

Foodnews 09-2009

In den "Foodnews" finden Sie immer wieder Aktuelles über wichtige Forschungs-
erkenntnisse, Lebensmittelneuheiten, nützliche Ernährungstipps, Wissenswertes über unsere
Nahrungsmittelrohstoffe, wissenschaftliche Aspekte der Ernährung, exotische Ernährung, u.v.m.
Alle Angaben ohne Gewähr.

Bezugsquellen:

Fleischnet Onlinemagazin für Fleisch und Wurst - B&L Medien Gesellschaft mbH & Co. KG, 40702 Hilden
Foodnews GmbH, 4151 Basel
Österreichische Gesellschaft für Ernährung, 1030 Wien
Bürger-Forum - Verbraucher News, 89309 Günzburg

■ Ausschneiden oder wegwerfen? Kleine Entscheidungshilfe bei angefaultem Obst

Soll man angefaultes Obst wegwerfen oder nur die schadhafte Stelle rausschneiden? Entscheidend ist der Wassergehalt der Frucht, heißt es in der "Apotheken Umschau" unter Berufung auf Wissenschaftler des Max-Rubner-Instituts in Karlsruhe. In Weintrauben oder Pflaumen etwa mit ihrem hohen Flüssigkeitsanteil könne sich das Gift des Schimmelpilzes weit ausbreiten. Einmal von diesem befallen, sollte es nicht mehr verzehrt werden. Untersuchungen an Äpfeln haben jedoch gezeigt, dass die schädlichen Substanzen sich nur in einem Bereich von ein bis zwei Zentimetern um die schadhafte Stelle verteilen. Bei kleinen braunen Flecken reicht es also, sie großzügig zu entfernen.

■ Kümmel (*Carum carvi* L.) gut für die Verdauung

„Kümmel dem Essen beigemischt, schafft guten Appetit, bringt eine gute Verdauung, verteilt die Blähungen, jagt die Winde aus und gibt einen guten Atem!“ Dieser Satz stammt aus einem alten Kräuterbuch und erklärt die Bedeutung von Kümmel für den Einsatz in der Küche.

Zur Pflanze

Kümmel gehört wie Anis, Koriander und Dill zur Familie der Doldengewächse. Die zwei- bis mehrjährige Pflanze wird bis zu einem Meter hoch. Die Blätter sind doppelt gefiedert, sehr schmal und stehen im rechten Winkel zum Blattstiel. Zahlreiche Blüten stehen in einer dichten weißen Dolde und haben einwärts gebogene Blütenblätter. Sobald die typischen Doppelspaltfrüchte der obersten Dolde reifen und sich in vier bis sechs Millimeter lange, schwach sichelförmig gebogene, schlanke und zugespitzte Einzelfrüchte teilen, beginnt die Ernte. Betrachtet man ein Kümmelkorn so erkennt man 5 Längsrippen und in den Furchen je eine Ölstrieme.

Heimat und Verbreitung

Kümmel stammt ursprünglich aus Europa und Asien. Kümmelfrüchte hat man in Ausgrabungen von Pfahlbauten gefunden, die sich auf 3000 v. Chr. zurückdatieren lassen. In Europa ist Kümmel das älteste verwendete Gewürz.

Anbau und Gewinnung

Kümmel wächst auf allen Wiesen und wird im Kräutergarten angebaut. Durch den großen Bedarf wird Kümmel heute im feldwirtschaftlichen Großanbau kultiviert. Zur Reifezeit im zweiten Jahr wird der Kümmel auf den Feldern geschnitten und gedroschen. Kümmel kommt ganz oder gemahlen in den Handel.

Geschmack und Verwendung

Die sichelförmigen Körnchen enthalten bis zu 7 % ätherisches Kümmelöl, der wirksamste Bestandteil der Samen. Kümmel duftet würzig und angenehm süß. Der Geschmack ist stark würzig. Kümmel entwickelt beim Kochen eine besonders verdauungsfördernde Wirkung, die schwere Speisen bekömmlicher macht. Das ausgeprägte Kümmelaroma passt gut zu Brot und Backwaren, kann für Fleischgerichte und Gemüse, insbesondere für Sauerkraut und andere Kohlgerichte, für Salate und Kartoffeln verwendet werden.

Tipp: Ganze Kümmelsamen entfalten Ihr volles Aroma besser, wenn man sie kurz vor der Verwendung im Mörser leicht zerstößt.

Man kann Kümmel auch als Tee zubereiten. Ein halber Teelöffel (1,5-2 g) getrocknete und zerquetschte Kümmelfrüchte mit einer Tasse siedendem Wasser übergießen und zugedeckt 10 bis 15 min ziehen lassen. Da die ätherischen Öle leicht flüchtig sind, ist es wichtig, den Tee jedes Mal frisch zuzubereiten und während des Ziehens abzudecken. Die jungen Blätter der Kümmelpflanze können als Salat zubereitet werden. In osteuropäischen Ländern kocht man die Wurzeln als Gemüse.

Schwarzkümmel und Kreuzkümmel

Nicht zu verwechseln ist Kümmel mit Schwarz- und Kreuzkümmel. Schwarzkümmel gehört zur Familie der Hahnenfußgewächse. Die schwarzen Samen erinnern geschmacklich an Sesam und werden oft auf Fladenbrote gestreut. Kreuzkümmel oder auch Cumin, genannt, ist ein Gewürz, das aus getrockneten Früchten eines asiatischen Doldenblütengewächses besteht. Die Bezeichnung „Kreuzkümmel“ leitet sich ab aus dem kreuzförmigen Blattstand der Pflanze und dem kümmelähnlichen Aussehen der getrockneten Früchte. Eine wichtige Rolle spielt er in den Küchen Nordafrikas, der Türkei, Griechenlands und des Nahen Ostens.

■ **Lebensmittelsicherheit: Sesam vor Verzehr erhitzen, Lebensmittelinfektionen verhindern**

Sesam oder Sesamprodukte sollten vor dem Verzehr immer auf über 80 Grad erhitzt werden, da diese Produkte Salmonellen und andere Erreger von Lebensmittelinfektionen enthalten können. Das Bayerische Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (LGL) wies 2009 in vier von 57 Proben Sesam bzw. Sesamsaat aus dem Handel Salmonellen nach. Salmonellen können nach einer Inkubationszeit von sieben bis 72 Stunden Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Durchfall und Fieber verursachen. In sehr seltenen Einzelfällen können Salmonellenerkrankungen bei älteren, immungeschwächten Personen oder Kindern auch tödlich enden. Daher sollten Verbraucher Sesam oder Sesamsaat grundsätzlich nicht im Rohzustand zu sich nehmen, sondern auch bei der Zubereitung von Müsli, Salat oder Süßspeisen ausreichend erhitzte Produkte verwenden. Dem Genuss von Sesam oder auch Sesambrötchen steht dann nichts mehr im Wege, da Salmonellen und andere Erreger bei Temperaturen ab 80 Grad sicher abgetötet werden.

Bei Sesam bzw. Sesamsaat handelt es sich um ein Naturprodukt, das schon während der Gewinnung in den Ursprungsländern mit Krankheitserregern, zum Beispiel Salmonellen, kontaminiert werden kann. Eine Erhitzung erfolgt während der weiteren Verarbeitung nicht, so dass bei Sesam oder Sesamsaat aus dem Handel immer die Möglichkeit besteht, dass Krankheitserreger enthalten sind.

■ **Fettes Essen macht Hunger nach mehr**

Studie an Ratten: Gesättigte Fettsäuren greifen im Gehirn in die Regelung des Stoffwechsels ein.

Fette mit hohen Anteilen gesättigter Fettsäuren wie beispielsweise Butter oder das in Fleischgerichten enthaltene Fett stören einen Regelmechanismus des Körpers: Sie bringen das Gehirn dazu, den Körperzellen zu signalisieren, ihrerseits die Signale der Hormone Leptin und Insulin zu ignorieren. Diese beiden Botenstoffe dienen der Regulierung des Gewichts, sagen dem Körper also, wenn genug Nahrung vorhanden ist. Wer viel solches Fett zu sich nimmt, neigt also dazu, immer noch mehr zu essen. Diesen Mechanismus haben Forscher um Deborah Clegg von der Universität von Texas in Dallas in Versuchen mit Ratten nachvollzogen.

Die Wissenschaftler verabreichten den Versuchstieren in den Experimenten entweder Fette mit hohen Anteilen gesättigter Fettsäuren, zu denen unter anderem Butter und andere Milchprodukte gehören, Fette mit einfach ungesättigten Fettsäuren oder aber Fette mit einem hohen Anteil von Ölsäure, die beispielsweise in Oliven- oder Traubenkernöl in hohen Konzentrationen enthalten ist. So konnten die Wissenschaftler die Wirkung aller Arten von Fetten, die auch bei der Ernährung von Menschen eine Rolle spielen, untersuchen. Die insgesamt aufgenommene Kalorienmenge war in allen Fällen gleich. Die Tiere nahmen die Fette direkt über die Nahrung auf, durch Infusionen in die Blutbahn oder durch die direkte Injektion ins Gehirn.

Die Auswertung zeigte eine deutliche Wirkung gesättigter Fettsäuren: Diese reduzierten bei den Tieren die Empfindlichkeit der Zellen für die Hormone Leptin und Insulin, beobachteten die Forscher. Dadurch blieb die Aktivierung der Signalwege aus, die sonst ein Sättigungsgefühl auslösen. Ungesättigte Fettsäuren, wie sie in pflanzlichem Speiseöl vorhanden sind, bewirkten hingegen keine solche Reaktion. Die Fette mit hohen Anteilen gesättigter Fettsäuren nahmen direkt im Gehirn der Tiere Einfluss auf diesen Signalweg, zeigten die Experimente außerdem.

Auch wenn die Ergebnisse auf Versuche mit Ratten beruhen, liefere die Studie doch weitere Belege für die Empfehlung, bei der Ernährung auf den Anteil gesättigter Fettsäuren zu achten. Diese verführten dazu, mehr zu essen, erklärt Clegg. Bereits seit längerem ist bekannt, dass eine sehr fettreiche Ernährung die Empfindlichkeit gegenüber Insulin herabsetzt, wodurch langfristig Diabetes entstehen kann.

■ Die zwölf Käse-Gebote: Vom richtigen Umgang mit Käse

Hätten Sie gewusst, dass im Milchland Bayern rund 400 verschiedene Käsesorten mit fast tausend Geschmacksrichtungen hergestellt werden? Mehr als 40 Prozent des in Deutschland produzierten Käses stammt aus dem Freistaat. – So z.B. der nusskernig schmeckende Allgäuer Emmentaler, der intensiv-würzige Bergkäse oder der rassig-pikante Edelpilzkäse aus Bayern. Diese Gaumenfreuden sind bei Jung und Alt beliebt. Allein 2003 verzehrte jeder Bundesbürger im Durchschnitt 22 kg Käse pro Jahr. Doch was muss bei Einkauf und Lagerung von Käse beachtet werden, damit er seinen charakteristischen Geschmack behält? Darf man Käse einfrieren? Bei welcher Temperatur fühlt sich der Käse am wohlsten? Und welche Käsesorten sollten auf keiner Käseplatte fehlen? Die Landesvereinigung der Bayerischen Milchwirtschaft verrät Ihnen mit dem Käse-Knigge die wichtigsten Umgangsformen mit dem Naturprodukt.

1. Einkauf-Tipp

Hart- und Schnittkäse kauft man am Besten am Stück. So bleibt der Geschmack intensiver.

2. Verpackung

Käse sollte niemals ganz luftdicht verpackt sein. Damit der Käse nicht austrocknet, können sie ihn zusammen mit einem Glas Rotwein oder einem Apfel aufbewahren. Oder sie lagern den Käse in einer Ton-Käseglocke. Dabei ist die Glockeninnenseite nicht glasiert, so dass sie gut Feuchtigkeit auf- bzw. abgeben kann.

3. Lagerung

Der Käse fühlt sich bei 12 Grad Celsius am wohlsten. Ein kühler Keller ist ideal. Sie können Käse aber auch im Gemüsefach Ihres Kühlschranks lagern. Einzige Ausnahme: Frischkäse mag es schön kühl.

4. Aufbewahrungsdauer

Um den optimalen Geschmack zu gewährleisten, sollte Hartkäse innerhalb von 14 Tagen verzehrt werden. Schnittkäse lässt sich zehn Tage und Weichkäse acht Tage ohne Geschmackseinbußen aufbewahren.

5. Das richtige Käsemesser für jeden Käse

Auch Käsemesser sollten zu jeder Haushaltsausstattung gehören: Professionelle Geräte, wie Käsemesser mit geätzter Klinge (an der kaum etwas hängen bleibt), gelochte Spezialkäsemesser oder ein Käsehobel für

feinste Späne von Hartkäse bzw. eine Girolle – eine Art Käsehobel zum kreisförmigen Abschaben von hauchdünnen, aromatischen Käseblüten – gehören zu einer Gourmetkäsekultur.

6. Käseplatten

Bei kalten Buffets stehen Käseplatten im Mittelpunkt. Garnieren Sie Hart- und Schnittkäse z.B. mit Weintrauben oder Nüssen. Birnen, Äpfel und Kiwis schmecken zu Weichkäsesorten und frische Kräuter zu Frischkäse. Achten Sie aber darauf, dass sie wasserreiche Früchte nicht direkt auf den Käse legen, denn sie verfälschen den Geschmack und hinterlassen Flecke auf dem Käse. Für Käse als Hauptgericht rechnet man mit 200-300 g Käse pro Person, für ein kaltes Buffet ca. 100 g und für einen Menü-Gang 50-80 g pro Gast.

7. Käse-Uhr

Auf einer Käseplatte sollten Sorten aus unterschiedlichen Käsefamilien vertreten sein. Am besten Sie ordnen im Uhrzeigersinn zuerst milde und dann kräftigere Käse an. Legen Sie zum Beispiel auf 8 Uhr einen Camembert und ordnen Sie dann Butterkäse, Edamer, Emmentaler, bayerischen Bergkäse und zum Schluss einen kräftigen Weiß-Blau-Käse an. So können sich Ihre Gäste gut orientieren. Denn die richtige Reihenfolge lohnt! Der Geschmack feiner, dezent schmeckender Käse wird sonst z.B. durch einen vorher verzehrten, herzhaften Käse überdeckt.

8. Verzehr

Servieren Sie Käse grundsätzlich bei Zimmertemperatur, damit sich das Aroma entfalten kann. Nehmen Sie den Käse nicht zu früh aus der Kühlung, sonst fängt er an zu schwitzen. Eine ½ Stunde vorher ist genau richtig.

9. Bier und Käse

Der „richtige“ Käse zum Bier ist immer der, der Ihnen schmeckt und bekommt! Aber je milder der Käse, umso leichter sollte das dazu gewählte Bier sein. So überlagern sich die Geschmackseindrücke nicht. Probieren Sie zum Beispiel bayerischen Butterkäse, Frischkäse oder Camembert mit einem Radler/Alsterwasser, Allgäuer Emmentaler mit einem Hellen oder bayerischen Romadur, Almkäse oder Weiß-Blau-Käse mit einem Dunklen. Zum fein säuerlichen, frischen Geschmack des Fetas empfehlen wir ein Weizenbier. Der Geschmack des milden Käses entfaltet sich am Besten, wenn dazu ein hefetrübes, leicht fruchtiges Weizen getrunken wird.

10. Wein und Käse

Leichte, spritzige Weißweine munden zu feinrahmigen, mildsäuerlichen Käse, wie Rahmbrie, Kräuterquark, Butterkäse, bayerischem Emmentaler und Schmelzkäsezubereitungen. Bukettreiche, kräftige Rotweine harmonisieren mit reifem, vollmundigem Käse, wie Allgäuer Emmentaler, Weichkäse mit Blauschimmel oder Allgäuer Bergkäse.

11. Erwünschter und unerwünschter Schimmel

Es empfiehlt sich, Weichkäse mit Schimmel separat einzupacken und bei jedem Anschnitt ein eigenes Messer zu verwenden, da der Schimmel auf andere Käsesorten übergehen kann. Für die Unterscheidung von Fremd- und Edelschimmel vertrauen Sie Ihren Sinnen. Die Nase und der Gaumen können zwischen „gut“ und „unerwünscht“ meist sehr gut unterscheiden. Bei beginnender Schimmelbildung an Hart- und Schnittkäse kann die betroffene Stelle jedoch großzügig abgeschnitten werden.

12. Einfrieren von Käse

Ist dem Käse zu warm, reift er zu schnell und sinkt die Temperatur unter Null, verliert er an Geschmack. Deshalb sollten Sie Käse möglichst nicht einfrieren. Weich- und Schnittkäse können jedoch in verbrauchsgerechten Portionen etwa sechs Monate im Tiefkühlfach aufbewahrt werden. Hartkäse sollten Sie nur gerieben einfrieren, weil er am Stück bröckelig wird. Bei Bedarf den Käse langsam im Kühlschrank auftauen lassen.

■ **Produktrückruf: Erasco Grüne Bohnen-Eintopf, Haltbarkeitsdatum: 2013**

Erasco ruft alle Produkte der Bezeichnung Grüne Bohnen-Eintopf mit Haltbarkeitsdatum 2013 zurück. Dies ist eine Vorsichtsmaßnahme, nachdem bei Qualitätskontrollen festgestellt wurde, dass eine geringe Menge an Dosen nicht den strengen Qualitätsrichtlinien entspricht. Wir können nicht ausschließen, dass bei den betroffenen Produkten ein mikrobiologischer Verderb vorliegt, der bei Verzehr zu gesundheitlicher Gefährdung führen kann. Bis jetzt ist ein solcher Fall nicht bekannt. Diese Maßnahme betrifft keine anderen Erasco Produkte sowie keine Grüne Bohnen-Eintopf-Produkte mit einem anderen Haltbarkeitsdatum als 2013. Das Haltbarkeitsdatum ist bei Erasco Dosen auf der Unterseite ablesbar.

Verbraucher, die ein Produkt aus der betroffenen Charge gekauft haben, sollten dieses nicht konsumieren. Sie werden gebeten, sich unter Angabe ihres vollständigen Namens und ihrer Adresse an unsere kostenfreie Verbraucherhotline unter 0800/1003733 zu wenden. Erasco wird die Abholung des Produktes organisieren und den vollständigen Produktpreis umgehend ersetzen.

Für nähere Informationen:

Jan Ribbeck / Thorsten Düß, Weber Shandwick
Tel: 0221-949918-71 / 0221-949918-52
E-Mail: jribbeck@webershandwick.com / tduess@webershandwick.com
Quelle: Erasco GmbH