

Rezension

Einkaufsführer durch den Lebensmitteldschungel. Gute Gesellschaft, Düsseldorf 2009

Bernhard HUBER

„Hier steht, was drin ist“: Das Inhaltsverzeichnis nimmt die Absicht des in handlichem Taschenformat gehaltenen kleinen Buches in doppelter Hinsicht voraus! Der „Einkaufsführer durch den Lebensmitteldschungel“ ist durchaus als „umweltverträglich“ zu bezeichnen: Nicht ein Kahlschlag der wuchernden Kennzeichens- und Siegel flora ist seine Absicht, vielmehr möchte er einen Pfad anlegen, welcher dem ansonsten vollkommen verlorenen Wanderer einen Weg weist.

Um endlich Licht in den für den Konsumenten unentwirrbaren Dschungel an Marken, Zusatzstoffen und Lebensmittelzeichen zu bringen, hat sich der Gute-Gesellschaft-Verlag dazu entschlossen, dieses Handbuch in kompakter Form vorzulegen. Es lässt sich wirklich bei jedem Einkauf mitführen und bei Bedarf schnell heranziehen, denn: Wer kennt schon die Zusammensetzung von E 481 oder gar was hinter den Kennzeichen „Blauer Engel“ und „Wild Ocean“ steht?

Bevor nun endlich so manches Geheimnis sich dem Auge des Lesers erschließen kann, spielt das Buch die didaktische Karte, indem es mit einer persönlichen Frageliste wie allgemeinen Ratschlägen zu seiner korrekten Verwendung zu bewussterem Einkauf auffordern möchte. Mit der Aufklärung über „Bio, Öko und Co.“ (S. 8) hat man bereits – sofern es nicht schon bekannt war – ein passendes Instrumentarium, um bei der folgenden Zeichenrallye nicht aus der Bahn zu schleudern. Zuerst werden die jeweiligen Siegel vorgestellt – unter denen sich gute Bekannte wie „fairtrade“ (S. 16) oder „demeter“ (S.11) finden. Überwiegend wird jedoch Neuland betreten – zumindest für denjenigen, der es beim Kauf mit den Marken nicht so genau nimmt. Darauf aufbauend wird dann jeweils einzeln über das nachgesuchte Gütesiegel informiert, welche Bestimmungen angewendet werden und wie die qualitative Triftigkeit seiner Aussage zu bewerten wäre. Sehr übersichtliche und knappe Beschreibungen wie weiterführende Internetadressen ermöglichen eine schnelle Konsultation. Zu wünschen wäre lediglich eine mancherorts fehlende Begründung, weshalb denn nun bspw. der „Grüne Punkt“ nur ein Sternchen in der Bewertung erhalten hatte.

Die Zusatzstoffe, sogenannte E-Nummern, werden in ihren jeweiligen Funktionsklassen präsentiert. Da vielfach die Wirkungen nicht bekannt seien, wird möglichst eine Vermeidung der Konsumtion geraten. Die differenzierte Aufschlüsselung der Lebensmittelzusätze ermöglicht jedenfalls eine sehr detaillierte Beschäftigung. Eine alphabetische Liste derselben gewährt Übersichtlichkeit und bei Bedarf schnelles Nachschlagen.

Um das Bild des Wanderns nochmals aufzugreifen: Wohin wir uns nun wenden, ist uns selbst überlassen. Zumindest wissen wir dank dieses äußerst informativen Büchleins um die Beschaffenheit der Schilder, welche uns Qualität von Lebensmitteln vorgeben möchten. Es ist folglich ein Routenplaner, welcher uns an unser Ziel zu bringen vermag – sofern wir ihn immer mitführen!