

15.12.2023



..., dass Flavour-Pulver im Backofen riskant ist?

Im Advent wird gerne gebacken und genascht. Wer bei Plätzchen und Kuchen auf Zucker verzichten möchte, verwendet vielleicht Geschmackspulver als vermeintlich „gesündere“ Alternative. Ihre Süßkraft verdanken die Produkte der Sucralose. Der fast kalorienfreie künstliche Süßstoff ist rund 600-mal süßer als Zucker und als Lebensmittelzusatzstoff E 955 zugelassen. In sozialen Netzwerken finden sich viele Rezeptvorschläge für Kuchen, Cupcakes oder Kekse, die mit angesagten sucralosehaltigen Geschmackspulvern kalorienreduziert gebacken werden. Doch Vorsicht: Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) warnt, dass bei einer Erhitzung über 120 Grad chlorierte organische Verbindungen entstehen, die gesundheitsschädlich und zum Teil krebserregend sein können. Das heißt: Produkte mit Sucralose sollten weder gebacken, gebraten noch frittiert werden. Auch auf EU-Ebene werden die Zulassungskriterien von Sucralose gerade von der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) geprüft. Wer sichergehen möchte, sollte bewusst mit Süßstoffen umgehen und sich insgesamt weniger süß ernähren. Eine natürliche Alternative ist zum Beispiel Obst oder eine reduzierte Zuckermenge in Rezepten.

Mehr unter: www.verbraucherzentrale.nrw/node/81624

wussten sie schon ... wussten sie schon ...