

*Welche Maßnahmen zu ergreifen sind um Rückfälle zu verhindern oder zu vermeiden, beschreibe ich in meinem neuen Buch, das Anfang Oktober auf den Markt kommen soll. Heute und in den nächsten beiden Teilen geht es um die Antworten aus meiner Anfrage an die großen Lebensmittelkonzerne, welche Lebensmittel aus den Sortimenten sind mit Alkohol behaftet. Für mich war es eine große Überraschung wie offen sich die Konzerne geäußert haben. Inzwischen, verursacht auch durch meine Rückfrage, stellen mehr und mehr die Firmen diese Informationen auf ihren Web-Sites bereit. Ein Punkt allerdings **kotzt mich inzwischen an**: Grundsätzlich ist jeder für sich selbst verantwortlich! Diese Aussage ist völlig richtig, aber BITTE deklariert vernünftig und stellt uns die notwendigen Informationen auch zur Verfügung.*

Teil 14 Alkohol in Lebensmitteln

Alkohol – Die Gefahr lauert überall!

Be- und Erkenntnisse eines Trinkers

*Ich bin wahrlich nicht stolz gesoffen zu haben,
aber ich bin stolz ein trockener Alkoholiker zu sein*

HENGSTENBERG GMBH & CO. KG

Produktentwicklung

Kocherwaldstrasse 24

D-74177 Bad Friedrichshall

Internet: www.hengstenberg.de/produkte

Marken: Mildessa; Altmeister; STiCKSi; Knax

Produktbeispiele: Essige; Senf; Sauerkonserven; Sauerkraut; Tomatensaucen

„Alkohol“ wird in unserem Haus synonym für Ethylalkohol verwendet. Nachfolgend möchten wir Ihnen den Sachverhalt für unsere Produkte darstellen.

Nach Beendigung der Gärprozesse zur Herstellung von Essig aus Wein sowie anderen alkoholhaltigen Flüssigkeiten ist eine Restmenge von maximal 0,2 % Alkohol im Essig enthalten. Dies bedeutet, dass ein Esslöffel Essig von ca. 15 ml höchstens 0,03 g Alkohol enthält. Unterschiedliche Essigsorten weisen dabei kaum Unterschiede auf. Eine Ausnahme macht allerdings aus unserem Delikatess-Essig-Sortiment der "Essig mit dem fruchtigen Aroma der Himbeere". Hier ist mit einem Restalkoholgehalt von 1,1 % zu rechnen.

Alkoholgehalte bis zu 0,3 ml pro 100 ml dürfen auch in Fruchtsäften enthalten sein, wobei davon jedoch meistens größere Mengen getrunken werden als dies beim Verzehr von Essig der Fall ist.

In diesem Zusammenhang möchten wir Ihnen auch den Sachverhalt für die anderen Produktgruppen schildern:

° *Sauerkonserven: Beim Einmachen von Gurken und anderen Gemüsesorten bereitet man im Haushalt und in der Industrie aus Essig, Wasser, Zucker, Salz, Gewürzen u. a. einen Aufguss zu. Es ergibt sich dadurch ein sogenannter Verdünnungseffekt, der Restalkoholgehalt des Essigs (0,2 % !) wird reduziert. Im Gesamtprodukt dürfte er somit verschwindend gering sein.*

° *Sauerkraut: Bei der Herstellung unserer MILDESSA-Produkte halten wir uns an die dafür vorgeschriebenen Leitsätze, die besagen, dass Weinsauerkraut 2 % Wein enthalten muss. Geht man davon aus, dass dieser Wein einen Alkoholgehalt von 10 % hat, so ergibt sich für eine Portion Sauerkraut von 150 g ein Alkoholgehalt von 0,3 g.*

Während der Zubereitung des Sauerkrauts durch kurzes Erhitzen oder Kochen entweicht ein Teil des Alkohols, so dass letztendlich nur noch eine verschwindend geringe Menge vorhanden sein dürfte.

° *Rotkraut: APFELROTKOHL sowie ROTKOHL enthalten lediglich "Spuren" von Alkohol, die dem Restalkoholgehalt des bei der Herstellung verwendeten Essigs entstammen. Unser Produkt GENIESSER ROTKOHL wird außerdem unter Verwendung von Portwein hergestellt. Dies wird jedoch wie vorgeschrieben in der Zutatenliste auf der Verpackung kenntlich gemacht. Bei diesem Produkt ist der Alkoholgehalt im Produkt etwas höher.*

Da Rotkraut in der Regel warm verzehrt wird, ergibt sich hier der gleiche Sachverhalt wie bei der Zubereitung von Sauerkraut: der Alkohol entweicht.

° *Senf: Senfprodukte enthalten einen gewissen Anteil an Essig, der wiederum den obengenannten Restalkoholgehalt von 0,2 % enthält. Insgesamt ergibt sich aber auch hier ein Verdünnungseffekt, da neben Essig noch Senfmehl oder Senfsaat, Wasser, Gewürze u. a. Zutaten bei der Herstellung von Senf verarbeitet werden. Somit ergibt sich auch hier eine verschwindend geringe Menge an Alkohol im Senf.*

Für Feinkostprodukte ergibt sich der gleiche Sachverhalt wie für Senf. Durch die eingesetzten Zutaten ergibt sich ein Verdünnungseffekt. Alkohol dürfte nur in Spuren vorhanden sein, wenn er nicht während des Herstellungsprozesses schon entwichen ist.

Anmerkung: Wir reden immer über „Spuren“ von Alkohol und das Alkohol „entwichen sei“. Das mag aus der chemischen und ernährungsrelevanten Sicht richtig sein, ich persönlich verzichte auch auf diese Art von Minimal – Aufnahme von Alkohol. Mein Kopf sagt: Gefährde Dich nicht, ich werde oft deshalb kritisiert. Mir ist es egal, es ist mein Leben und ich will nicht bewusst Alkohol konsumieren. Das Risiko ist mir zu groß.

**SCHWARTAUER WERKE GmbH & Co. KGaA
Lübecker Straße 49-55
D-23611 Bad Schwartau**

Internet: www.schwartauer-werke.de/produkte/haltung/

Produktbeispiele: Brotaufstriche(auch aus dem Kühlregal) Dessertsaucen; Sirup; Riegel (z.b. Corny) und Fruchtpüree

Nach Rücksprache mit der zuständigen Abteilung müssen wir Ihnen leider mitteilen, dass wir Ihre Offerte nicht annehmen möchten.

Hinsichtlich der gewünschten Angaben möchten wir Sie informieren, dass wir diesbezüglich keine Listen zur Verfügung stellen möchten, da diese Listen nur eine begrenzte Aktualität

aufweisen können und die Pflege dieser Daten an externer Stelle nicht durch uns gewährleistet werden kann.

Selbstverständlich geben wir Interessierten gerne direkt Auskunft über die Zutaten unserer Produkte.

Wir bitten um Ihr Verständnis.

Anmerkung: Ich veröffentliche diese Stellungnahme um deutlich zu machen wie oberflächlich manche Firmen mit dem Problem umgehen. Das war mit die schlechteste Antwort die ich bekam.

**HENKEL AG & Co. KGaA
Henkel Beauty Care
Research & Development**

Internet: www.henkel.de/marken-und-unternehmensbereiche

Produktbeispiele: Mundpflege z.B. Theramed Zahncremes und Gel

Zunächst möchte ich deutlich machen, dass die Henkel AG & Co. KGaA weder Lebensmittel noch Getränke herstellt/vermarktet. Unsere kosmetischen Mittel gehören zu den Kategorien Haarpflege, Haarstyling, Haarcolorationen, Körperpflege, Hautpflege sowie Mund- & Zahnpflege. Nach meinem Kenntnisstand ist für das als Alkoholismus oder Alkoholsucht bezeichnete Krankheitsbild ausschließlich die Substanz Ethylalkohol (synonym Ethanol) verantwortlich, die in alkoholischen Getränken aller Art in unterschiedlichen Konzentrationen (<1% bis ca. 50 % in Spirituosen) enthalten ist. Ethylalkohol wird auch in Kosmetikprodukten aller Kategorien des Hauses Henkel (wie auch anderer Hersteller) breit eingesetzt. Die Einsatzkonzentrationen liegen je nach Verwendungszweck und Produktkategorie in einem sehr weiten Bereich von Spuren (<1 Promille) bis zu zweistelligen Prozentsätzen (z. B. bei Verwendung als Trägerflüssigkeit für Haarstyling-Wirkstoffe).

Seit vielen Jahren fordert das EU-Kosmetikrecht eine vollständige Angabe der Inhaltsstoffe auf dem Etikett (oder der Verpackung). Aus diesem Grund ist es für trockene Alkoholiker und ihre Betreuer/Familienmitglieder leicht möglich, zu erkennen, ob ein Kosmetikprodukt Ethylalkohol enthält.

Die obligatorisch zu verwendenden Stoffbezeichnungen wurden jedoch von einem internationalen Nomenklatur-Komitee festgelegt und geben für Ethylalkohol die Bezeichnung „ALCOHOL“ vor (alternativ „ALCOHOL denat.“ für vergällten Ethylalkohol). Wir sind an diese gesetzlichen Vorgaben gebunden und halten uns selbstverständlich auch daran.

Es gibt jedoch eine Reihe von Stoffbezeichnungen dieser vorgeschriebenen Nomenklatur, welche das Wort ALCOHOL enthalten, wie z. B. die sogenannten Fettalkohole (ein Vertreter ist der STEARYL ALCOHOL). Diese Stoffklasse hat völlig andere Eigenschaften und kann weder als Lösungsmittel dienen noch beim Menschen einen Rauschzustand erzeugen. Die Liste mit den Inhaltsstoffen von Kosmetika muss deshalb sehr aufmerksam gelesen werden, um Missverständnisse zu vermeiden.

Ich bin kein Experte in Suchtkrankheiten. Auf der Basis des veröffentlichten wissenschaftlichen Kenntnisstandes gehe ich davon aus, dass die Verwendung Ethylalkoholhaltiger Kosmetikprodukte auf der Haut oder dem Haar kein Problem für Alkohol-krankte

Patienten oder trockenen Alkoholiker darstellt, da die durch die Haut aufgenommenen Mengen in der Größenordnung der ohnehin in unserer Nahrung enthaltenen Mengen liegen. Damit wären ausschließlich die Produkte zur Mund- und Zahnpflege für diese Thematik relevant. Sie wissen sicher, dass insbesondere Mundwässer Ethylalkohol in teilweise sehr hohen Konzentrationen (bis 25%) enthalten.

Anmerkung: Ursprünglich wollte ich auf den Kontakt zu Henkel verzichten, das Produktportfolio erschien mir zu groß und unübersichtlich. Im Nachhinein bin ich froh über die Rückantwort, wird hier doch deutlich das auch in Kosmetika und Zahngels alkoholische Bestandteile vorhanden sein können.

**Verbraucherzentrale NRW
Bereich 4 Ernährung und Umwelt
Gruppe Lebensmittel und Ernährung
Mintropstraße 27
D-40215 Düsseldorf**

Internet: www.vz-nrw.de

*Viele Lebensmittel wie Fertiggerichte, Soßen, Desserts und Süßwaren **können** Alkohol enthalten. Zwar ist deren Alkoholgehalt so gering, dass eine körperliche Wirkung ausgeschlossen werden kann. Aber für Alkoholranke Menschen, die "trocken" sind, bergen sie doch die Gefahr eines Rückfalls in sich. Wenn Alkoholgeschmack oder -geruch, zum Beispiel Rumaroma, wahrnehmbar sind, kann die Verbindung zum Alkoholgenuss wieder hergestellt werden.*

Zwar muss bei verpackten Lebensmitteln Alkohol in der Zutatenliste aufgeführt werden, aber nicht jeder Verbraucher kennt die verschiedenen Bezeichnungen.

Dazu kommen die Ausnahmen, wie lose verkaufte Lebensmittel, z.B. Kuchen oder Eis und Gerichte in Restaurants oder Kantinen.

Bestimmte Lebensmittel enthalten auch von Natur aus Alkohol, wie Kefir, naturtrübe Fruchtsäfte oder verschiedene Essige. Diese Produkte sind unter Umständen für Betroffene nicht ganz unproblematisch.

Weitere Informationen zu Alkohol in Lebensmittel und wie diese gekennzeichnet werden müssen, finden Sie auf

<http://www.lebensmittelklarheit.de/informationen/na-dann-prost-alkoholkennzeichnung>

Anmerkung: Diese Aussage nimmt bei mir einen erhöhten Stellenwert ein, steht doch die Verbraucherzentrale mit der Aussage auf meiner Seite.

**Carl Kühne KG (GmbH & Co.)
Kühnehöfe 11
D-22761 Hamburg**

Internet: www.kuehne.de/neuheiten/

Produktbeispiele: Gurken; Essig; Dressing; Würzsauce; Senf; Kohl und Kraut; Gemüse; Feinkost; Fruchtiges; Enjoy Gemüsechips

Wir danken für Ihr Interesse an unseren Produkten und unseren Unternehmen. Zum Thema Alkohol nehmen wir- unsere produzierten Produkte betreffend- wie folgt Stellung:

Essig ist ein Bestandteil, der in fast allen unseren Produkten (Senf, Würzsaucen, Dressings, Konserven) Einsatz findet.

Über das Vorkommen von Alkohol in unseren Essigen können wir Folgendes sagen:

Unsere Essige werden aus alkoholischen Flüssigkeiten durch natürliche Oxidation mit Hilfe sog. Essigbakterien gewonnen. Weinessig wird aus Traubenwein (Weißwein, Rotwein), Apfelessig aus Apfelwein, Branntweinessig aus Alkohol/Ethanol (= Branntwein) hergestellt. Der Alkohol wird hierbei zu Essigsäure vergoren. Es ist verfahrenstechnisch nicht möglich, Essige ohne Restalkohol herzustellen. Üblicherweise haben Branntwein-, Kräuter- und Apfelessige weniger als 0,3 vol% Alkohol, einfache Weinessige enthalten bis ca. 0,5 vol% Alkohol. Zu den Weinessigen gehören auch Aceto Balsamico di Modena und Condimento Balsamico Bianco.

Bei der Verwendung von Essig bei der Zubereitung einer Mahlzeit – z.B. als Salatdressing oder Marinade für Fisch oder Fleisch – wird der Essig üblicherweise durch die verwendeten Zutaten verdünnt, die verbleibenden Anteile an Alkohol, die verzehrt werden, sind sehr gering. Entsprechendes gilt für Sauerkonserven, Senf, Würzsaucen, Dressings und andere Feinkostprodukte, bei deren Herstellung Essig eingesetzt wird.

Ob diese sehr geringen Mengen Alkohol oder auch die typischen aromagebenden Stoffe eines Weinessigs für einen Alkoholiker eine Rolle spielen, sollte ein Spezialist mit medizinischem Fachverstand beurteilen. Wir bitten um Verständnis, dass wir – als Lebensmittelhersteller- keine medizinische Bewertung abgeben.

Anmerkung: Es gibt im Bereich der Sauerkonserven nur wenige Produkte die aus meiner Sicht keinen Alkohol enthalten. Wir haben unsere Einkaufsliste so gestaltet, das wir immer die gleichen (alkoholfreien) Produkte kaufen.

Conditorei Coppenrath & Wiese KG
Qualitätssicherung
Zum Attersee 2
D-49076 Osnabrück

Internet: www.coppenrath-wiese.de/produkte.aspx

Produktbeispiele: Brötchen; Sahnetorten; Kuchen; Desserts

Grundsätzlich können wir Ihnen mitteilen, dass wir auf unseren Verpackungen alle verwendeten Rohstoffe deklarieren, so dass sich unsere Verbraucher in den entsprechenden Zutatenlisten hinreichend informieren können.

Bei der Herstellung einiger unserer Produkte verwenden wir Alkohol, weil dieser den Geschmack aromatischer abrundet. Dies wird in aller Regel von unseren Kunden auch gutgeheißen, schließlich sind wir alle ja auch schon damit verwöhnt, leckeren Speisen mit Alkohol eine letzte Verfeinerung zu geben. Dem kann sich auch unsere Conditorei nicht entziehen.

Diesem Schreiben fügen wir eine aktuelle Auflistung bei, die Alkohole enthalten bzw. für deren Herstellung alkoholhaltige Aromen verwendet werden.

Gerne teilen wir Ihnen mit, dass wir Aromen nur in kleinen Mengen und nur zur Abrundung des Geschmacks unserer Produkte verwenden. Bei unseren Produkten verwenden wir besonders hochwertige Rohwaren und künstliche Aromen werden in unseren Produkten nicht eingesetzt.

Bei natürlichen Aromen ist die Basis des Aromas immer die entsprechende Frucht, wie z.B. Vanilleschoten. Die aromatischen Stoffe dieser Früchte werden in einem technischen Verfahren herausgelöst. Dazu wird je nach Beschaffung des Aromastoffes ein Alkohol oder Wasser verwendet. Dieses dient als Lösungsmittel und Trägerstoff der aromatischen Bestandteile.

Wir verwenden in der Regel Aromen, die auf Wasserbasis gewonnen werden. Nur wenn die aromatischen Bestandteile aufgrund ihrer chemischen Eigenschaften nicht wasserlöslich sind, kommen auch in unseren Produkten Aromen in Frage, die Ethanol, also Trinkalkohol enthalten.

Der Alkoholgehalt im Produkt ist aber aufgrund der geringen Menge an Aroma sehr niedrig. Zum Beispiel enthält die „Feinste Sahne Himbeer-Bourbon-Vanille-Torte“ ein alkoholhaltiges Himbeeraroma, der Alkoholgehalt der Torte liegt jedoch nur bei 0,002%.

Gerne informieren wir Sie, dass die Verbraucher bezüglich alkoholhaltigen Aromen in unseren Produkten jederzeit an uns herantreten können und wir gerne Auskunft darüber geben.

Aufstellung der alkoholhaltigen Backwaren

Festtagstorten:

Art.Nr.410 Schwarzwälder Kirch – Festtagstorte

Feinste Sahne:

Art.Nr.440 Feinste Sahne Schwarzwälder Kirch-Kuppeltorte

Sahnerollen:

Art.Nr.29 Schwarzwälder Kirch-Rolle

Sahne-Schnitten:

Art.Nr.123 Eierlikör Sahne-Schnitte

Cafeteria fein & sahnig Schnitten:

Art.Nr.2025 Cafeteria Schwarzwälder-Kirsch

Folgende Produkte enthalten alkoholhaltige Aromen:

Art.Nr. 43 Feinste Sahne Himbeertorte

Art.Nr.180 Tortenträume Himbeer-Mascarpone-Torte

Darüber hinaus enthalten folgende Produkte Rum-Aroma (alkoholfrei):

Art.Nr.40 Alt- Böhmischer Apfel-Kuchen

Art.Nr.412 Nuss-Sahne-Festtagstorte

Anmerkung: Auf der Internetseite präsentiert die Firma in vorbildlicher Weise Inhaltsstoffe und Hinweise auf besondere Eigenschaften (z. b. Laktose). Es sollte ein Leichtes sein, dieses Informationsmittel um den Inhalt „Alkohol“ zu ergänzen.

Gerade erst hatten wir den berühmten Sommeranfang, was liegt da näher als ein einfaches Gericht, das nicht noch zusätzliche Schweißtropfen auf die Stirn zaubert.

Schnell zubereitet und mit einfachen Hilfsmittel entsteht ein leichter Salat der auch auf der Terrasse oder auf dem Balkon genossen werden kann.

Kartoffel-Pfifferling-Salat

Zutaten für 4 Personen

Zutaten:

- 500 g Bio-Kartoffeln gekocht, gepellt, geschnitten
- 2 rote Zwiebeln in kleine Würfel
- 250 g kleine Pfifferlinge
- 2 EL Schnittlauchröllchen

- 1 TL Senf medium
- **3 EL Weißwein Essig (wird ersetzt durch Apfelessig)**
- 6 EL Geflügelbrühe
- 1 TL Zucker
- Salz, Pfeffer aus der Gewürzmühle

Zubereitung:

Pfifferlinge putzen, säubern und in der Pfanne in Olivenöl kurz anbraten, mit Salz/Pfeffer leicht würzen.

Aus dem Essig, Brühe, Zucker, Senf, Salz und Pfeffer eine Marinade rühren und über den Kartoffel-Pfifferlingsansatz geben.

Nun die Zwiebeln und den Schnittlauch hinzu geben und das ganze ca. 2 Stunden ziehen lassen, dann noch mal abschmecken.