



Bohnen nur gut gegart genießen

In der modernen Küche wird häufig sanft gedünstet oder gedämpft – dadurch bleibt das Gemüse knackig, weniger Vitamine gehen verloren. Doch bei einigen Gemüsearten ist Vorsicht geboten. Gartenbohnen beispielsweise dürfen nicht roh verzehrt werden. Bei der Zubereitung sollte unbedingt auf eine ausreichende Erhitzung und Garzeit geachtet werden, rät das BfR. Die Samen und Hülsen der grünen Gartenbohne enthalten Phasin, das zur Gruppe der Lektine gehört. Das Protein ist für den Menschen gesundheitsschädlich, kann schon in geringer Dosis Symptome verursachen und wird erst durch hohe Temperaturen zerstört. Typische Symptome nach dem Verzehr roher oder unzureichend gegarter Bohnen sind Bauchschmerzen und Übelkeit, in schweren Fällen blutige Durchfälle, Fieber und Blutdruckabfall. Kinder sind wegen ihres geringen Körpergewichts besonders gefährdet. Auch in anderen Bohnenarten kommen solche Lektine vor. Wer Bohnen im eigenen Garten anbaut, sollte Kinder über die Gefahr aufklären oder sicherstellen, dass sie keinen unbeaufsichtigten Zugang zu den Pflanzen haben.

Mehr erfahren:
BfR-Pressinformation Nr. 32/2021 vom 09. Juli 2021

Titandioxid kein Lebensmittelzusatzstoff mehr

Kaugummis und feine Backwaren hatten bislang eins gemeinsam: Sie konnten den weißen Farbstoff Titandioxid, gekennzeichnet als E171, enthalten. Das Weißpigment lässt Essen appetitlicher aussehen. Die Verwendung von Titandioxid als Lebensmittelzusatzstoff E171 ist künftig aber nicht mehr zulässig. Die EU-Kommission hatte im Januar 2022 die Zulassung aufgehoben, weil die Verwendung nicht mehr als sicher angesehen werden kann. Die Kommission stützte ihre Entscheidung auf ein Gutachten der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit EFSA. Diese kam zu dem Schluss, dass genotoxische Wirkungen nicht mit hinreichender Sicherheit ausgeschlossen werden können. Das BfR stimmt dem Gutachten überwiegend zu, weist aber auf Wissenslücken hin. Noch ist unklar, in welchem Ausmaß und wie Titandioxid das Erbgut schädigen kann. Welche Rolle spielen etwa Größe, Form und kristalline Beschaffenheit der Teilchen? Antworten darauf müssen noch gefunden werden.

Mehr erfahren:
www.bfr.bund.de > A-Z Index > Titandioxid



Coronaviren auf Gläsern: Einfach wegspülen?

Ob zu Hause, in der Kantine oder im Restaurant – während der Corona-Pandemie fragten sich viele, ob Coronaviren wie SARS-CoV-2 auch über Trinkgläser übertragen werden können. Wie stabil sind Coronaviren auf Glas? Und wie lassen sie sich entfernen? Dem sind Forscherinnen und Forscher am BfR in einer Studie nachgegangen. Die Ergebnisse zeigen: Coronaviren können nach dem Trocknen auf Glas, je nach Lichteinwirkung, für Tage bis Wochen infektiös bleiben. Während sie bei Tageslicht bis zu sieben Tage nachgewiesen wurden, waren es bei Dunkelheit bis zu 21 Tage. Die gründliche Reinigung von Trinkgläsern ist daher wichtig. Die gute Nachricht: Die meisten handelsüblichen Spülmittel konnten Coronaviren bei Raumtemperatur (23 °C) schon nach 15 Sekunden ausreichend inaktivieren. Auch nach der Reinigung mit einem manuellen Gläserspülergerät konnte kein infektiöses Coronavirus mehr nachgewiesen werden. Grundsätzlich sollte bei der Reinigung von Trinkgläsern darauf geachtet werden, das Spülwasser zu wechseln, die vom Hersteller empfohlene Spülmittelkonzentration zu verwenden und das Glas ausreichend von Schmutz zu befreien.

Mehr erfahren:
Schilling-Loeffler, K. et al. 2022. Coronaviruses are stable on glass, but are eliminated by manual dishwashing procedures, Food Microbiology, doi: 10.1016/j.fm.2022.104036