

Carrageen

Carrageen ist ein absolut natürlicher Nahrungsbestandteil

Der (Gemeine) Knorpeltang (*Chondrus crispus*), auch als Knorpelmoos, Irisch Moos bzw. Irländisches Moos, (irländisches) Perlmoos oder Carrag(h)een-Alget) ist eine Rotalge der nordatlantischen Küsten. Das Gewächs entsteht aus einer kleinen, am Gestein befestigten Scheibe, teilt sich nach oben wiederholt in Äste und bildet ein ganz flaches oder am Rand wellig krauses Laub; im frischen Zustand ist es gallertartig, gelblich bis violettrot oder grünlich, nach dem Trocknen hornartig, durchscheinend, gelblich. Es wächst an den nordatlantischen Küsten bis zu den Azoren und wird namentlich an den Küsten von Clare und Antrim an der West- und Nordostküste Irlands, auch in Schottland und Massachusetts gesammelt, indem der Wellenschlag es ans Ufer treibt.

Verwendung von Carrageen

Carrageen ist ein natürliches Polysaccharid (Kohlenhydrat), das aus roten Meeresalgen wie beispielsweise Irisch Moos gewonnen wird. Tee aus Irisch Moss wurde in Irland während hunderten von Jahren als Hausmittel eingesetzt. Weiter werden diese Algen gedämpft als Gemüse mit Kartoffeln und Kohl genossen. Außerhalb Irlands ist die häufigste Verwendung die Herstellung von pflanzlicher Gelatine, also Verdickungsmittel. Carrageen wird durch Kochen aus den Algen gelöst und anschließend konzentriert durch schonende Verdampfung des Wassers.

Carrageen ist in einer breiten Palette von Lebensmitteln enthalten. Hauptsächlich Verwendung findet es in Milchprodukten wie Puddings, Eiscreme, Sahne und Milchgetränken. Aber es wird zum Beispiel auch in Marmelade, Salatsoßen oder Suppen eingesetzt. Diät- und Lightprodukte enthalten häufig Carrageen, weil dieses hier als unverdaulicher Füllstoff mehr Volumen liefert, ohne den Nährwert zu erhöhen. Selbst in Babynahrung darf Carrageen theoretisch enthalten sein.

Gemäß der Europäischen Öko-Verordnung dürfen auch Bioprodukte Carrageen enthalten. Bio-Anbauverbände wie Demeter und Bioland verzichten aber freiwillig auf diesen nicht ganz unbedenklichen Zusatzstoff. Auch einige konventionelle Produkte kommen ohne Carrageen aus, Sahne aus der Flasche etwa. Hier setzt sich der Rahm eben ab – man muss einfach nur kräftig schütteln, bevor man die Sahne schlägt. Übrigens: In der Zutatenliste, die auf jeder Verpackung steht, muss Carrageen oder E407 erwähnt sein. Ein Blick aufs Kleingedruckte lohnt sich also.

Verdickungsmittel Carrageen

Der Konsument wünscht mit Recht, dass Soya- und Getreide-Drinks auch nach langem Stehen ihr schönes milchig-weißes Aussehen und die gleichmäßige Konsistenz bewahren. Bei einfachen Soya-, Reis- und Hafer-Drinks ist das kein Problem. Jedoch hat sich gezeigt, dass einzelne Zutaten - z.B. Dinkel, Gerste, Früchte oder Kakao - eine Unterstützung brauchen, damit die feinen Partikel in Schwebelag bleiben und sich nicht in wenigen Minuten entmischen. Dazu verwendet man in sehr kleinen Mengen das für biologische Lebensmittel zugelassene Carrageen aus Meeresalgen und Pektin aus Äpfeln beziehungsweise Zitrusfrüchten. Diese Zutaten müssen lebensmittelrechtlich als "Verdickungsmittel" deklariert werden.

Die Wirkungsweise beruht auf einer leichten Gelbildung, in deren Vernetzung Zutaten in der Schwebelag bleiben und sich daher nicht abscheiden.

Sowohl Carrageen wie Pektin sind absolut natürliche Nahrungsbestandteile. Unser Organismus hat sich - seit rund 80 Millionen Jahren - über Säugetiere und Primaten außerordentlich gut auf sie eingestellt und hat damit keine Probleme, im Gegensatz zu Tausenden von Stoffen, die erst in den letzten 100 Jahren vom Menschen geschaffen wurden.

Natürliches Carrageen ist völlig unbedenklich

Es gibt zwei Arten Carrageen: natürliches (zugelassen für Lebensmittel) und ein künstliches, durch Säurehydrolyse abgebaut, degradiertes Carrageen (bekanntes krebserregendes Mittel).

Während das natürliche Carrageen in den USA den höchsten Unbedenklichkeitsstatus genießt und es dafür nicht einmal eine empfohlene Tagesdosis gibt, wird das degradierte Carrageen oft in Tierversuchen dazu verwendet, Entzündungen im Verdauungssystem hervorzurufen. Eine Diskussion über die mögliche Gefährlichkeit von Carrageen in Lebensmitteln wurde entfacht nach der Veröffentlichung einer Studie, in welcher degradiertes Carrageen im Experiment mit Versuchstieren verwendet wurde. Aufgrund der Resultate (Bildung von Tumoren in den Versuchstieren) wurde auf ähnliche Wirkungen des lebensmitteltauglichen natürlichen Carrageens geschlossen, was selbstverständlich falsch ist und viel Verwirrung geschaffen hat.