

free from

Neues Verfahren zur Reduzierung von Salz in Matjes und Räucherlachs

# Gleich, aber anders

**Ernährungsgewohnheiten umzustellen, ist nicht einfach. Wie praktisch wäre es, wenn sich stattdessen die Lebensmittel unseren Bedürfnissen anpassen? Das Max Rubner-Institut hat bei Matjes und Lachs erste Ergebnisse erzielt.**

Salz, ungesunde Fette, Zucker und von allem zu viel - Lebensmittel haben einen Einfluss auf unsere Gesundheit. Übergewicht, Erkrankungen des Herzens oder Diabetes können die Folge falscher Ernährung sein. Nicht nur eine individuelle Ernährungsumstellung hilft dabei, gesund zu bleiben. Das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft schlägt einen zusätzlichen Weg vor: Durch Änderung der Rezeptur soll die Nahrung künftig weniger Salz, Zucker und Fette enthalten. Das Max Rubner-Institut (MRI) untersucht, ob es möglich ist gesündere Lebensmittel zu erzeugen, indem man sie anders herstellt oder andere Inhaltsstoffe verwendet. Ein Problem: Salz zum Beispiel kann nicht einfach reduziert oder weggelassen werden. Neben dem Geschmack erfüllt es weitere wichtige Funktionen wie etwa das Haltbarmachen.

## **Ergebnisse sind vielversprechend**

Gerade bei Fischprodukten, die ohne Wärmeeinwirkung verarbeitet werden, spielt das eine große Rolle. Die vorhandenen Bakterien werden bei der Herstellung nicht durch die Hitze abgetötet. Diese Aufgabe über-

nimmt das Salz, es wirkt antibakteriell. Die Frage: Kann der Salzgehalt minimiert werden, ohne dass es die Sicherheit des Lebensmittels beeinträchtigt? Eine MRI-Arbeitsgruppe beschäftigt sich mit dieser Thematik und die Ergebnisse sind vielversprechend. Untersucht wurden die Fischprodukte Matjes „nordischer Art“ und kaltegeräucherter Lachs. „Wir haben mit Salzaustauschstoffen experimentiert, um so den Salzgehalt zu reduzieren“, erklärt Ökotrophologin Edita Giese. Es wurden neben Natriumchlorid, das üblicherweise verwendet wird und die höchste antibakterielle Wirkung besitzt, auch andere Salze und Salzmischungen untersucht.

Insgesamt 13 verschiedene Austauschstoffe testeten die Wissenschaftler. Kaliumchlorid zum Beispiel zeichnet sich dadurch aus, dass es weniger schädlich für die Gesundheit ist als herkömmliches Kochsalz und dennoch konservierend wirkt. Es gibt allerdings ein Manko: je nach Dosierung entwickelt es einen metallischen oder bitteren Geschmack. Deshalb war es wichtig, eine ausgewogene Salzmischung zu finden. Einerseits soll diese den Fisch haltbar machen, andererseits das gewohnte Geschmackserlebnis nicht beeinflussen. Das hat funktioniert. Durch Austauschstoffe konnte die marktübliche Salzmenge bei gleicher Haltbarkeit des Fischprodukts halbiert werden. Die Produktionsabläufe für Matjes und Räucherlachs verändern sich durch die veränderte Rezeptur nicht, die Qualität des Lebensmittels blieb gleich und selbst Test-

