# NUR LEBENSMITTEL ESSEN, DIE VERDERBEN KÖNNEN

Foto: www.conservaciondealimentos.com

## KURZ VORGESTELLT

Ein Lebensmittel wird schlecht - was bedeutet das? Nichts anderes, als dass Pilze, Bakterien, Insekten und Nagetiere, mit denen wir Menschen um Nährstoffe und Kalorien konkurrieren, es vor uns erreicht haben. Wer auf konservierte Lebensmittel verzichtet und verderbliche vorzieht, tut sich selbst einen grossen Gefallen.

## INFORMATIONEN

- Das Verarbeiten von Lebensmitteln war zunächst eine Möglichkeit, die Haltbarkeit dadurch zu verlängern, dass sie vor diesen Konkurrenten geschützt werden.
- Oft geschieht dies dadurch, dass die Lebensmittel weniger attraktiv für die Angreifer gemacht werden, z. B. indem die anziehenden Nährstoffe entfernt werden oder indem Nährstoffe entfernt werden, die ranzig werden können, etwa die Omega-3-Fettsäuren.
- Je stärker ein Lebensmittel bearbeitet ist, desto länger ist es haltbar und entsprechend weniger Nährstoffe enthält es im Allgemeinen. Echte Lebens-Mittel sind lebendig - und sollten deshalb irgendwann verderben.

## DATEN

Michel Pollan. 64 Grundregeln ESSEN. Goldmann-Verlag 2015