

Foodnews 02-2011

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

■ **Dioxine: Essen Sie vielseitig!**

Neue Forschungsergebnisse zur Aufnahme von Umweltkontaminanten

Dioxine sind langlebig und reichern sich am Ende der Nahrungskette an, vor allem in den Fettanteilen tierischer Lebensmittel. Pflanzliche Lebensmittel enthalten im Allgemeinen deutlich weniger Dioxine und tragen deshalb lediglich zu rund einem Viertel der durchschnittlichen Belastung eines Menschen bei. Das Bundesinstitut für Risikobewertung weist in dem gerade vorgelegten Abschlussbericht des Forschungsprojektes "Lebensmittelbedingte Exposition gegenüber Umweltkontaminanten" darauf hin, dass Vegetarier am wenigsten Dioxine mit der Nahrung aufnehmen. Wer also bisher viel Fleisch gegessen hat und seine Dioxinaufnahme kurz- oder langfristig verringern möchte, kann seinen Konsum tierischer Lebensmittel reduzieren. Aus gesundheitlicher Sicht spricht nichts dagegen. Im Gegenteil: Es hat sogar Vorteile mehr pflanzliche Lebensmittel zu essen. Das Risiko für die häufigsten Gesundheitsprobleme und Erkrankungen wie Übergewicht, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs lässt sich dadurch verringern. Und es schont zudem unser Klima.

Als alternative Proteinquellen eignen sich unter anderem Hülsenfrüchte. Alle, die ihren Fleisch- und Eierkonsum nicht verringern möchten, können Produkte aus der ökologischen Landwirtschaft bevorzugen. Auch die hatte zwar bereits mit Dioxin-Grenzwertüberschreitungen zu kämpfen, wenn Weidetiere auf ufernahen Flächen gehalten werden oder Hühner im Freien scharren dürfen. Bio-Lebensmittel sind aber im konkreten Fall nicht betroffen, da für Futtermittel nur ökologisch erzeugte Pflanzenöle und keine Mischfette aus der Biodieselherstellung verwendet werden dürfen.

Die wichtigste Empfehlung bleibt aber nach wie vor, sich möglichst vielseitig zu ernähren. Denn der BfR-Bericht geht auch auf andere Umweltkontaminanten ein: So sind die wichtigste Aufnahmequellen für Schwermetalle wie Blei oder Cadmium das Getreide und zum Teil auch das Gemüse. Und es stellt sich heraus, dass Menschen, die mehr Fisch essen damit mehr Methylquecksilber zu sich nehmen. Ein bisschen Schadstoff ist also überall enthalten.

■ **Kleine Warenkunde Getreide: Weizen**

Kernige Körner

Das Weizenkorn mit seinen Vorläufern Einkorn und Emmer ist eines der ältesten Kulturgetreide der Menschheit. Es ist kaum von unserem Speiseplan wegzudenken. Ob Brot, feines Gebäck, Müsli oder Nudeln – Weizen zählt zu den beliebtesten Getreidearten und gilt in Mitteleuropa als Grundnahrungsmittel Nummer eins. Die Bundesbürger verzehren pro Kopf und Jahr etwa 88 Kilogramm Getreide. Die größte Menge davon entfällt auf Weizen, gefolgt von Roggen, Mais, Reis, Hafer und Gerste.

Durch seinen hohen Anteil an Klebereiweiß (Gluten) eignet sich Weizen besonders gut als Brotgetreide. Weizenmehl macht den Teig beim Backen elastisch und verleiht ihm ein stützendes Gerüst. Aber auch als ganzes Korn und zu Grütze und Grieß verarbeitet, ist Weizen eine beliebte Zutat. Im türkischen und arabischen Raum schätzt man Bulgur, eine Hartweizengrießgrütze, die wie Reis gekocht wird. Aus der nordafrikanischen Küche kommt der Couscous, zerriebener Hartweizengrieß. Besonders attraktiv für die schnelle Küche ist Instant-Couscous. Man lässt ihn einfach 10 bis 15 Minuten in heißem Wasser quellen und kann ihn dann mit Zwiebeln, Gurken, Paprika und Tomaten, Schafskäse und Petersilie zu orientalischem Tabouleh-Couscous-Salat oder mit Hackfleisch und Gemüse der Saison zu herzhaft-kernigen Pfannengerichten weiterverarbeiten.

Als vorgekochte, ganze Weizenkörner kennt man den Zartweizen. Er ist ein Allrounder für viele kernige Gerichte und kann als Füllung, Zutat für Salat oder als Beilage verwendet werden. Grob vermahlene Weizenkörner, also Weizenschrot, eignet sich hervorragend, um ein kräftiges Müsli oder ein ballaststoffreiches, herzhaftes Brot herzustellen. Weizenschrot kann man mithilfe einer Getreidemühle auch selbst herstellen. Frisch gemahlen gibt es ihn auch im Reformhaus. Weizenschrot enthält das gesamte Weizenkorn, einschließlich der nährstoffreichen Randschicht, und liefert hochwertige Bestandteile für die menschliche Ernährung.

Das volle Korn ist reich an B-Vitaminen, Vitamin E und Folsäure und es enthält die Mineralstoffe Kalzium, Phosphor, Eisen, Magnesium und Kieselsäure, außerdem viel Kalium, etwas Jod und sogar Spuren von Selen. Besonders in der kalten und dunklen Jahreszeit, wenn der Körper anfälliger gegenüber Krankheiten und schläfriger ist, lässt Vitamin B1, das auch Nerven- oder Gute-Laune-Vitamin heißt, den Organismus leistungsfähig bleiben. Besonders Weizenkeime gelten als "Vitamin-B1-Bomben" und können ebenso wie die Weizenkleie als Bestandteil eines ausgewogenen Müslis dienen. Die ballast- und nährstoffreiche Weizenkleie, die aus Samenschale, Fruchtschale, Aleuronschicht und Keimling des Weizenkorns besteht und bei der industriellen Weizenmehlherstellung anfällt, wird gerne bei Darmträgheit oder auch "zum Entschlacken" mit unter das Müsli gemischt.

■ Reichliches Trinken kann zu Jodverlusten führen

Wer viel trinkt, sollte seine Jodversorgung im Auge behalten. Zu dieser Empfehlung kommen Wissenschaftler der Universität Bonn anlässlich einer aktuellen Studie. Darin haben die Forscher festgestellt, dass reichliches Trinken zu Jodverlusten führen kann. Diese Verluste sollte man durch jodreiche Kost, also etwa Seefisch oder Milchprodukte, sowie durch die Verwendung von Jodsalz ausgleichen. Keinesfalls sollte man jedoch auf eine reichliche Flüssigkeitszufuhr – Experten empfehlen zwei Liter pro Tag – verzichten, denn die sei für die Gesundheit äußerst wichtig. Die Wissenschaftler des Forschungsinstituts für Kinderernährung – einer der Uni Bonn angegliederten Einrichtung – haben untersucht, wie sich die Trinkmenge auf den Jodhaushalt auswirkt. Dazu haben sie unter anderem einer Gruppe von Testpersonen einen strikten Diätplan verpasst. So war sicher gestellt, dass die Jodzufuhr bei allen Teilnehmern identisch war. Zudem durften sie nur jodarme Getränke zu sich nehmen. Ergebnis: Je mehr die Testpersonen tranken, desto mehr Jod schieden sie über den Harn aus.

"Die Verluste sind zwar nicht groß; der durchschnittliche Jodgehalt der Getränke selbst reicht aber üblicherweise nicht, um sie auszugleichen", betont Studienleiter Professor Dr. Thomas Remer. Da Deutschland abgesehen von den Küstengebieten ohnehin Jodmangelregion sei, sollte man dieses Ergebnis nicht auf die leichte Schulter nehmen. "Kinder und Erwachsene, die bewusst richtig – also reichlich – trinken, sollten daher ebenso bewusst auf eine jodreiche Ernährung achten." Hierzu gehören neben Seefisch auch Milch und Milchprodukte sowie alle Lebensmittel, die gezielt mit Jodsalz hergestellt werden. Dazu zählen inzwischen auch viele Fertigprodukte wie Brot, Wurstwaren, Käse, Suppen oder Pizzen. "Wer beim Einkauf zu derartigen Produkten greift, tut nicht nur etwas für seine Schilddrüse", sagt Remer. "Jod ist insgesamt wichtig für einen ausgeglichenen Hormonhaushalt sowie für Wachstum und eine gesunde Entwicklung des Gehirns."

"Viel Trinken ist gesund!"

Der FKE-Experte betont zugleich, wie wichtig eine reichliche Flüssigkeitszufuhr für die Gesundheit sei, insbesondere von kalorienarmen Getränken. "Viel trinken ist gesund. Es entlastet die Niere und erleichtert die Ausscheidung von nicht mehr benötigten Stoffwechselprodukten."

■ Was genau ist Honig eigentlich?

Bienenfleiß für ein Naturprodukt

Winterwetter. Was wärmt da besser als eine Tasse Tee, gesüßt mit einem Löffel Honig. Honig ist der Stoff, den Honigbienen aus dem Pflanzennektar bzw. aus Sekreten lebender Pflanzenteile produzieren. Darüber hinaus kann die Biene aber auch aus den Ausscheidungen anderer Insekten, dem so genannten Honigtau, Honig herstellen. Die Biene sammelt pro Flug etwa 50 bis 60 Milligramm der Honiggrundstoffe. Größer ist die Kapazität ihres Honigmagens nicht. Um ein 500g-Glas mit Honig zu füllen muss eine Biene drei bis fünf Millionen Blüten anfliegen. Bei der Übergabe des Honigtropfens an die Stockarbeiterinnen entziehen die Bienen diesem Wasser und reichern ihn mit Enzymen an, die den enthaltenen Zucker spalten. Anschließend wird er in den Waben eingelagert und luftdicht mit einem Wachsdeckelchen verschlossen. Der Honig ist jetzt reif und der Imker kann mit der Ernte beginnen.

Im Handel ist Honig mit verschiedenen Bezeichnungen zu finden. Es werden Unterscheidungen nach dem Ausgangsstoff, der Art der Gewinnung, der Zusammensetzung, dem Verwendungszweck oder der Herkunft vorgenommen. Ausgangsstoff des Blütenhonigs (auch: Nektarhonig) ist fast ausschließlich Blütennektar. Beim Honigtauahonig ist – wie der Name schon sagt – der Honigtau die Grundlage für das Endprodukt. Insbesondere Wald-, Nadel- und Blatthonige basieren auf Honigtau. Sie unterscheiden sich optisch vom Blütenhonig durch ihre meist bräunliche Farbe, die von grün bis fast schwarz changieren kann. Nach Art der Gewinnung lassen sich Waben- oder Scheibenhonig, Honig mit Wabenanteil, gefilterter Honig, Tropf-, Schleuder- und Presshonig voneinander unterscheiden.

Hauptkriterium ist die Art und Weise wie bzw. ob der Honig aus den Waben herausgeholt wurde. Die Bezeichnung "kaltgeschleudert" beschreibt eine Selbstverständlichkeit bei der Honigproduktion. Früher war die Erwärmung der Waben notwendig um den Honig flüssiger zu machen und das Abfließen zu erleichtern. Mit der Erfindung der Honigschleuder im Jahr 1865 wurde das aber unnötig, zumal die Erwärmung das Wabenwerk zerstört und damit die Qualität des Honigs vermindert.

■ Kleine Warenkunde Getreide: Gerste

Gerste ist nach Weizen die bedeutendste Getreideart in Deutschland. Wintergerste wird vorwiegend als Tierfutter verwendet, Sommergerste dagegen vor allem zum Bierbrauen. Auf dem Acker lässt sich Gerste leicht von anderen Getreidearten unterscheiden. Denn man erkennt die Gerstenhalme schon von Weitem mit bloßem Auge an ihren charakteristischen langen "Grannen". Im Handel wird Gerste auch in Form von Mehl, Flocken, Graupen und Grütze angeboten. In der Küche eignen sich Gerstenprodukte für rustikale Suppen und Breigerichte.

Um die für Suppen beliebten Graupen, auch Roll- und Kochgerste genannt, herzustellen, werden die geschälten Gerstenkörner wiederholt geschliffen und poliert. Das Gerstenkorn nimmt dabei eine kugelige Gestalt an. Von grob über mittel bis fein reicht das Graupenangebot. Feinere Sortierungen, die Perlgraupen, teilt man vor dem Schleifvorgang mit Schneidemaschinen in zwei bis vier Stücke. Da bei der Graupenherstellung Frucht- und Samenschale des Korns nahezu vollständig entfernt werden, gehen die wichtigsten Bestandteile der Gerste verloren. Nichts desto trotz hat die Graupe als sättigende Beilage und Suppeneinlage in den unterschiedlichen Regionalküchen ihre Bedeutung. In der Schweiz schätzt man die Graubündener Gerstensuppe – eine kräftige Gemüsesuppe aus Graupen, Zwiebeln, Lauch, Möhren und Sellerie, die mit einem Eigelb und etwas Sahne gebunden wird.

Auch Anhänger der schnellen Küche sind von Gerste begeistert. Mit der so genannten Schnellkoch-Grütze spart man sich das Einweichen und hat nach dem Aufkochen und Ziehenlassen eine kernige Beilage, die zu Fleisch und Gemüse gegessen werden kann. Besonders bei empfindlichem Magen oder bei zu vielem oder zu fettigem Essen diente früher Gerstenschleim als Hausmittel, das schon Hippokrates bekannt war. Die Schleimstoffe der geschroteten Gerste, die in Wasser zu einem Brei gekocht und dann abgeseiht wird, legen sich schützend um die Magenwand und sollen noch besser wirken als Haferschleim. Da Gerste sehr ballaststoffreich ist, quillt sie im Magen auf und fördert die Verdauung. Ferner ist Gerste ein wichtiger Bestandteil für Malzkaffee. Die Gerste wird dafür gemälzt, das heißt zum Ankeimen gebracht und gedarrt. Das Malz wird anschließend in Trommeln gemahlen und geröstet. Es bilden sich Geschmacks- und Farbstoffe, die das typische Getreide-Kaffee-Aroma bewirken. Der leicht süßlich-herb schmeckende Gersten- oder Gerstenmalzkaffee ist als Alternative zu Tee ein ideales Getränk, um sich im Winter aufzuwärmen.

■ Amerikaner sind am dicksten

Globale Analyse zeigt: Fettleibigkeit hat sich seit 1980 verdoppelt

Die Zahl fettleibiger Menschen auf der Welt hat sich seit 1980 verdoppelt. Das zeigt eine globale Analyse der Entwicklung gesundheitlicher Risikofaktoren. Die Datenauswertung eines internationalen Forscherteams offenbart aber auch positive Trends: Trotz der Gewichtszunahme ist die Häufigkeit von Bluthochdruck und hohen Cholesterin-Werten in den westlichen Industriestaaten leicht zurückgegangen. Hier scheinen sich verbesserte Früherkennung und Behandlung sowie weniger Salzkonsum und der geringerer Verzehr ungesättigter Fette in den Industriestaaten auszuzahlen, sagen die Forscher, denn normalerweise gehen Übergewicht und Bluthochdruck sowie hohe Blutfettwerte Hand in Hand.

Die Untersuchung basiert auf umfangreichen Datensätzen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und vielen anderen Institutionen für die Zeitspanne von 1980 bis 2008. Erfasst sind alle verfügbaren Informationen zu Gewicht, Blutdruck und Cholesterinspiegel von Millionen Menschen weltweit. Zentrales Augenmerk lag dabei auf der Entwicklung der Häufigkeit von Übergewicht, das als bestimmender Faktor für den Gesundheitszustand des Menschen gilt. Als Maß für Übergewicht wird der sogenannte Body Mass Index (BMI) genutzt. Diese Körper-Masse-Zahl errechnet sich aus dem Gewicht in Kilogramm geteilt durch das Quadrat der Körpergröße in Metern. Wer einen Wert von 25 überschreitet, gilt als übergewichtig. Ab 30 sprechen Experten von Fettleibigkeit, auch Adipositas genannt.

2008 waren der Studie zufolge 9,8 Prozent der Männer und 13,8 Prozent der Frauen im Weltdurchschnitt adipös, das entspricht etwa einer halben Milliarde fettleibiger Menschen. 1980 waren es dagegen lediglich 4,8 Prozent der Männer und 7,9 Prozent der Frauen. Im Detail bilden dabei die USA sozusagen das dicke Ende der Skala, mit einem durchschnittlichen BMI von über 28. Japan ist mit Werten von durchschnittlich nur 22 bei Frauen und 24 bei Männern dagegen das Land der Schlanken innerhalb der Industriestaaten. Deutschland tendiert bei diesem Vergleich eher in Richtung der US-amerikanischen Verhältnisse: Männer hatten 2008 einen Durchschnitts-BMI von 27,2, Frauen von 25,7. 1980 lagen die Werte dagegen noch bei 25,5 beziehungsweise 25,1. Folglich haben also in Deutschland besonders die Männer in den letzten Jahrzehnten zugelegt.

Der Blick auf die Entwicklung in den verschiedenen Teilen der Welt zeigt den Forschern zufolge allerdings auch, dass Übergewicht nicht mehr nur ein Problem der reichen Industriestaaten ist. Auch in einigen Ländern mit niedrigem und mittlerem Durchschnittseinkommen habe sich diese Problematik verstärkt - sie sei damit zu einem globalen Problem geworden, sagen die Wissenschaftler. "Unsere Studie hilft, der Adipositas-Problematik auf die Spur zu kommen. Dadurch können sich politische Maßnahmen zur Umkehr des bedenklichen Trends ergeben oder Strategien zur Begrenzung von schädlichen Auswirkungen des Übergewichts gefördert werden," fasst Gretchen Stevens von der WHO die Ergebnisse zusammen.