

Rückruf von belasteten Zimtsternen gefordert

Weihnachtsgebäck, Milchreis und andere zimthaltige Lebensmittel, die zu große Mengen des Aromastoffs Cumarin enthalten, sollen aus dem Handel genommen werden, fordert Foodwatch. Anlass ist eine aktuelle Untersuchung der Verbraucherorganisation. Diese die ergab, dass der vorgeschriebene Grenzwert von zwei Milligramm Cumarin pro Kilogramm bei mehr als der Hälfte von 28 geprüften Produkten deutlich überschritten wurde - bis ums Vierzigfache. Von elf Sorten Weihnachtsgebäck lagen neun über dem Grenzwert. Cumarin kann in hohen Konzentrationen bei empfindlichen Menschen Leberschäden verursachen. Das Bundesagrarministerium wies die Forderung nach einer Rückrufaktion zurück, ebenso der Bundesverband der Deutschen Süßwarenindustrie. Wie gefährlich ist Zimt wirklich? Experten betonen, dass ein maßvoller Verzehr unbedenklich ist.

Was ist Cumarin?

Cumarin ist kein künstlicher Lebensmittelzusatz, sondern ein natürlicher Aromastoff, den viele Pflanzen enthalten. In höherer Konzentration kommt Cumarin in Zimt vor - insbesondere in Cassia-Zimt, der in den meisten handelsüblichen Zimtmischungen enthalten ist. Cumarin steckt auch in Tonkabohnen und Waldmeister, in geringer Menge ebenso in Erdbeeren, Aprikosen, Kirschen, Salbei, Dill und Camille.

Cumarin kann auch synthetisch erzeugt werden und wird so in Medikamenten und als Duftstoff für Kosmetika verwendet. Lebensmitteln darf synthetisches Cumarin allerdings nicht zugesetzt werden.

Cassia-Zimt und Ceylon-Zimt

Man unterscheidet zwei Zimtsorten mit unterschiedlicher Cumarinkonzentration. Der hier handelsübliche Cassia-Zimt aus Südchina und Indonesien enthält viel Cumarin. Weitaus niedriger - und damit weniger schädlich - ist der Anteil in Ceylon-Zimt, der allerdings teurer ist und sich durch feineren Geschmack auszeichnet. Allerdings kann der Verbraucher nicht erkennen, welche Sorte in Zimtprodukten enthalten ist, weil es üblicherweise keine Hinweise auf den Verpackungen gibt.

In welchen Lebensmitteln steckt Cumarin?

Alle zimthaltigen Lebensmittel enthalten auch Cumarin. Unter anderem Zimtpulver, Zimtgebäck, Lebkuchen, Müslimischungen, aromatisierte Tees, Milchreis, Joghurt und Grießpudding mit Zimtgeschmack, Kuchen und bestimmte Schokoladensorten. Nicht nur industriell produzierte Süßwaren, sondern auch Selbstgebackenes kann einen hohen Cumarinegehalt haben.

Wie gefährlich ist Cumarin?

Bei empfindlichen Menschen kann Cumarin die Leber schädigen - von einer Erhöhung der Leberenzyme im Blut bis hin zur Leberentzündung. Bei Medikamenten mit zugesetztem Cumarin wurden Leberschäden schon bei geringer Dosierung bekannt. Deshalb haben Gesundheitsexperten Richtwerte für noch verträgliche Cumarinmengen erarbeitet. Aber das Risiko ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich hoch: "Auffällig ist, dass nur ein relativ kleiner Anteil der Bevölkerung empfindlich für die leberschädigende Wirkung von Cumarin ist", heißt es in einer Information der Verbraucherschutzorganisation Foodwatch. Bleibende Schäden sind nicht zu befürchten, weil sich die Leber bei Verzicht, beziehungsweise Reduzierung des Zimtverzehrs wieder erholt.

Wie viel Zimt darf man essen?

Die Verbraucherminister der Bundesländer geben folgende Empfehlung, die vor allem Kinder schützen soll:

Kinder: Pro Tag sollten Kinder, die 15 Kilogramm wiegen, höchstens vier Zimtsterne essen. Oder einen Lebkuchen, oder eine Portion Milchreis mit Zimt, oder zwei Müsliriegel.

Erwachsene: Erwachsenen mit einem Gewicht von etwa 60 Kilogramm empfiehlt das Bundesinstitut für Risikobewertung, pro Tag nicht mehr als 16 Zimtsterne oder vier Lebkuchen zu verzehren.



Tipp: Niemand muss sich den Genuss von Zimtsterne in der Weihnachtszeit verkneifen, wenn nur kurzzeitig größere Mengen gegessen werden und man gleichzeitig auf weitere zimthaltige Lebensmittel verzichtet.

Was muss man beim Backen beachten?

Weil Cumarin als natürlicher Aromastoff in schwankenden Konzentrationen im Zimt enthalten ist, kann nicht nur fertig gekauftes Gebäck, sondern auch Selbstgebackenes zu stark belastet sein. "Das lässt sich nur über die Zimtmenge regulieren", sagt ein Sprecher des Bundesinstituts für Risikobewertung. Also: Entweder weniger Zimt in den Teig geben - auch wenn dann der charakteristische Zimtgeschmack schwächer wird - oder das volle Zimtaroma entfalten lassen, aber nicht so viel auf einmal naschen.

Ministerium: Maßvoller Verzehr unproblematisch

"Man kann nicht alle Zimtprodukte aus den Regalen räumen", sagte eine Ministeriumssprecherin. "Dann wären mit Sicherheit Tonnen von Lebensmitteln betroffen, die bei einem zeitlich begrenzten und maßvollen Verzehr unproblematisch sind." Die Verbraucherminister der Länder hatten in der vergangenen Woche Verzehrtipps gegeben und auf mögliche Gesundheitsgefahren von Cumarin hingewiesen. Diese Empfehlungen gewährleisten nach Einschätzung des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR) ausreichenden Schutz der Verbraucher.

Die Empfehlung: Sterne zählen

Pro Tag sollten Kinder, die 15 Kilogramm wiegen, nur entweder vier Zimtsterne, einen Lebkuchen, eine Portion Milchreis mit Zimt oder zwei Müsliriegel essen. Cumarin kann in hohen Konzentrationen unter anderem Leberschäden verursachen. Erwachsenen mit einem Gewicht von 60 Kilogramm, empfiehlt das BfR, pro Tag nicht mehr als etwa 16 Zimtsterne oder vier Lebkuchen zu verzehren. Wer bei der heimischen Weihnachtsbäckerei auf Nummer sicher gehen will, sollte weniger Zimt verwenden.

Foodwatch: Hebel bei Herstellern ansetzen

Diese Empfehlung bezeichnet Foodwatch-Sprecherin Barbara Hohl als "zynisch". Statt Zimtsterne für die Verbraucher zu rationieren, sollten Behörden besser die Hersteller zwingen, Gesetze einzuhalten. Weil der Test ergab, dass Gebäck, Milchreis, Müslimischungen und Tees verschiedener Marken unterschiedlich stark belastet waren, folgert Foodwatch, dass die Hersteller den Grenzwert einhalten können.

Markenhersteller verändert Rezeptur

Der Kekshersteller Bahlsen hat angesichts der Debatte um zimthaltige Lebensmittel seine Rezepturen für Weihnachtsgebäck überarbeitet und den Cumarin Gehalt gesenkt. Das sagte eine Sprecherin des Unternehmens auf Anfrage der Deutschen Presseagentur. Bahlsen gehört zu den führenden Anbietern etwa von Lebkuchen und Zimtsternen in Deutschland. Die Sprecherin wies zugleich auf die Stellungnahme des Bundesverbandes der Deutschen Süßwarenindustrie hin, wonach der maßvolle Verzehr von Zimtgebäck völlig unbedenklich sei. Allerdings gehörte eine Packung Bahlsen-Zimtsterne im aktuellen Test von Foodwatch zu den Produkten mit überhöhtem Cumarinwert.

Naturprodukt mit schwankenden Konzentrationen

Allerdings ist die Aussagekraft von Grenzwerten mit Vorsicht zu betrachten: "Cumarin ist ein natürlicher Inhaltsstoff, der in stark schwankenden Konzentrationen vorkommt. Zimtstangen können zwischen 94 bis 5400 Milligramm enthalten," verdeutlichte ein Sprecher des BfR im Gespräch mit onLeben. Für cumarinhaltige Pflanzenteile als Aromastoff gilt ein Oberwert von zwei Milligramm pro Kilogramm Lebensmittel. "Der Maßstab für das Gesundheitsrisiko ist stets die Gruppe der empfindlichsten Personen." Bei ihnen könnten erhöhte Leberwerte im Blut und in schweren Fällen auch Leberentzündungen auftreten, die allerdings abklingen, wenn kein Zimt mehr verzehrt werde. Naschkatzen dürfen also in der Weihnachtszeit auch mal ein paar Zimtsterne mehr essen, wenn sie dafür auf andere zimthaltige Nahrungsmittel verzichten.