

Auszug aus:

Eva Goris

Unser kläglich Brot

Gute Ernährung kommt
nicht aus der Tüte

DROEMER

Besuchen Sie uns im Internet:

www.droemer.de

Copyright © 2007 bei Droemer Verlag

Ein Unternehmen der Droemerschen Verlagsanstalt

Th. Knauer Nachf. GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf - auch teilweise -
nur mit Genehmigung des Verlages wiedergegeben werden.

Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Umschlagabbildung: FinePic, München

Satz: Adobe InDesign im Verlag

Druck und Bindung: GGP Medai, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-426-27413-2

Rettet die Dose!

Heute gehört die Dose längst zum Alltag und ist aus den Regalen der Supermärkte nicht mehr wegzudenken. Doch ihr Ansehen ist denkbar schlecht. Um das Dosenimage aufzupolieren, wurden im Jahr 2000 »Die Dosenköche« ins Leben gerufen. Das ist eine Werbeinitiative, die von 28 namhaften Unternehmen wie Bonduelle, Hengstenberg, Lacroix und dem Verband Metallverpackungen finanziert wird. »Die Dosenköche« bezeichnen das Behältnis als »Vitamintruhe« und trommeln mit witzigen Kochbüchern, auf einer Website und mit Infoveranstaltungen gegen das schlechte Image der Konserve.

Dosenfutter generell zu verpönen ist unangemessen. Kritiker fürchten ausgelaugtes Gemüse ohne Vitamine, vermuten jede Menge Konservierungsstoffe und vor allem Salz in der Suppe. Dabei ist die Dose heute viel besser als ihr Ruf. Forscher der Fachhochschule Niederrhein und des Instituts für Lebensmittelqualität in Willich griffen zum Dosenöffner, um das zu beweisen. Sie untersuchten 15 Produkte, die sie mit frischen Lebensmitteln verglichen, darunter Erbsen und Möhren, grüner und roter Kohl, Leipziger Allerlei, Königsberger Klopse und deftige Eintöpfe. Das Ergebnis überraschte selbst Ernährungsexperten: Bei den fettlöslichen Vitaminen A und E sowie bei wasserlöslichen Vitaminen der B-Gruppe und bei Folsäure kann sich Dosenkost durchaus mit frischer Ware messen. Die Vitaminverluste sind - mit Ausnahme von Vitamin C - eher gering. Die Werte für Eiweiß, Kohlenhydrate, Fett und die Brennwerte bei Fertiggerichten aus der Dose sind im Vergleich mit frischer Ware nahezu identisch.

Die moderne Dose ist eine perfekte Verpackung aus Weißblech und mit der Urdose des Mister Donkin nicht zu vergleichen. Das Leichtgewicht aus Weißblech besteht aus einem 0,14 Millimeter dünnen Rand und ist von innen mit Zinn oder Chrom beschichtet. Die hauchfeine Beschichtung verhindert, dass es zu schädlichen Oxidationen und damit zu geschmacklichen Veränderungen des Inhalts kommen kann. Der Deckel ist aus Aluminium.

Früher musste man den Inhalt der Dose in den Abfüllanlagen stundenlang kochen, damit auch die letzten Keime abgetötet wurden. Dabei verloren die Nahrungsmittel an Vitaminen und Geschmack. Mit Salz wurde der Doseninhalt dann wieder aufgepeppt. Daher rühren all die Vorurteile gegen das Dosenfutter, das zu Omas Zeiten sicherlich fad und minderwertig war. Doch das ist lange her. Heute steuert der Computer den Konservierungsvorgang auf die Sekunde genau. Der Doseninhalt wird ausschließlich durch Hitze haltbar gemacht, Konservierungsmittel werden nicht eingesetzt. Frisches Gemüse landet gleich nach der Ernte gewaschen, gewogen und blanchiert in einem

Aufguss aus Wasser und etwas Salz in der Dose. Bei über 100 Grad wird der Inhalt sterilisiert und dann noch einmal, dicht verschlossen, in einem Druckbehälter, dem sogenannten Autoklaven, kurz erhitzt. Danach wandert die Dose durch einen Kältekanal, wo sie rasch heruntergekühlt wird. Das verhindert ein unkontrolliertes Nachgaren der Lebensmittel in der Dose. Anschließend geht es Richtung Etikettiermaschine.

Das erste Fertiggericht aus der Dose, das Furore machte, waren Ravioli in Tomatensoße. Das war 1958 eine kleine Sensation. Heute gibt es ein kaum überschaubares Sortiment und Dosen in allen Größen. Neben der Familiendose mit 1500 ml Inhalt sind die Einportionendosen mit 400 ml für den Singlehaushalt in den Regalen der Supermärkte zu finden. Es gibt Fertiggerichte aller Art: luxuriöse Hummercremesuppe und Rinderconsommé ebenso wie Chili con Carne, Mexiko- und Chinagemüse, Fleisch im eigenen Saft, Kidneybohnen, Erbsen, Linsen, Mais und Möhren. Wie bei Tiefkühlgerichten ist jedoch auch bei Dosen »pures« Gemüse den Fertigmahlzeiten vorzuziehen, denn wenn Fleisch und vor allem Speck im Süsschen verarbeitet wurden, ist der Fettgehalt der schnellen Mahlzeit oft hoch. Auch sind alle Fertiggerichte schon gewürzt und im Geschmack einheitlich.

Mit Tomaten aus Dosen liegt man allerdings immer richtig, denn sie sind besonders gesund. Der Farbstoff Lycopin wird von Wissenschaftlern als »Antikrebsmittel« empfohlen, denn er soll verhindern, dass vorgeschädigte Zellen zu Krebs mutieren. Diese Wundersubstanz ist nicht nur hitzestabil, sie scheint hohe Temperaturen geradewegs zu lieben. Während sich Vitamine verflüchtigen, wenn es zu heiß wird, steigt die Konzentration von Lycopin in Tomaten bei über 80 Grad sprunghaft an, denn Lycopin, das normalerweise fest in der zellulosehaltigen Pflanzenfaserzelle verankert ist, wird durch die Hitze erst aus den Zellen befreit. Deshalb sind verarbeitete Tomaten in Suppen und Soßen besonders reich an Lycopin. Topwerte an dem Zellschutzfaktor haben Ketchup und Tomatenmark. Beide enthalten allerdings viel Zucker und könnten auch als Süßigkeit verkauft werden.

Omas Konservendose war ein Geschmacks- und Vitaminkiller aus verzinnem, gehämmertem Stahlblech. Die moderne Dose dagegen ist ein ideales Behältnis zur Konservierung: Sie schützt den Inhalt vor Licht und Luft, lässt sich leicht lagern und ist lange haltbar. Wenn man die Dose nicht gerade vor die Wand wirft, tagelang im Wasser stehenlässt oder über Monate der Sonne aussetzt, bleibt der Inhalt selbst bei Zimmertemperatur bis zu fünf Jahre haltbar.