
Aber bitte ohne Alu

Mo, 03.02.2020 - 10:55

Was beim Umgang mit Alufolie und Co im Haushalt zu beachten ist

Beim Kontakt mit Lebensmitteln, insbesondere mit sauren oder salzigen Produkten, kann Aluminium in diese übergehen. Dies gilt neuen Untersuchungen zufolge auch für das Garen in Alufolie. Die Verbraucherzentrale Südtirol klärt auf.

Für saure oder salzige Lebensmittel sollte Alufolie bekanntermaßen nicht verwendet werden. Darauf müssen die Hersteller auf der Verpackung hinweisen – leider findet sich dieser Hinweis meist nur sehr klein gedruckt. Sauer oder salzig: das sind unter anderem aufgeschnittene Äpfel, Tomaten, Zitrone, mariniertes Fleisch oder Käse. Beim Kontakt mit diesen und anderen säure- oder salzhaltigen Lebensmitteln bzw. Speisen wird Aluminium aus der Folie gelöst und geht in die Lebensmittel über. Um dies zu verhindern, werden in der Lebensmittelindustrie Verpackungen und Behälter für Lebensmittel wie Getränkedosen, Kaffee kapseln oder die Deckel von Jogurtbechern auf der Innenseite beschichtet.

Zu viel Aluminium: auf lange Zeit giftig

Über Lebensmittel aufgenommenes Aluminium ist zwar nicht akut giftig und wird bei gesunden Menschen größtenteils über die Nieren ausgeschieden. Jedoch kann sich nicht ausgeschiedenes Aluminium über einen längeren Zeitraum im Körper anreichern. Nerven- und Nierenerkrankungen, Auswirkungen auf die Fruchtbarkeit und auf die Knochengesundheit können die Folgen sein. Auch ist Aluminium vermutlich an der Entstehung von Alzheimer-Demenz und von Brustkrebs beteiligt. Zur Vorbeugung sollte die Aufnahme an Aluminium daher möglichst niedrig sein. Ein Milligramm Aluminium pro Kilogramm Körpergewicht ist die Menge, die die europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit als maximal tolerierbare Aufnahmemenge pro Woche definiert hat.

Garen in Alufolie – praktisch, aber bedenklich?

Fleisch oder Fisch in Alufolie eingewickelt im Backrohr zu garen, spart Fett, schont die Nährstoffe und ist noch dazu praktisch und bequem. Doch neuerdings wird vor dieser Garmethode gewarnt. Im Auftrag der italienischen TV-Sendung „Striscia la notizia“ wurden an der Universität Mailand Proben von in Alufolie gegartem Rindfleisch, Hühnerfleisch und Fisch chemisch analysiert. „Die Ergebnisse überraschten sogar Experten und Expertinnen: auch wenn Fleisch und Fisch ohne Marinade und ohne Salz in Alufolie eingewickelt und anschließend gegart wurden, gab es einen Übergang von Aluminium aus der Folie in das Lebensmittel“, resümiert Silke Raffener, Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol, die Untersuchung. Das italienische Gesundheitsministerium ließ weitere Analysen durchführen und reagierte mit einer Informationskampagne auf die Ergebnisse.

Angesichts dieser neuen Erkenntnisse empfiehlt die Verbraucherzentrale Südtirol:

- Verzichteten Sie weitgehend auf die Verwendung von Alufolie in der Küche.
- Verwenden Sie Alufolie nicht für saure oder salzige Lebensmittel und Speisen – weder zum Aufbewahren noch zum Garen. Besser sind wieder verwendbare Behälter für Lebensmittel, diese erzeugen auch keinen Abfall.
- Auch Lebensmittel und Speisen auf Servierplatten (z.B. gemischter Aufschnitt mit Wurst und Käse) sollten nicht mit Alufolie abgedeckt werden.
- Packen Sie das Pausenbrot für Ihr Kind nicht in Alufolie ein. In einer Pausenbox kann die Jause meist ohne zusätzliche Verpackung verstaut werden.
- Bewahren Sie Lebensmittel nicht für längere Zeit in Alufolie eingewickelt auf. Verwenden Sie lieber wieder verwendbare Behälter. Für bestimmte Lebensmittel ist auch ein Bienenwachstuch geeignet.
- Verwenden Sie Alufolie möglichst nicht oder nur selten zum Garen von Lebensmitteln. Auch wenn es in vielen Rezepten anders beschrieben wird: würzen Sie die Speisen nicht vor dem Garen, sondern erst danach mit Salz und Marinade oder Zitrone.
- Ersetzen Sie Kochgeschirr aus Aluminium durch hochwertigere Töpfe, beispielsweise solche aus Edelstahl. Wenn Sie Töpfe und Pfannen aus Aluminium verwenden, achten Sie darauf, diese nicht mit Gabeln o.ä. zu zerkratzen. Verwenden Sie für die Reinigung weder Scheuermittel noch Scheuerschwamm.
- Verzichteten Sie beim Grillen weitgehend auf die Verwendung von (unbeschichteten) Grillschalen aus Aluminium. Besser sind wiederverwendbare Schalen aus Edelstahl. Wenn Sie Aluschalen verwenden: geben Sie die Lebensmittel erst unmittelbar vor der Zubereitung und ohne Würze in die Schale, grillen Sie die Speisen nur kurz und würzen Sie sie erst danach.
- Verwenden Sie keine aluminiumsalzhaltigen Antitranspirantien (Kosmetika mit schweißhemmender Wirkung). Falls doch, tragen Sie diese nie nach einer Rasur oder auf verletzte Haut auf.
- Verzichteten Sie auf Zahnpasten mit Weißeffekt. Diese können hohe Mengen an Aluminium enthalten.

Zudem fordert die Verbraucherzentrale Südtirol, dass die bislang sehr klein gedruckten Warnhinweise besser sichtbar auf den Verpackungen angebracht werden sollen. Auch müssten die Hersteller angesichts der neuen Erkenntnisse darauf hinweisen, dass Aufolie für das Garen von Speisen nicht empfehlenswert sei.

Ohne Alu: besser für die Umwelt

Nicht nur aus gesundheitlichen, auch aus ökologischen Gründen ist es übrigens sinnvoll, auf Verpackungen und Einweggegenstände aus Aluminium zu verzichten. Die Herstellung von Aluminium aus Bauxit verschlingt nämlich Unmengen von Energie, fördert die Zerstörung des tropischen Regenwaldes und ist vor allem in den Tropen für die Vergiftung zahlreicher Lebensräume verantwortlich.

Link zur Informationskampagne des italienische Gesundheitsministeriums zum korrekten Gebrauch von Materialien aus Aluminium in der Küche:

http://www.salute.gov.it/portale/news/p3_2_7_0_1.jsp?lingua=italiano&menu=multimedia&p=video&id=1989