ersetzt werden. Jedes Milchfett hat bereits sein Imitat. Gerade bei den Streichfetten (das Milchfett wird durch wesentlich billigeres Pflanzenfett ersetzt) gibt es eine unüberschaubare Vielfalt. Der Konsument tut sich schwer, ein Imitat von einem Originalprodukt zu unterscheiden, da bei Aufmachung und Bezeichnung eine Anlehnung an klassische Milchprodukte erfolgt. Dies führt zu einer Täuschung des Verbrauchers.

Bei offener Ware muss überhaupt nichts deklariert werden und die Verkäuferin weiß selbst nicht, was das Produkt enthält bzw. ob es sich um ein Imitat handelt.

Das erste Butter-Imitat war 1869 die Margarine, welche aus Rindertalg, Milch, Wasser, zerkleinertem Kuheuter und Natron hergestellt wurde. Verglichen mit der Herstellung der heutigen Margarine war diese Rezeptur damals harmlos und relativ natürlich. Die moderne Margarine Herstellung geht durch viele fabrikatorische und chemische Prozesse wie Extraktion, Raffination, Entleicithinierung, Entschleimung, Entsäuerung, u.a. Das Ergebnis ist ein chemisches Produkt, das mit Zusatzstoffen versehen ist (Fabrikfett) und gesundheitliche Nachteile hat. Heute ist die Margarine bereits ein eigenständiges Produkt, wird nicht als Imitat angesehen und hat einen hohen Marktanteil.

Bei Streichfett-Imitaten ist das Milchfett durch wesentlich billigeres und qualitativ minderwertigeres Fett ersetzt. In Light-Margarinen wird die Hälfte des Fettes durch Wasser ersetzt. Berechnungen ergaben, dass ein Kubikmeter Wasser in dieser Margarine €2.000,- kostet. Das rechnet sich für die Hersteller ! Durch Zusatzstoffe ist es den Nahrungsmitteltechnologien gelungen, dem Wasser die Eigenschaften von Butterfett (Schmelz-, Streichfähigkeit, sog. Mundaugleitung) zu geben. Europaweit erringen die Light-Fette einen immer größeren Marktanteil, der Butterverbrauch geht stark zurück. In England haben die Butter-Imitate schon einen Marktanteil von 30 %, in den USA von 70% !

Leidtragende der Entwicklung sind u.a. auch die Milchbauern, deren eigene Molkereigenossenschaften sich mit der Imitat-Produktion befassen.

Umgeformt wird auch die Geschmacksrichtung der Konsumenten, sodass das mit Aromastoffen versehene Imitat dem Naturprodukt Butter vorgezogen wird. Dies bestätigten großangelegte Versuche mit Testpersonen, denen das Imitat besser schmeckte als das Original.

Aus dieser Entwicklung (kollektive Manipulation des natürlichen Geschmacks - "Futterprägung") könnten sich Absatzprobleme für Produkte, die nicht stark verarbeitet werden und bei denen auf Zusatzstoffe bewusst verzichtet wird (meistens Produkte aus ökologischen Landbau aus der bäuerlichen Kleinproduktion), ergeben. Andererseits entwickeln etliche wieder, die längere Zeit die natürliche Ernährung praktizieren und auf Fabrik- und Chemieprodukte verzichten, den natürlichen Geschmackssinn und schätzen das Angebot dieser (Bio)bauern. Auf jeden Fall ist Aufklärung notwendig.

Ein Blick aufs Kleingedruckte zeigt jedoch, worin die Unterschiede zwischen Original und Imitat liegen. Die Light-Produkte benötigen jede Menge Zusatzstoffe, denn ohne diese lässt sich die Natur eben nicht kopieren. Bei etlichen Zusatzstoffen kommt es zu krankhaften Reaktionen (Allergien, Asthma, Hautprobleme, u.a.) bis hin zu Erbgutschädigungen. Es werden Emulgatoren, Farbstoffe, Aromastoffe, Konservierungsstoffe, Säureregulatoren, künstliche Vitamine, Stabilisatoren, Antioxydantien und vieles mehr zugesetzt.

Das Angebot von Light-Produkten auf Milchbasis reicht von LightMargarinen, Light-Aufstrichen, Kaffeeweißer, kalorienreduzierten Yoghurt, Dessertschäumen, Desserts auf Sojabasis bis zu künstlichen Schlagobers in Spraydosen.

Aus Einsparungsgründen wird das Molkenprotein isoliert, welches für Yoghurtmolkenpulver, Sauermolkenpulver, Käsepulver-Ersatz, Topfenpulver-Ersatz verwendet wird bzw. es werden Yoghurt-Imitate hergestellt.

Die Grundstoffe der Fett-Imitate sind Kohlenhydrate, Eiweißstoffe und die Chemie. Ein Großteil der Imitate wird in anderen Produkten verarbeitet. Bei der Herstellung von Fertiggerichten und Halbfertigerzeugnissen wird verstärkt auf die preiswerten Milch- und Fettimitate zurückgegriffen. Sie werden verwendet z.B. für Speiseeis, Tiefkühlkost, Mayonnaisen, Salatdressings, Saucen, Fertigbackwaren, Desserts, Streichkäse, u.a.

Nachfolgend einige Rezepturen:

**Simplese:** aus Hühnereiweiß, Magermilch, Wasser, Pektin, Zucker, Zitronensäure. Wird in Eis, Mayonnaisen, Dressings, Streichkäse, u.a. verarbeitet.

**Olestra:** Ist ein Fettersatz aus unverdaulichen Zuckerersatzstoff (Zuckerpolyester). Dieser passiert den Körper lediglich und wird unverdaut wieder ausgeschieden. Es kommt zu Durchfall. Die Ausscheidungen stellen Sondermüll dar!

**Milchshake:** Milchersatz aus diversen Abfällen und Milchrückständen.

Inhalt: flüssige Nachprodukte der modernen Molkereitechnologie werden mit bearbeiteten Schlachtabfällen, Lederabfällen, Abfällen der Fleisch- und Fischindustrie, Kartoffelschälabfällen oder künstlich gezüchteten Einzeller vermengt und in Säuren gerührt. Die Endprodukte besitzen einen guten Geschmack und haben weißes bis gelbliches Aussehen.

Zur Verhütung von Durchfällen infolge der nicht resorbierbaren Kunstfette wird ein "Anti-Anal-Leakage-Agend" zugesetzt (auf Deutsch: Schließmuskel-Auslaufsperr).

**Trenta:** Holländischer Kunstkäse, besteht vollständig aus Pflanzenfett und Zusatzstoffen. Käse-Imitate sind für die Fertiggericht-Herstellung besonders gefragt (z.B., für Pizzas).

Wie gesagt, es gibt praktisch für jedes Milchprodukt ein Imitat und viele Patente mit verbrecherischen Inhaltsstoffen sind bereits angemeldet und wahrscheinlich auch schon zugelassen.

### Fleisch Imitate

Für Fleisch-Imitate ist die Sojabohne der Ausgangsstoff, sie ist überhaupt der billigste und beliebteste Grundstoff für die Agroindustrie. Aus Angst vor Eiweißmangel greifen viele Vegetarier (das sind Menschen, die keine toten Tiere essen) und Vegans (das sind Menschen, die überhaupt nichts vom Tier essen) zu diesen denaturierten Produkten. Diese Angst ist unbegründet, da mit Getreide, Gemüse und Obst der Eiweißbedarf und der Bedarf an Vitalstoffen bestens gedeckt ist.

Die Sojawürferl oder das Soja TVP (textured vegetable protein) werden in einem aufwendigen Fabrikationsprozess gewonnen (Extraktion mit Leichtbenzin, Dampfbehandlung, Alkohol, Extraktion, Fällbad, u.a. außerdem Zusatz von Aromastoffen, Bindemittel, Farbstoffen, Fetten, Gewürzen, u.a.)

Diese Produkte haben natürlich in der Vollwertküche nichts zu suchen.

### Zucker Imitate

Genau betrachtet sind Süßstoffe Zucker-Imitate. Sie imitieren den süßen Geschmack des Fabrikzuckers. Sie belassen jedoch den Menschen in seiner oftmals übersteigert süßen Geschmacksrichtung und halten sein Verlangen nach Süßem aufrecht. Studien haben ergeben, dass Süßstoffe nicht zur Gewichtsabnahme führen, sondern genau das Gegenteil erreichen, nämlich mehr Appetit. Darum werden diese sogar in der Schweinemast verwendet !

Bei empfindlichen Personen können Unverträglichkeitserscheinungen in Zusammenhang mit der Vollwertkost hervorgerufen werden und bei hohem Konsum kann es zu Durchfall und Störung der Hunger-Sättigungsregulation kommen.

*(Welche unglaubliche gesundheitliche Probleme diese Süßstoffe (wie z.Bsp. Aspartam - das "Süße Gift") mir sich bringen, werden wir in einem eigenen Artikel darlegen.)*

### Alkoholfreies Bier

Alkoholfreies Bier ist ein Imitat für Bier. Es wird bereits die Hefe gentechnisch so manipuliert, dass sie statt Alkohol Glycerin bildet, gerade soviel, wie zur optimalen "Geschmacksharmonisierung" notwendig ist. Außerdem werden jede Menge Zusatzstoffe zugesetzt.

Ein weiteres Patent von Gauri und Möller: Zusatzstoff zu alkoholischen Getränken, damit der

morgendliche Kater vermindert wird. Extrakt aus Blut, Knorpeln, Mutterkuchen und Zusatzstoffe. Prost!

## Light Produkte für Gewichtsabnahme

"Light" heißt nicht unbedingt kalorienarm. Dass Light-Produkte schlank machen, ist eine Illusion, die die Werbung aufrechterhält. Versuchsreihen haben ergeben, dass vom Light-Produkt mehr gegessen wird als vom traditionellen Nahrungsmittel.

## Light Produkte und gesundheitliche Aspekte

Imitate sind stark verarbeitete Produkte mit vielen Zusätzen, chemischen Hilfsstoffen (Emulgatoren, Stabilisatoren, Farb, Aroma-, Konservierungsstoffe, Geschmacksverstärker, u.a.) und führen bei regelmäßigem Verzehr zu gesundheitlichen Störungen (z.B. Auslösung bzw. Verstärkung von allergischen Erkrankungen).

Imitate nützen dem Hersteller und dem Handel (gute maschinelle Verarbeitung, lange Haltbarkeit). Es lassen sich damit große Gewinne erzielen, denn meistens wird das Imitat, welches aus billigem Rohstoff (und Wasser - siehe Light-Streichfette) erzeugt wird genauso teuer oder teurer verkauft als das Original.

Leider wird durch das optische Outfit und die Bezeichnung ein Original nur allzu oft vorgetäuscht und dem Verbraucher fällt es immer schwerer, Original und Imitat auseinander zu halten. Ich denke, dass sich die Frage nach all diesen Ausführungen: Light-Produkte - Genuss ohne Reue ? eindeutig beantwortet hat.

*Quelle: Natürlich Leben*

### **Kommentar der INITIATIVE Information Natur Gesellschaft:**

Wenn Ihnen nun der Appetit vergangen ist oder sie nicht mehr sicher sind, was Sie überhaupt noch essen dürfen - dann gehen Sie zum (Bio)Bauern in Ihrer Nähe, zum Naturkostladen oder ähnlichen Geschäften, in Ihren eigenen Garten, und so weiter. Diese natürlich erzeugten "Lebensmittel" führen zu wahren Gaumenfreuden, sorgen für Wohlbefinden, Gesundheit und Genuss ohne Reue.

Denken Sie daran, dass Sie mit Ihrer Kaufentscheidung alles steuern. Aber oft zählt nur der Preis und darum wird in Billigmärkten auf diese minderwertigen Waren gegriffen.

***Für einen Liter Motoröl ist jeder bereit 20,- Euro per Liter auszugeben, für unser Salatöl nehmen wir aber das Billigste vom Billigen, welches vielleicht 1,- Euro kostet. Mahlzeit !***

[Sinn dieser Information \(hier klicken\)](#)

INITIATIVE Information - Natur - Gesellschaft  
A-4882 Oberwang

Homepage: [www.initiative.cc](http://www.initiative.cc)