

Ist Schwefel in Trockenfrüchten bedenklich?

Mo, 02.11.2020 - 09:51

Herkömmliche getrocknete Aprikosen sind meist appetitlich orange, solche aus biologischem Anbau dunkelbraun – wieso eigentlich? Den Unterschied macht der Schwefel: herkömmliche Aprikosen werden meist geschwefelt, biologische Trockenfrüchte dagegen dürfen nicht mit Schwefel behandelt werden.

Schwefeldioxid und die verschiedenen Salze der Schwefeligen Säure (z.B. Natriumsulfit) werden Lebensmitteln als Konservierungsstoffe und Antioxidationsmittel zugesetzt. Sie wirken gegen Pilze, Hefen und Bakterien und verhindern die unerwünschte Braunfärbung, indem sie bestimmte Enzyme blockieren. Auch schützen sie Vitamine, Farbstoffe und Aromen in Lebensmitteln vor der Zerstörung durch Luftsauerstoff.

Für die meisten Menschen sind diese Schwefelverbindungen gesundheitlich unbedenklich, weil sie im Körper rasch abgebaut werden. „Problematisch sind sie jedoch für Personen mit einer Asthmaerkrankung, weil sie eine Schwellung der Atemwege und einen Asthmaanfall hervorrufen können“, warnt Silke Raffener, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „Daneben reagieren Menschen, denen das Enzym für den Abbau der Schwefelverbindungen fehlt, mit Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Kopfschmerzen oder anderen allergieähnlichen Symptomen.“

Damit auf den ersten Blick sichtbar ist, ob ein Produkt geschwefelt wurde, muss der Einsatz von Schwefeldioxid und Sulfiten in der Zutatenliste deklariert und optisch hervorgehoben werden. Die entsprechenden E-Nummern lauten E 220 für Schwefeldioxid und E 221, E 222, E 223, E 224, E 226, E 227 und E 228 für die verschiedenen Sulfite. Außerdem gilt eine gesetzlich festgelegte Höchstmenge, für Trockenfrüchte und Nüsse mit Schale beträgt diese zwischen 500 und 2.000 Milligramm pro Kilogramm Produkt.

Wirklich notwendig ist die Schwefelung für Trockenfrüchte nicht, denn aufgrund ihres geringen Wassergehalts sind sie auch ohne chemische Konservierung sehr lange haltbar. Durch Waschen der Früchte in heißem Wasser kann übrigens ein Teil des Schwefels entfernt werden.