

## Foodnews 03-2011

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

### ■ **Kleine Warenkunde Getreide: Dinkel und Grünkern**

Dinkelkorn hat gute Eigenschaften für die Gesunderhaltung und Stärkung von Körper und Geist. Das wusste schon die Äbtissin Hildegard von Bingen. Die Heilkundlerin empfahl das Getreide in ihrer Ernährungslehre als Grundlage für die tägliche Ernährung und auch als Suppeneinlage im Rahmen von Fastenkuren. Dinkel, die uralte Getreideart ist im Laufe der Zeit durch den ertragreicheren und leichter zu verarbeitenden Weizen verdrängt worden. Seit einigen Jahren erfreut sie sich aber wieder großer Beliebtheit. Vor allem in Süddeutschland und auch im Rheinland wird das Spelzgetreide wieder angebaut. Dinkelmehl zeichnet sich vor allem durch einen hohen Eiweiß- und Klebergehalt aus und bringt dadurch eine optimale Voraussetzung für Mehlspeisen und Gebäck mit. Nudelspeisen wie Spätzle aus Dinkelmehl binden das Wasser am besten und Backwaren mit einem hohen Dinkelanteil zeichnen sich durch einen besonders aromatisch-nussigen Geschmack sowie durch gute Frischhaltung aus.

Auch Grünkern, der halbreife Dinkel, ist vor allem in der schwäbischen Küche sehr beliebt. Die noch grünen Getreideähren des Dinkels werden nach der Ernte in so genannten Darren getrocknet, wodurch der Grünkern seine charakteristische, herzhaft-würzige Note erhält. Im Handel ist Grünkern als ganzes Korn, aber auch als Schrot, Grieß und Mehl erhältlich. Alle Grünkernerzeugnisse sind als schmackhafte Suppeneinlage bekannt, lassen sich aber genauso gut für Aufläufe, Bratlinge und andere Speisen verwenden. Ein sehr einfaches und schmackhaftes Gericht ist eine bunte Grünkernsuppe: 60 Gramm Grünkerngrieß werden in etwas heißem Öl angeröstet. Feine Möhren- und Lauchstreifen (jeweils 75 Gramm) gibt man dazu und gießt das Ganze mit einem Liter Brühe auf. Die Suppe lässt man rund 20 Minuten bei schwacher Hitze kochen und bestreut sie zum Servieren mit fein gehackter Petersilie. Guten Appetit!

### ■ **Algenpräparate im Test: Einige Produkte enthalten Giftstoffe**

Algenpräparate haben keinen nachweisbaren Nutzen für die Gesundheit und enthalten teilweise sogar giftige Substanzen. Das hat eine Untersuchung von Stiftung Warentest aufgedeckt, für die zehn Produkte auf Algenbasis geprüft wurden. Im Internet verheißt die Werbung für solche Tabletten und Kapseln wahre Wunder. So sei die Blaualge *Aphanizomenon flos-aquae* (Afa) das "vitalstoffreichste Lebensmittel der Welt" und die "ideale Nahrung für Körper, Seele und Geist". Die Wirklichkeit sieht anders aus: In den drei getesteten Afa-Algenpräparaten wurden Spuren von Microcystinen entdeckt. Diese Substanzen sind möglicherweise krebserregend und können Leber, Niere und Gehirn schädigen.

Auch die übrigen Produkte mit den Süßwasseralgen *Chlorella* und *Spirulina* sind in der Regel "wenig geeignet", um die auf der Verpackung geweckten Erwartungen zu erfüllen. Ihr Nutzen ist wissenschaftlich nicht ausreichend belegt. Außerdem liefern sie bei empfehlungsgemäßigem Verzehr nur sehr geringe Mengen an Nährstoffen wie Eiweiß, Vitaminen und Mineralien. In einigen Produkten war relativ viel Eisen enthalten. Eine zusätzliche Eisenzufuhr könnte aber das Risiko für bestimmte Krankheiten erhöhen und ist daher nicht

zu empfehlen. Wer sich abwechslungsreich mit viel Obst und Gemüse ernährt, versorgt den Körper mit allen notwendigen Nährstoffen – auch ohne die Einnahme von teuren Algentabletten.

### ■ Guave: Eine aromatische Exotin

Die tropische Frucht Guave ist in Deutschland noch weitgehend unbekannt, obwohl sie ganz besondere Vorzüge hat. Sie ist sehr aromareich mit rund 220 verschiedenen Aromastoffen, kalorienarm und zählt zu den Vitamin C-reichsten Früchten überhaupt. Bei der Herstellung von Getränken wird sie wegen ihres typischen Geschmacks sehr geschätzt. So findet man sie nicht nur pur als Fruchtnektar, sondern auch in Mischungen von roten Fruchtsäften.

Ursprünglich stammt die Frucht aus Südamerika. Heute wird sie im größeren Umfang in Brasilien, Indien, Florida, Kalifornien, Südafrika und auf vielen karibischen Inseln angebaut. Die Guavefrucht kommt in der Regel noch unreif nach Deutschland, da sie aufgrund der härteren Schale besser transportiert werden kann. Bei Zimmertemperatur reift sie dann zügig nach. Für genussreife Guavenfrüchte ist ein intensiver blumig-exotischer Geruch charakteristisch. Die Guave gehört zur Familie der Myrtengewächse. Ihre Früchte zählen zu den Beeren. Es gibt verschiedene Sorten, die sich bereits rein Äußerlich durch Form, Größe, Gewicht und Schalenfarbe unterscheiden. Sie können apfel- oder birnenförmig sein und zwischen vier bis zwölf Zentimeter groß werden. Die Schale dieser Beerenfrüchte ist grün bis gelblich gefärbt und wachsartig. Auch das Innere der Beeren variiert je nach Sorte. So kann das Fruchtfleisch weiß, gelb oder lachsfarben bis rötlich sein. In der Mitte der Früchte liegen sortenabhängig unterschiedlich viele hartschalige Samen, die problemlos mit verzehrt werden können.

Guavenfrüchte schmecken ananas-, pfirsich- oder zimtartig zugleich, oft auch moschusähnlich, mit einer sahneartig-süßlichen Note. Sie erinnern auch an eine Mischung aus Birnen und Feigen. Diese vielfältigen Nuancen hat sie den rund 220 Aromastoffen zu verdanken. Bei gerade einmal 34 kcal enthalten 100 g Guavefrucht außerdem reichlich Kalium, Vitamin A, Ellagsäure und den Ballaststoff Pektin. Ellagsäure ist ein antioxidativ wirkendes Polyphenol, das vermutlich vor Lungen- und Speiseröhrenkrebs schützen kann. Bemerkenswert sind zudem die rund 240 mg Vitamin C in 100 g verzehrfähiger Frucht, der tägliche Vitamin C-Bedarf liegt für Erwachsenen gerade einmal bei 100 mg. Aufgrund der Aroma- und Inhaltsstoffe werden Guavenfrüchte vielfältig verwendet. Die Beeren schmecken roh, in Obstsalaten, Quark oder als Kuchenbelag sehr gut. Gerne werden sie auch zu Fruchtnektar, Gelee, Sirup, Speiseeis oder Marmelade verarbeitet. Laut Fruchtsaftverordnung kann aus Guavenfrüchten Fruchtnektar mit mind. 25 Prozent Fruchtgehalt hergestellt werden. Die Früchte enthalten viel Fruchtfleisch und wären daher als reiner Fruchtsaft zu dickflüssig. Sehr beliebt ist der aromareiche Guavensaft auch in Mischungen aus roten Fruchtsäften und -nektaren wie z. B. Erdbeere, Traube oder Cranberry.

### ■ Ananas – Genuss aus den Tropen

Ananas ist der Inbegriff tropischer Lebensart. Als Bestandteil exotischer Speisen und Getränke ist die Frucht bei uns sehr beliebt. Ananas liefert viele Vitamine und Mineralstoffe und eignet sich für Süßspeisen ebenso gut wie für Deftiges.

#### Herkunft

Die Urheimat der Ananas ist vermutlich Paraguay. Von dort gelangte sie nach Mittelamerika, wo Christoph Columbus sie im Jahre 1493 kennenlernte und später mit nach Europa brachte. Heute kommen Ananasfrüchte hauptsächlich von der Elfenbeinküste, Costa Rica, Ghana, Honduras oder Südafrika.

#### Frucht

Die Ananas ist eine 0,5 bis 5 Kilogramm schwere Schein- und Sammelfrucht. Sie setzt sich aus 100 bis 200 Einzelfrüchten zusammen, die äußerlich einem großen Pinienzapfen gleichen. Daher auch der englische Name pineapple (Pinienapfel). Über 100 verschiedene Ananassorten sind bekannt. Der Handel unterscheidet allerdings nicht nach Sorte, sondern nach Herkunft. Das Fruchtfleisch ist saftig, gelb bis rötlich gefärbt und schmeckt süß-säuerlich. Ananasfrüchte reifen nicht nach. Für den Export werden Ananas grünreif geerntet und haben somit weniger Aroma und Süße. Eine bessere Qualität weisen vollreif geerntete Früchte auf, die als Flugware im Handel angeboten werden. Ananasfrüchte von guter Qualität haben frische,

grüne Blätter, einen charakteristischen, angenehmen Duft und eine glänzende Schalenfarbe. Tipp: Zupfen Sie an den inneren Blättern des Blattbüzels. Wenn sich die Blätter lösen, ist die Ananas reif. Ananasfrüchte sind kälteempfindlich. Temperaturen unter 7 °C verursachen Kälteschäden in Form von glasigem, später braun bis schwarz verfärbtem Fruchtfleisch. Lagern Sie die Früchte daher nicht im Kühlschrank.

#### Inhaltsstoffe

Ananas enthält reichlich Eisen (0,4 mg/100 g), Mangan, Vitamin C (19 mg/100 g), Betakarotin (die Vorstufe von Vitamin A) und Fruchtsäuren. Das Hauptkohlenhydrat ist Saccharose (Haushaltszucker). Frische Ananasfrüchte enthalten das eiweißspaltende Enzym Bromelin. Dieses Enzym wirkt verdauungsfördernd und entzündungshemmend.

#### Verwendung

Gerne wird Ananas frisch verzehrt oder als Bestandteil von Obstsalat angeboten. Aus den Früchten lassen sich auch Konfitüre, Kuchen, Torten und Süßspeisen herstellen. In Zubereitungen aus Milch oder Milchprodukten mit Ananas spaltet das Enzym Bromelin die Eiweißbestandteile der Milch. Die Speise schmeckt dann bitter. Um das zu verhindern, kann das Enzym durch kurzes Erhitzen der Früchte zerstört werden.

Tipp: Die Ananas fürs Müsli muss nicht erhitzt werden. Geben Sie die Früchte in diesem Fall erst kurz vor dem Verzehr zur Milch. Ananas eignet sich auch für deftige Gerichte wie Chutneys, Geflügel-, Fleisch- oder Fischgerichte, in Kombination mit Curry oder als Bestandteil von Hawaiitoast. Ananassaft ist eine wichtige geschmacksgebende Komponente in vielen Mehrfruchtgetränken und Cocktails.

### ■ Kleine Warenkunde: Roggen

Herzhafte Roggenbrote wie das Berliner Landbrot, das Paderborner oder der Frankenlaib zählen zu den regionaltypischen Brotsorten in Deutschland. Grundlage für diese herzhaften Brote ist Roggen. Das Getreide war bis ins 19. Jahrhundert Hauptnahrungs- und Brotgetreide in Deutschland. Seit den 1930er Jahren ging der Roggenanbau auf heimischen Ackerflächen kontinuierlich zurück. Roggen- oder Schwarzbrot, das heute wieder als herzhaft-würzige Spezialität geschätzt wird, galt schließlich lange Zeit als "Arme-Leute-Stulle".

Wertvoll für die Ernährung ist der hohe Anteil an essenziellen Aminosäuren im Roggen, allen voran Lysin. Die Aminosäure spielt eine Rolle im Knochenwachstum und stärkt das Immunsystem. Das dunkle und würzige Roggenmehl, das bei der Verarbeitung zu rund 80 bis 100 Prozent ausgemahlen wird, ist ein reines Vollkornmehl. Es liefert Spurenelemente und B-Vitamine sowie Kalium, Magnesium, Mangan, Eisen und Zink. Vor allem Anhänger von traditionellen Backmethoden schätzen Roggenbrot. Es bedarf einer langen Sauerteigführung (24 Stunden und mehr) und das Brot hat so genügend Zeit, sein charakteristisches Aroma zu entfalten. Die im Teig arbeitende Milch- und Essigsäure regen nicht nur die Aromenbildung an, sondern auch die Speichel- und Verdauungssäfte. Das macht das Brot bekömmlich.

Roggenbrote eignen sich gut als Vorratsbrote. Sie trocknen nur langsam aus. Aus Roggen wird auch Roggenmalz für die Herstellung von Bier, Kornbranntwein und Getreidekaffee gewonnen. Über Nacht eingeweichte und anschließend gedünstete Roggenkörner können als Einlage für Gemüsepfannen oder Suppen verwendet werden. Roggen ist ein Wintergetreide. Die Aussaat erfolgt im Herbst. Das Getreide ist relativ robust und anspruchslos und kann in trockenem und auch kaltem Klima gedeihen. Anbauschwerpunkte für Roggen sind Mittel-, Nord- und Osteuropa. Für das Jahr 2010 vermeldete die GMF Vereinigung Getreide-, Markt- und Ernährungsforschung GmbH 790 000 Tonnen vermahlene Roggen und 710 000 Tonnen Mahlerzeugnisse aus Roggen in Deutschland.

### ■ Kleine Warenkunde Reis

In vielen asiatischen Sprachen wird "Essen" mit dem Begriff "Reis essen" gleichgesetzt. Kein Wunder, denn das Korn ist Grundnahrungsmittel für fast die Hälfte der Weltbevölkerung. Von Thailand und Indien aus kam das "Brot Asiens" zu den Persern und an die afrikanische Küste. Griechen und Römer der Antike kannten und schätzten Reis als Delikatesse. Aber erst 1000 nach Christus brachten die Mauren den Reis nach Europa.

Man unterscheidet im Handel zwei Grundsorten: Der längliche Langkorn- oder Patnareis (Kornlänge rund 7 Millimeter) mit einem hohen Klebergehalt ist hart und glasig. Er bleibt beim Kochen körnig und locker, eignet sich daher gut als Beilage und für Salate. Der kugelige Rundkornreis (Kornlänge rund 5 Millimeter) ist kleberarm und besitzt einen kalkigen Kern. Er kocht sehr weich und kommt überwiegend für süße Reisspeisen in Frage. Sowohl Langkorn- als auch Rundkornreis teilt man nach Qualitätsstufen ein. Spitzenqualität hat einen Bruchanteil von maximal fünf Prozent, Standardqualität von maximal 15 Prozent und Haushaltsqualität von maximal 25 Prozent. Unter Bruchreis versteht man die beim Absieben anfallenden Bruchstücke. In der Regel wird Bruchreis zu Reisgrieß und Reismehl weiterverarbeitet.

Im Handel gibt es überwiegend Reis in geschliffener Form ("Weißreis"), Aber auch "Braunreis", der gereinigt und verlesen als Naturreis bezeichnet wird, ist im Sortiment verfügbar. Er schmeckt besonders würzig und bleibt körnig, quillt allerdings weniger stark auf und benötigt doppelte Kochzeiten. Etwa ein Drittel der hierzulande verzehrten Reismenge wird als Kochbeutelreis verbraucht. Für eilige Verbraucher hält der Handel schnell kochenden Quick- oder Minutenreis bereit. Dieser ist bereits vorgegart und wurde wieder getrocknet. Er braucht nicht gekocht zu werden und ist nach wenigen Minuten Ziehen in heißem Wasser tischfertig. Wer Wert auf vitaminreiche Kost legt, sollte Naturreis, der das volle Korn enthält, oder Parboiled-Qualität bevorzugen. Parboiled Reis wird vor dem Schälen, dem Entfernen der Silberhaut (Frucht- und Samenschale des Reiskorns), mit Wasserdampf und Druck behandelt. Die Vitamine und Mineralstoffe des Silberhäutchens wandern dabei zu einem Großteil in das Reiskorn und bleiben erhalten. Neben Basmati-Reis (Duftreis) aus Indien zählt auch der Wildreis, eine dem Reis verwandte Wildgetreideart, die ursprünglich in Kanada beheimatet ist, zu den Spezialitäten im Reissortiment. Ferner sind im Handel Reisprodukte wie Reisgrieß, Reismehl, Puffreis und Reisflocken erhältlich.

## ■ ÖKO-TEST Thunfisch: Umweltsünde mit Quecksilber

Thunfisch enthält nicht nur sehr viel giftiges Schwermetall Quecksilber, die Anbieter von Thunfischdosen zeigen sich dem Verbraucher gegenüber alles andere als auskunftsfreudig, wenn es um Informationen zur Thunfischart, den Fanggebieten oder der Fangmethode geht. Darauf macht das Frankfurter Verbrauchermagazin ÖKO-TEST aufmerksam, das nicht nur 24 Dosen ins Labor geschickt, sondern auch gemeinsam mit dem World Wide Fund For Nature (WWF) einen umfangreichen Nachhaltigkeitstest durchgeführt hat.

4,5 Millionen Tonnen Thunfisch werden jedes Jahr aus den Weltmeeren geholt. Viele Thunfischbestände sind mittlerweile überfischt oder ausgebeutet. Wenn auch künftige Generationen noch Thunfisch-Pizza oder Sushi essen sollen, bleibt nur, nachhaltig zu fischen. Doch der Nachhaltigkeitstest zeigt, dass viele Fischereien das Thema nicht ernst nehmen. Ob ein Thunfisch nachhaltig gefischt wurde, kann der Verbraucher an den Angaben auf der Thunfischdose meist nicht erkennen.

Manche Labels wie „Dolphin Safe“ bzw. „delphinschonend/delphinfreundlich gefangen“ können sogar als Irreführung der Verbraucher gesehen werden. Denn zum einen steckt in den Dosen meist die Thunfischart Skipjack, bei der Delphinbeifang nie ein Problem war. Zum anderen dürfen auch Fische, die mithilfe von Lockbojen gefangen werden, das Siegel tragen. Doch diese Fischereimethode lockt neben Thunfischen andere Tiere wie Meeresschildkröten, Hochseehaie und Schwertfische an. Dieser Beifang wird schwer verletzt oder getötet ins Meer zurückgeworfen. ÖKO-TEST warnt zudem vor dem hohen Quecksilbergehalt des Thunfischs. Dieses giftige Schwermetall reichert das Tier in seinem Leben nach und nach an. Schwangere und Stillende sollten deshalb nur wenig oder besser keinen Thunfisch essen.

## ■ Tee im Blickpunkt der Wissenschaft

Grüner Tee für ein längeres Leben

Einer japanischen Langzeitstudie an über 40.000 Teilnehmern zufolge (Ohsaki National Health Insurance Cohort Study), wirkt der Konsum von Grüntee positiv auf die Lebenserwartung. Bei Teilnehmer, die mindestens fünf Tassen am Tag tranken, sank die Sterberate aufgrund von Herz-Kreislaufkrankungen bei männlichen Teilnehmern um 12 Prozent, bei weiblichen Teilnehmern sogar um 23 Prozent. „Grüner Tee besitzt einen hohen Anteil an Polyphenolen, denen eine positive Wirkung auf die Gesundheit nachgesagt wird“, wie Natalia Panne von [www.tea-exclusive.de](http://www.tea-exclusive.de) erläutert.

## Rooibos-Tee – Schutz vor Herzinfarkt?

Der Genuss von sechs Tassen des südafrikanischen Rooibostees soll laut einer wissenschaftlichen Studie der Technischen Universität Cape Peninsula vor Arteriosklerose und den damit verbundenen Folgeerkrankungen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall schützen. „Die Studie zeigte, dass nach sechs Wochen der Polyphenolgehalt im Blut der Probanden signifikant höher lag und sich die Blutfettwerte der Teilnehmer verbesserten“, so Natalia Panne von [www.tea-exclusive.de](http://www.tea-exclusive.de).

## Tee schützt vor Hirntumoren

Tee kann laut der EPIC-Studie (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition) vor der Bildung von Hirntumoren schützen. Die über neun Jahre angelegte Studie mit über 500.000 Teilnehmern aus zehn europäischen Ländern kam zu dem Ergebnis, dass der Konsum von Tee die Erkrankungsgefahr an Tumoren im zentralen Nervensystem senken kann. „Tee enthält viele Antioxidantien, die vermutlich der Grund für die schützende Wirkung sind“, so Natalia Panne von [www.tea-exclusive.de](http://www.tea-exclusive.de).

## Zitrone statt Milch im Tee

Eine Studie der Berliner Charité zeigte, dass der englische Brauch, Tee mit Milch zu genießen, die vermuteten gesundheitsfördernden Wirkungen des Getränks aufhebt. Forscher der amerikanischen Purdue-Universität raten zu einem Schuss Zitronensaft im Tee. „Das zusätzliche Vitamin C aus der Zitrone schützt die im Tee enthaltenen Polyphenole länger vor dem Zerfall während der Verdauung. Dadurch kann der Körper mehr dieser Inhaltsstoffe aufnehmen“, so Natalia Panne.

## Tee gegen die Erkältung

Indische Forscher des Post Graduate Institute of Medical Education and Research in Chandigarh vermuten, dass Zink die Dauer und Schwere von Erkältungen lindern kann. Die Wissenschaftler fanden ebenfalls Hinweise, dass Zink vorbeugend gegen unliebsame Infektionen wirken kann. „Tee gilt seit jeher als Hausmittel gegen Schnupfen und Erkältung. In vielen Teesorten findet sich auch ein hoher Zink-Gehalt, besonders im Rooibos- und im grünen Tee“, weiß Tee-Expertin Natalia Panne von [www.tea-exclusive.de](http://www.tea-exclusive.de). Weitere spannende Teefakten und Informationen unter [www.teewelt-blog.de](http://www.teewelt-blog.de)

tea exclusive ist der Anbieter der puren und seltensten Tees der Welt. Die hochwertigen Teesorten von tea exclusive stammen von familiengeführten Plantagen oder kleinen Hochland-Teegärten der berühmten Anbaugelände Sri Lankas und Chinas. Handgepflückt und schonend verarbeitet bringt tea exclusive diese Sorten exklusiv nach Deutschland. Natalia Panne gründete tea exclusive im April 2009. Ihr Ziel: Die besten Tees aus den berühmtesten Anbaugeländen nach Deutschland zu bringen. Neben tea exclusive betreibt die Tee-Kennerin unter [www.teewelt-blog.de](http://www.teewelt-blog.de) ihr eigenes Tee-Blog mit vielen interessanten Hinweisen und Informationen über das älteste Getränk der Welt.