Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

VZS-name

VZS-str
VZS-plz
VZS-tel
info@verbraucherzentrale.it

Zitronensäure

Stand
03/2018

Mit Zitronen hat Zitronensäure heute nichts mehr zu tun. Mithilfe der Gentechnik wird sie vielmehr von einem Schimmelpilz produziert, der außer Zitronensäure auch noch künstliche Farbstoffe und Geschmacksverstärker herstellt, je nachdem, welche Gene ihm eingepflanzt werden. Für Allergiker wird die Situation auf dem Nahrungsmittelmarkt dadurch immer unübersichtlicher, während der massenhafte Genuss von Zitronensäure die Zähne zerbröseln lässt.

Wenn landauf, landab die Hollerstauden blühen, werden die Saftvorräte in den Speisekammern gleich literweise aufgestockt. Holundersaft - angesetzt nach verschiedensten Rezepten - ist zum Hit unter den hausgemachten Säften geworden. Die Mischung zwischen dem typischen Aroma der Holunderblüte, der Säure und dem ätherischen Öl der Zitrone macht den erfrischenden Charme dieses durststillenden Getränks aus. Eine nicht nur wohlschmeckende, sondern auch gesunde Mischung, wäre da nicht die eine Zutat, die immer wieder Fragezeichen aufwirft und bei manch einer Hausfrau auch für schlechtes Gewissen sorgt: die Zitronensäure.

Der Schimmelpilz, der sauer macht

Mit Zitrone hat das weiße Pulver tatsächlich nichts mehr zu tun.
Die heutige Zitronensäure ist vielmehr ein Ausscheidungsprodukt eines Schimmelpilzes namens Aspergillus niger. Desselben Pilzes übrigens, der zwischen den Badfliesen wuchert und in unbeachteten Momenten die unschönen schwarzen Flecken produziert. Seitdem die Genindustire entdeckt hat, was Aspergillus niger alles kann, wird er ständig mit neuen Genen gekreuzt und produziert sozusagen am laufenden Band Zusatz- und Hilfsstoffe für die Nahrungsmittelindustrie, so eben auch Zitronensäure. 600.000 Tonnen Zitronensäure im Jahr werden weltweit auf diese Weise hergestellt, ein Vielfaches der Welt-Zitronenernte.

E 330 - E 333 ist die offizielle Bezeichnung für Zitronensäure, welche in den letzten Jahren als Zusatzstoff einen regelrechten Siegeszug angetreten hat und das nicht nur in Nahrungsmitteln, die sauer schmecken sollen.
Zitronensäure findet sich mittlerweile in einer unüberschaubaren Zahl von Fertig- und Halbfertigprodukten, von Süßigkeiten und Sprudelgetränken, über Mozzarella, Quark, Fertigsaucen bis hin zu
Babykost und Babytee.

Säure lässt Zähne zerbröseln

Und damit beginnt ein Problem, das bisher unbekannte Ausmaße annimmt: die Erosionsschäden an Kinderzähnen. Während die Karies weiter zurückgeht, steigt die Zahl der Patienten mit Erosionsschäden an den Zähnen. Als Ursache dafür wird von den Forschern der übermäßige Verzehr von zitronensäurehaltigen Produkten genannt.
Wenn man einerseits bedenkt, dass Zitronensäure in Drogerien als Kalklöser verkauft wird und dass andererseits dieselbe Zitronensäure in so vielen Nahrungsmitteln vorkommt, die hauptsächlich von Kindern konsumiert werden – denken wir nur an Süßigkeiten und Sprudelgetränke - dann verwundert es nicht, dass Kinderzähne zu Stummeln zerbröseln.
Dennoch wäre es nicht angebracht, aufgrund dieser Tatsachen den Holundersaft zu verdammen, sagt die Ernährungsfachfrau der VZS. Schließlich erspart hausgemachter Saft seinen KonsumentInnen den ganzen Rest an künstlichen Substanzen, wie Farbstoffe, Geschmacksverstärker und Konservierungsmittel.
Die Saftköchinnen und -köche sollten versuchen, beim hausgemachten Holundersaft mit Zitronensäure sparsam umzugehen. Der beliebte Säuregeschmack kann durch reichliche Zugabe von echtem Zitronensaft - eventuell auch erst kurz vor dem Servieren - erreicht werden.

Lesetipp:
Heinz Knieriemen, „Gentechnik Fooddesign Ernährung“ AT Verlag