



Beim Einkauf sollte man auch die Qualität der Verpackung beachten.

Die richtige Verpackung

Bereits seit Jahrzehnten ist man es gewöhnt, von Schadstoffen in Lebensmitteln zu hören. Aber wie ist das bei Lebensmittelverpackungen?

VON ANDREA FLEMMER

Eine Verpackung soll das Lebensmittel schützen. Es muss aber auch gewährleisten sein, dass keine Schadstoffe von der Hülle ins Nahrungsmittel übergehen und damit der Geschmack und die Gesundheit beeinträchtigt werden. Bei ungeeigneter Verpackung können theoretisch wertvolle Inhaltsstoffe reduziert werden und das Lebensmittel zu schnell verderben. Und Lebensmittel – vor allem Säfte und andere Flüssigkeiten – könnten Substanzen aus der Umhüllung lösen, so dass man dann auch Bestandteile der Verpackung zu sich nimmt.



Dr. Andrea Flemmer ist Diplombiologin und Ernährungswissenschaftlerin. Sie hat zahlreiche Ratgeber rund um das Thema Ernährung veröffentlicht.

Glas

Glas ist praktisch das einzige Verpackungsmaterial, das nicht mit dem Inhalt in Wechselwirkung tritt – auch nicht, wenn der Inhalt erhitzt wird. Es gibt keine Bestandteile an das Lebensmittel ab, wird nicht vom Lebensmittel angegriffen (auch nicht, wenn es sich etwa um Essigsäure handelt) und es korrodiert nicht, wenn man es lange Zeit aufbewahrt. Nichts kann durch Glas verdunsten, auch keine Geschmacksstoffe. Es bildet eine voll-

ständige Barriere für Flüssigkeiten aller Art und ebenso für Mikroorganismen wie Bakterien, Viren oder Mikropilze.

Alufolie

Aluminium reagiert mit Säure. Dadurch kann das Metall in das Nahrungsmittel gelangen und in hohen Dosierungen nervenschädigend wirken. Daher sollten Obstkuchen, Schinken und Käse nicht in Alufolie verpackt werden. Auch Rezepte mit Alufolie wie Fisch in Salzkruste oder Ofenkartoffeln sind nicht empfehlenswert, ebenso wie Fertigprodukte in Alugebinden.

Konservendosen

Bei innen unbeschichteten Konservendosen, die allerdings selten sind, geht durch den Sauerstoff in der Luft vermehrt Zinn in das Lebensmittel über. Bei beschichteten Konservendosen, die man an der Kunststoffschicht im Inneren erkennt, ist dies nicht der Fall. Bei diesen Dosen wird der Inhalt allerdings durch Weichmacher im Kunststoff belastet, deren Auswirkung auf Menschen noch nicht geklärt

ist. Und beim Öffnen oder durch eine Beule in der Verpackung kann auch bei beschichteten Dosen Metall ins Lebensmittel gelangen.

Kunststoffe

Für Kunststoffverpackungen gibt es spezifische EU-Regelungen, an die sich die Hersteller halten müssen. Allerdings sind die allermeisten Verpackungen nur für den einmaligen, vorgesehenen Gebrauch gedacht. Deshalb sollte man Joghurtbecher, Margarinedosen, Eisboxen oder sonstige Verpackungen nicht zum Einfrieren oder gar zum Erwärmen in der Mikrowelle benutzen. Auch heiße Speisereste sollte man nicht einfüllen.

Biokunststoffe

Im Lebensmittelmarkt werden zunehmend Biokunststoffe angeboten, zum Beispiel Einweg-Getränkebecher aus Polylactid auf Basis von Milchsäure. Sie sind deutlich teurer als herkömmlicher Kunststoff. Gerne verleihen Hersteller ihren Produkten ein umweltfreundliches Image, indem sie die Verpackung als „grün“ oder „bio“ bezeichnen. Inwieweit das stimmt, ist oft nicht nachvollziehbar. Eines ist aber völlig klar: Biokunststoffe verursachen auch Müll und dürfen nicht zum sorglosen Umgang mit Verpackungsmaterial führen.

Verbundkartons

Verbundkartons, die aus Karton und Polyethylen (PET) sowie bei Milch und Säften zusätzlich aus Aluminium bestehen, sind nicht so sicher wie Glas. Sie haben den Vorteil, wesentlich leichter zu sein, aber Stoffe aus dem Verpackungsmaterial könnten in die Flüssigkeit wandern. ■

Glas ist praktisch das einzige Verpackungsmaterial, das nicht mit dem Inhalt in Wechselwirkung tritt.



NÜTZLICHE TIPPS

Beim Verpacken von Lebensmitteln ist es wichtig, ein für die vorgesehene Verwendung geeignetes Material einzusetzen. Um möglichst wenig Substanzen aus der Verpackung aufzunehmen, kann der Kontakt von Lebensmitteln und Verpackungen mit einigen einfachen Maßnahmen verringert werden:

- Wenn möglich zu unverpackten Produkten oder solchen in Glasverpackungen greifen.
- Füllen Sie insbesondere Produkte mit längerer Haltbarkeit wie Nudeln, Grieß oder Reis nach dem Öffnen in Glasbehälter oder andere für Lebensmittel geeignete Gefäße.
- Meiden Sie aufwändige Verpackungen mit wenig Inhalt, beispielsweise wenige Scheiben Wurst aufgefächert in einer Kunststoffverpackung oder einzeln verpackte Süßigkeiten. Denn je größer die Kontaktfläche zwischen Lebensmittel und Verpackung ist, umso höher ist das Risiko, dass unerwünschte Stoffe auf das Lebensmittel übergehen.
- Hitze erhöht das Risiko, dass Stoffe aus der Verpackung in das Lebensmittel übergehen. Deshalb sollte man Fertiggerichte besser in mikrowellengeeignetem Geschirr aus Glas oder Porzellan zubereiten. Produkte allenfalls in der Verpackung erhitzen, wenn sie laut entsprechender Kennzeichnung ausdrücklich dafür geeignet sind. Dabei sowohl die entsprechende Watt-Zahl als auch die Erhitzungsdauer beachten.
- Wenn Sie sehen, dass sich Fleischsaft innerhalb der Verpackung angesammelt hat, das Produkt besser nicht kaufen, weil die Gefahr einer Verkeimung und des unerwünschten Stoffübergangs besteht.
- Da Druckfarben gesundheitsgefährdende Substanzen enthalten können, die in Lebensmittel übergehen, besser Verpackungen vermeiden, die umfangreich bedruckt sind. Aus diesem Grund sollten Sie auch keine Lebensmittel auf der Außenseite von bedruckten Verpackungen ablegen, zum Beispiel ein Gebäck auf das Papiersackerl vom Bäcker.