

Foodnews 05-2011

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

■ Gewürze und Gemüse der Frühjahrsküche: Schnittlauch

Schnittlauch (*Allium schoenoprasum*) ist neben Petersilie das bekannteste Küchenkraut. Die ausdauernde Pflanze gehört zur Familie der Lauch- und Zwiebelgewächse (Liliengewächse) und liebt feuchte, nährstoffreiche Böden und einen sonnigen Standort. Man findet sie von April bis November als Kulturform in vielen Hausgärten, aber auch wild in der freien Natur. Die mehrjährige Pflanze gedeiht in ganz Europa, in Nordamerika, Nordafrika und Mittelasien. Im Frühjahr lässt sich der "Gras- oder Binsenlauch" – wie er im Volksmund heißt – in einem Blumentopf auch gut auf der Fensterbank ziehen.

Das saftiggrüne Küchenkraut mit seinem mild-lauchigen Geschmack passt zu allen grünen und gemischten Salaten, Saucen, herzhaften Butter-Stullen, Quark, Eierspeisen und Suppen. Kurz gesagt: Schnittlauch harmoniert zu allen Speisen, die auch Zwiebelgeschmack vertragen. Am besten schneidet man die röhrenförmigen Stängel mit der Küchenschere in kleine Röllchen, um den Saftverlust möglichst gering zu halten und verwendet das Kraut frisch. Ebenso sind die kugeligen rosavioletten Blüten des Schnittlauchs essbar und stellen eine hübsche Dekoration für Salate oder kalte Platten dar. Schnittlauch-Röllchen lassen sich – allerdings mit Aromenverlust – auch trocknen oder küchenfertig einfrieren. Wer getrockneten Schnittlauch nutzt, sollte ihn kurz vor der Verwendung in kaltem Wasser einweichen, damit er seinen Geschmack entfalten kann.

Schnittlauch ist – ähnlich wie alle anderen Laucharten – auch eine alte Heilpflanze. Er wirkt durch die in ihm enthaltenen scharfriechenden, schwefelhaltigen Senföle und Saponine schleimlösend, antibakteriell und harntreibend. Außerdem hat er einen hohen Gehalt an Vitamin C und Vitamin A. Mit vereinzelt bis zu 70 Milligramm Vitamin C pro 100 Gramm kann er sogar den Vitamin C-Gehalt der gleichen Menge an Zitronen (rund 50 Gramm pro 100 Gramm Vitamin C) übertreffen.

■ "Rund um das Trinkwasser": Alles klar zwischen Ozean und Wasserhahn

In vielen Ländern gehört eine kostenlose Karaffe Leitungswasser auf dem Tisch zum guten Ton. Wer bei uns im Restaurant darum bittet, dem quittieren die Kellner dies oft mit einem Naserümpfen. Dabei ist das Leitungswasser in Deutschland im internationalen Vergleich Spitze: „Das deutsche Trinkwasser hat eine durchweg hohe Qualität. Es wird umfassend und regelmäßig kontrolliert, kostet wenig und ist vermutlich das einzige Lebensmittel, das man nicht mühsam nach Hause tragen muss“, sagt Jochen Flasbarth, Präsident des Umweltbundesamtes (UBA). Doch wo kommt das Trinkwasser her, wo geht es hin und warum ist bleifrei plötzlich super? Diese und viele weitere Fragen beantwortet jetzt umfassend die UBA-Broschüre „Rund um das Trinkwasser“ des UBA.

Fragen ob das Trinkwasser sicher ist, erreichen das UBA immer wieder. Der neue Ratgeber informiert daher ausführlich und offen über alles Wissenswerte rund um die gesundheitliche Bewertung von im Trinkwasser

gelösten Stoffen wie Kalzium, Magnesium oder Nitrat. Er erklärt verständlich, wie es gelingt, Krankheitserreger aus dem Leitungswasser fernzuhalten. Der Ratgeber informiert auch über die technischen und logistischen Aspekte der Trinkwasser-Verteilung. Ein Baustein, der über die Qualität entscheidet, sind beispielsweise die Verteilungsnetze: In gerader Linie messen sie in Deutschland über 500.000 Kilometer und könnten damit die Erde über 12 Mal umspannen. Der Herausforderung, sie ständig dicht zu halten und vor Korrosion zu schützen, stellen sich die deutschen Wasserversorger auch im internationalen Vergleich mit großem Erfolg.

Genauso wichtig wie ein intaktes Verteilernetz ist die richtige Abstimmung des Materials der Leitungen in Haus oder Wohnung auf die regionale Wasserqualität. So eignen sich blanke Kupferrohre beispielsweise nicht für alle Trinkwässer, hier ist Fachwissen gefragt. UBA-Präsident Flasbarth rät vor allem Heimwerkerinnen und Heimwerkern zur Umsicht: „Arbeiten an der Trinkwasser-Installation sollte man nur einem Fachbetrieb überlassen, der beim regionalen Wasserversorger gelistet ist. Nur dann ist auch sichergestellt, dass die richtigen Materialien verwendet werden und dass Krankheitserreger wie Legionellen in der Trinkwasser-Installation weder im Warm- und noch im Kaltwassersystem eine Chance haben.“ Und warum ist bleifrei jetzt super? Ab Dezember 2013 ist der neue Grenzwert für Blei im Trinkwasser von 0,010 Milligramm pro Liter einzuhalten und dies wird nur ohne Bleileitungen möglich sein. Diese gibt es aber ohnehin nur noch äußerst selten.

Der Ratgeber des UBA „Rund um das Trinkwasser“ ist der erste einer Reihe von Broschüren, in denen das UBA die Öffentlichkeit in nächster Zeit ausführlich über das Trinkwasser in Deutschland informieren wird. Den neuen UBA-Ratgeber „Rund um das Trinkwasser“ erhalten Sie kostenlos beim Umweltbundesamt, c/o GVP, PF 3303 61, 53183 Bonn oder per E-Mail unter uba@broschuerenversand.de

■ **Hirnveränderungen bei Übergewicht: Erstmals geschlechtsspezifische Unterschiede gezeigt**

Abhängigkeit zwischen Body-Mass-Index (BMI) und strukturellen Eigenschaften der weißen Substanz ist bei Frauen besonders ausgeprägt.

Übergewicht zählt zu den häufigsten Zivilisationskrankheiten und hat eine Vielzahl von negativen Auswirkungen auf die Gesundheit. Dazu gehören auch Veränderungen des Gehirns. Studien der letzten Jahre ergaben, dass Menschen mit stark erhöhtem Gewicht ein geringeres Gehirnvolumen und eine verringerte Gewebedichte in der grauen Substanz haben. Forscher vom Leipziger Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften haben nun zusammen mit der Abteilung für Endokrinologie des Universitätsklinikums Leipzig, dem Integrierten Forschungs- und Behandlungszentrum Adipositaserkrankungen in Leipzig und dem University College London erstmals geschlechtsspezifische Unterschiede festgestellt. Die Forscher untersuchten die Gehirne von normalgewichtigen bis stark übergewichtigen Frauen und Männern mithilfe diffusionsgewichteter Magnetresonanztomographie (MRT). Mit dieser Methode lassen sich Bewegungen der Wassermoleküle im Gehirn erfassen, die von Barrieren im Gewebe – wie etwa den Nervenfasern – beeinflusst werden. Die Technik ist deshalb besonders geeignet um die weiße Substanz zu untersuchen, in der sich die Nervenfasern befinden. Diese bestehen aus den signalübertragenden Fortsätzen der Nervenzellen, den Axonen, und einer mehrlagigen isolierenden Membranschicht, dem Myelin.

„Wenn sich die Beweglichkeit der Wassermoleküle im Hirngewebe auf bestimmte Weise verändert, kann das darauf hinweisen, dass Axone oder Myelin geschädigt sind“, sagt Karsten Müller, der Erstautor der Studie. Genau diese Veränderungen traten im Corpus callosum auf, einer Struktur aus etwa 250 Millionen Nervenfasern, die linke und rechte Hirnhälfte miteinander verbindet.

Die Beweglichkeit des Wassers war bei zunehmendem BMI sowohl entlang der Nervenfasern als auch senkrecht zu ihnen verändert. Dabei stellten die Forscher bei beiden Geschlechtern eine verlangsamte Diffusion in Faserrichtung fest. Nur bei den Frauen zeigte sich zudem auch eine erhöhte Beweglichkeit senkrecht zur Faserrichtung. Beide Befunde könnten auf – möglicherweise unterschiedliche – Degenerationsprozesse hinweisen.

Die Diffusionsunterschiede, die ähnlich auch im Zusammenhang mit vorzeitiger Alterung des Gewebes zu beobachten sind, waren bei den weiblichen Versuchspersonen ausgeprägter und betrafen größere Teile des Corpus callosum. Es ist das erste Mal, dass bei der Wirkung von Übergewicht auf das Gehirn systematische Unterschiede zwischen den Geschlechtern nachgewiesen werden konnten. Dies könnte, so die Forscher, möglicherweise damit zusammenhängen, dass die Faserverknüpfungen zwischen den Hirnhälften bei

Männern und Frauen insgesamt Unterschiede zeigen. Noch lasse sich aus den Daten jedoch nicht ableiten, welche mikrostrukturellen Veränderungen tatsächlich vorliegen. Weitere Studien sollen dies in den nächsten Jahren aufklären

■ Gewürze und Gemüse der Frühjahrsküche: Salbei

Salbei ist vielen Verbrauchern in Form von Halsweh-Bonbons und winterlichen Erkältungstees bekannt. In der Sommerküche ist das würzige Heilkraut bisher ein zu Unrecht verkanntes Talent. Besonders die "Cucina italiana" hat eine Vorliebe für Salbei. Nicht nur für "Saltimbocca alla romana" ist das Würzkräuter ein Muss, auch die toskanische Bohnensuppe oder Lammgerichte können nicht ohne auskommen.

Man verwendet die länglich-eiförmig, olivgrünen bis grauen Blätter des Salbei meist zusammen mit anderen Würzkräutern für Fleisch-, Wild- und Geflügelgerichte, in Suppen ("Hamburger Aalsuppe"), Fisch- und Wurstwaren. Auch für Grillmarinaden, Erfrischungsgetränke und Sommer-Bowlen eignen sich die aromatischen Blätter mit dem samtigen Haarfilz. In Kombination mit frisch ausgepresstem Zitronensaft, Honig, feingehackter Minze und Mineralwasser lässt sich eine aparte Limonade herstellen. Stark aufgegossener und nach Geschmack gesüßter Salbeitee kann sowohl als Basis für eine Kräuter-Limonade als auch eine Salbei-Bowle dienen. Letztere kann man mit Mineralwasser oder mit Sekt aufgießen und mit Früchten wie frischen Erdbeeren oder Dosen-Mandarinen verfeinern.

Der Salbeistrauch ist ursprünglich im Mittelmeergebiet heimisch, gedeiht aber auch mit etwas Glück an sonnigen Standorten hierzulande. Die Blätter werden von Mai bis Oktober geerntet. Neben frischen Zweigen erhält man ganzjährig ebenfalls trockene Salbeiblätter im Handel. Diese sind zum Erstaunen vieler Hobbyköche sogar aromatischer als frische. Sie riechen angenehm würzig, schmecken bitter und wirken im Mund leicht zusammenziehend. Salbei enthält Kampfer, Thujon, Sesquiterpene, Cineol und Borneol. Er besitzt stark antioxidative und antibakterielle Eigenschaften. Daher wird Salbeiöl nicht zuletzt bei der Herstellung von Zahnpasten, Mundwassern, Seifen und Medikamenten verwendet.

■ Diagnose von Lebensmittelallergien

Verfolgte man die Berichterstattung der letzten zehn bis fünfzehn Jahre, so steht eindeutig fest: Lebensmittelallergien nehmen stetig zu. Das kann man nicht nur in wissenschaftlichen Fachorganen nachschauen, sondern nahezu überall hören, sehen und lesen. Mit der gestiegenen medialen Aufmerksamkeit nehmen aber auch die "gefühlten" Allergien zu. Etwa jeder Fünfte glaubt, an einer Lebensmittelunverträglichkeit zu leiden. Dabei verschwimmen die Begrifflichkeiten Allergie, Unverträglichkeit oder Intoleranz. Das ist aber zunächst ein untergeordnetes Problem: "Den Patienten interessiert es zunächst nicht, wie die fachliche Zuordnung ist. Er kommt mit Beschwerden und möchte Abhilfe", so Prof. Zsolt Szeplafalusi von der Medizinischen Universität Wien auf einer wissenschaftlichen Tagung des Verbandes der Ernährungswissenschaftler Österreichs (VEÖ) in Wien.

Wenn der Patient also bereits eine Unverträglichkeit auf ein Lebensmittel hat, "muss der behandelnde Arzt diesem Verdacht nachgehen", so Szeplafalusi. Zur Diagnose einer Allergie auf ein bestimmtes Lebensmittel empfiehlt sich ein Prick-Test. Hier wird die Haut am Unterarm eingeritzt und allergene Substanzen (aus verschiedenen Lebensmitteln) direkt aufgeträufelt. Reagiert die Haut mit einer starken Rötung, oft gepaart mit starkem Juckreiz, folgt ein anschließender Labortest auf Antikörper. Ist auch dieser positiv, spricht man von einer Allergie. Prof. Christof Ebner, Leiter des Ambulatoriums für Allergie und klinische Immunologie, Wien, warnt aber davor, diese Verfahren als Königsweg in der Diagnose zu sehen, denn ein positiver Allergietest kann nur immunologische Reaktionen aufdecken.

"Es gibt sehr viele Unverträglichkeiten, bei denen das Immunsystem nicht beteiligt ist." Und natürlich muss auch diesen Patienten geholfen werden. Eine verallgemeinernde Testung hält der Mediziner ebenso für falsch: "Es ist nicht sinnvoll, beim ersten Unwohlsein zum Arzt zu gehen und sich auf alle Nahrungsmittel testen zu lassen." Vielmehr sollte man sich gezielt auf einzelne in Frage kommende Lebensmittel fokussieren. Grundsätzlich hält Ebner die "Provokation" für das Mittel der Wahl einer Nahrungsmittelunverträglichkeits-Diagnostik. Hier wird unter wissenschaftlichen Prämissen ganz gezielt ein "verdächtiges" Lebensmittel gegessen und die Reaktion abgewartet, gemessen und in einem Placebo-Versuch bestätigt. Diese Tests sind allerdings sehr aufwändig und kostenintensiv und werden oft nur bei Kleinkindern durchgeführt.

■ Exotisch und voller Nährstoffe: Acai, Acerola und Maulbeere

Immer wieder liest und hört man von „Wunder-“ oder „Power-Früchten“. Kürzlich war es die Schwarze Maulbeere, die als Superfrucht – auch in Form von Saft – für Furore sorgte. Was ist das Besondere an diesen Früchten? Das juice news Redaktionsteam ist dieser Frage nachgegangen. Die Antwort: Sie alle enthalten große Mengen hochwirksamer Inhaltsstoffe. Bei Acai-Beeren sind es Anthocyane, Acerola ist reich an Vitamin C und Maulbeeren können gleich eine Reihe von Mineralstoffen in hoher Konzentration und sekundären Pflanzenstoffe vorweisen. Und genau wegen dieser Inhaltsstoffe und ihres typischen Geschmacks werden diese Früchte vor allem gerne mit anderen Obstarten gemischt als Fruchtsaft, -nektar oder auch -schorle angeboten.

Acai ist die tropische Frucht einer Palme, die ausschließlich im nördlichen Amazonasbecken wächst. Dieser bis zu 25 m hohe Baum wächst in mehreren einzelnen Büscheln, hat sehr feine olivgrüne Blätter. Die Acai-Palme blüht in der Zeit, wenn bei uns Winter ist von September bis Januar. Die gelben Blüten sind zopfartig angeordnet. Aus den gelben Blüten werden kleine Beerenfrüchte. An einem Zopf versammelt wiegen die kleinen Beeren 3 bis 6 kg. Dabei sind die einzelnen Beeren nur zwischen 10 bis 15 mm im Durchmesser. Zunächst sind sie rot. Mit zunehmender Reife werden sie fast schwarz. Je Palme können in einer Vegetationsperiode drei bis vier solcher Beerenzöpfe geerntet werden.

Die Acai-Beere liefert hochwertige pflanzliche Fette: 62 Prozent einfach und 13 Prozent mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Damit können die Acai-Beeren helfen Herz und Kreislauf zu schützen, einer vorzeitigen Arteriosklerose vorzubeugen und einen positiven Einfluss auf den Cholesterin-Spiegel auszuüben. Außerdem sind die Acai-Früchte reich an so genannten Anthocyanen. Das sind dunkelfarbige Bioaktivstoffe mit stark antioxidativer Wirkung. Das heißt: Sie können unsere Körperzellen vor aggressiven freien Radikalen, hochaktiven Umweltschadstoffen, körpereigenen Stoffwechselabfällen und Giften schützen. Interessant ist in diesem Zusammenhang, dass Acai bis zu 30 mal mehr Antioxidantien enthält als Rotwein. Erwähnenswert ist auch der Gehalt an den Vitaminen A und C, an den Vitaminen B1 und B2, an Kalzium, Kalium, Magnesium sowie Eisen. Mit diesen Wirkstoffen kann Acai das Immunsystem stärken. Weiter kann es den gesunden Zellstoffwechsel fördern und Entzündungen im Körper hemmen.

Die Acai-Beere schmeckt nussartig, leicht säuerlich und erinnert vom Aroma her an Schokolade. Ihr Saft ist gut mit anderen Fruchtsäften zu kombinieren. Gemischt mit Banane und Mango oder mit roten Früchten wie Heidelbeere, Granatapfel, Traube und Cranberry sind Acai-Beeren ein wahrer Genuss. Auch einfach mit Orangensaft sind sie einen Versuch wert. Die kleine Power-Frucht hat also jede Menge zu bieten: wertvolle Inhaltsstoffe und außergewöhnlichen Geschmack.

■ Gewürze und Gemüse der Frühjahrsküche: Thymian

Der Thymian (*Thymus vulgaris*) gehört zu den feinen Kräutern der französischen Küche. Zusammen mit Schnittlauch, Kerbel, Petersilie und Estragon bildet er die Basis für die Gewürzmischung „Fines herbes“. Die frischen oder getrockneten Stängel, Blätter oder Sprossenden verwendet man zum Würzen von Kräuteressig, Fleisch, Suppen, Saucen, Salaten, Gemüse und Kartoffeln. Das Kraut macht fette Fleischspeisen und Würste bekömmlicher und länger haltbar, weil es nicht nur würzende Eigenschaften hat, sondern auch antimikrobielle Wirkstoffe enthält. Ein bekanntes Sommergericht, bei dem Thymian nicht fehlen darf, ist das Ratatouille. Der Gemüseeintopf aus geschmorten Tomaten, Zwiebeln, Paprika, Auberginen, Zucchini und Knoblauch wird mit frischen Kräutern der Provence abgeschmeckt. Hauptsächlich sind das Thymian, Rosmarin, Oregano, Majoran, Bohnenkraut und Lavendel. Man reicht das Gemüsegericht mit etwas Brot oder serviert es im Sommer auch gerne zu Steak und Kartoffeln vom Grill.

Für den häuslichen Bedarf kann Thymian im Kräutergarten gezogen und während der Sommermonate von Mai bis September frisch verwendet werden. Die Ernte erfolgt kurz vor Beginn oder während der Blüte. Das Kraut lässt sich als Wintervorrat gut trocknen. Dafür erntet man es bei gutem Wetter um die Mittagszeit, wenn der Gehalt an ätherischen Ölen besonders hoch ist. Man bindet die geschnittenen Stängel zu kleinen Sträußen zusammen und hängt sie kopfüber an einen luftigen Platz. Getrockneter Thymian bewahrt sein Aroma sehr lange und kann nach Bedarf von den getrockneten Stängeln abgerabelt werden. Das Kraut riecht stark würzig und schmeckt herb, harmonisiert auch mit Lorbeer, Muskat und Salbei. Thymian stammt aus den westlichen Mittelmeerländern und wächst in Mittel- und Südeuropa wild an Berghängen. Als Würz- und Heilpflanze schätzte man ihn bereits in mittelalterlichen Klostergärten. Man unterscheidet grob neben Arznei-Thymian, Echtem Thymian und Zitronen-Thymian. Letzterer duftet und schmeckt zitronig, weshalb er gerne für Salate verwendet wird.

■ Käserinde: Welche ist essbar?

Allein in Deutschland gibt es mehr als 150 verschiedene Käsesorten. Viele dieser Sorten besitzen eine Rinde. Sie entsteht, wenn der Käse reift. Doch bei welchem Käse können Sie die Rinde mitessen?

Wie die Rinde entsteht

Zur Rindenbildung werden die Käselaike bei der Herstellung in ein Salzbad gelegt und teilweise mit Salz bestreut. Weichkäse liegt etwa eine halbe Stunde darin, Hartkäse bis zu drei Tage. Während dieser Zeit dringt das Salz in den Käselaike ein und entzieht ihm Wasser. Dadurch festigt sich die Oberfläche, die Rinde entsteht. Die Käserinde hat mehrere Funktionen:

- Die Rinde schützt den Käse vor dem Austrocknen und vor unerwünschter Schimmelbildung.
- Bei vielen Sorten trägt die Käserinde maßgeblich zum typischen Geschmack und Geruch bei, wie beim Limburger oder Brie.
- Sie schützt den Käse vor Beschädigungen.

Natürlich gereifte Rinde essbar

Der Käse lagert anschließend unter bestimmten Klimabedingungen in Reifungskellern. Dabei verdunstet an der Oberfläche Wasser, was die Rinde weiter festigt. Während der Reifezeit werden die Laibe regelmäßig gewendet, gebürstet und gewaschen. Durch das wiederholte Einreiben mit Salzlake entsteht eine besonders harte Rinde wie beim Allgäuer Emmentaler oder Bergkäse. Diese nicht weiter behandelte Käserinde ist essbar.

Rinde mit Edelschimmel und Schmiere zum Verzehr geeignet

Camembert, Brie und Blauschimmelkäse (Bavaria blue) sind mit Oberflächenschimmel überzogen. Der Camembertschimmel führt auf dem Käse zu einem dichten, weißen Schimmelrasen und verleiht ihm sein typisches leicht champignonartiges Aroma. Die Rinden von Edelschimmelkäse können generell mitgegessen werden, sie tragen maßgeblich zum Aroma bei. In einem anderen Verfahren wird die Rinde mit besonderen Bakterienkulturen behandelt, so dass eine Schmiere entsteht. Käse mit Rotschmiere sind zum Beispiel Münsterkäse, Romadur und Limburger, der bekannteste Käse mit Weißschmiere ist der Weißlacker. Auch die Rinde geschmierter Käse können Sie mitessen. Manche Käsesorten werden in Wein- oder Edelkastanienblätter gewickelt oder in Holzäsche gewälzt. Die Asche schützt die Käseoberfläche vor Schimmelbefall. Sie ist ebenso wie die Blätter essbar. Eine Ausnahme gibt es allerdings: Da sich bei unbehandeltem Käse auf der Rinde Bakterien ansiedeln können, sollten Schwangere und Menschen mit geschwächtem Immunsystem die Rinde grundsätzlich abschneiden – egal ob Bergkäse, Camembert oder Brie. Zudem sollten sie Weich- und Schnittkäse aus Rohmilchkäse und Käse mit Schmiere sowie Sauermilchkäse wie Harzer meiden.

Künstliche Rinde nicht mitessen

Feste und halbfeste Sorten wie Gouda können nach der Reifung mit Paraffinen, auch in Kombination mit Leinen- oder Kunstgewebe, Wachs oder Kunststoff überzogen werden. Das schützt den Käse zusätzlich vor Austrocknung, Schimmelbildung und vor mechanischen Verletzungen. Diese künstliche Rinde ist nicht essbar. Sie muss entsprechend mit dem Hinweis „Kunststoffüberzug nicht zum Verzehr geeignet“ gekennzeichnet sein.

Mit Natamycin behandelt: Rinde abschneiden

Um den Käse vor Schimmelbefall zu bewahren, dürfen Hart-, Schnitt- und halbfester Schnittkäse mit Natamycin (E 235) behandelt werden. Solcher Käse muss entsprechend gekennzeichnet sein mit einem Hinweis auf Natamycin, E 235 bzw. einer Behandlung mit einem Konservierungsstoff. Die Rinde eines mit Natamycin behandelten Käses sollte nicht mitverzehrt, sondern großzügig in einer Dicke bis zu einem halben Zentimeter abgeschnitten werden. Dies gilt auch für rindenlosen Käse. Die Rinde von Biokäse enthält kein Natamycin. Solange also auf der Verpackung oder bei loser Ware kein Hinweis auf die Verwendung von Konservierungsstoffen bzw. Natamycin oder einen ungenießbaren Überzug steht, können Sie die Rinde in der Regel mitessen. Letztlich entscheidet Ihr persönlicher Geschmack.

■ Balsamico: fast die Hälfte „mangelhaft“

Bluff aus Modena

Gleich 9 von 22 „Aceto Balsamico di Modena“ haben bei einem Test der Stiftung Warentest nur „mangelhaft“ abgeschnitten. Anders als vorgeschrieben, enthalten sie nicht genug Säure, ihre Essigsäure stammt nicht allein aus Weintrauben, sondern auch aus Zuckerrübe, Mais oder Zuckerrohr. Bei den zusätzlich geprüften 4 weißen Condimenti Bianco schnitten ebenfalls 2 „mangelhaft“ ab.

Seit 2009 ist „Aceto Balsamico di Modena“ eine geschützte geografische Angabe, damit vor Nachahmern geschützt und mit Anforderungen verbunden. Auch der teuerste Balsamessig im Test, Guiseppe Giusti, der für stolze 49 Euro für die 250-Milliliter-Flasche bei Manufactum zu haben ist, schnitt nur „mangelhaft“ ab. Er erreichte nicht den vorgeschriebenen Säuregehalt, die Essigsäure stammte zum Teil aus Zuckerrübe, außerdem fanden die Tester beträchtliche Rückstände von Eisen, Zink und Blei. In Sachen Schadstoffe fallen ausgerechnet die Bioessige auf. Im Byodo Antico Balsamico (28 Euro/Liter), Kaiser's Tengelmann/Naturkind (6,60 Euro/Liter) und Rapunzel (18 Euro/Liter) fanden sich erhöhte Kupfergehalte. Gesundheitliche Folgen sind allerdings unwahrscheinlich.

6 der 22 dunklen Balsamico sind „gut“, darunter Bertolli, Rewe, Ponti und Kühne für 2,90 bis 7 Euro pro Liter. Der beste Günstigste war Mamma Gina von Netto-Markendiscount für nur 1,70 Euro je Liter. Bei der Verkostung „sehr gut“, in der Deklaration aber mit Schwächen: der Balsamico von Mazzetti (34 Euro/Liter). Der einzige „gute“ Weiße kommt ebenfalls von Mazzetti (7,20 Euro/Liter). Der ausführliche Test Balsam-Essig ist in der Juni-Ausgabe der Zeitschrift test und online unter www.test.de/balsamico veröffentlicht.

■ Warenkunde Erdbeere

Die großfruchtige Gartenerdbeere, wie wir sie heute kennen, ist vor mehr als 200 Jahren in Amerika aus Kreuzungen zwischen der kleinen Scharlacherdbeere und der großen Chilierdbeere hervorgegangen. In Deutschland wurde die „Königin der Beerenfrüchte“ erstmals Ende des 19. Jahrhunderts gezüchtet. Schon lange Zeit vorher kannte und schätzte man aber die aromatische „kleine“ Schwester, die Walderdbeere. Durch zahlreiche Neuzüchtungen geht die Zahl der Erdbeersorten mittlerweile in die Tausende – und jährlich kommen neue Züchtungen dazu. Je nach Sorte sind Erdbeeren hell- bis dunkelrot gefärbt und rundlich, oval bis spitz geformt. Wichtig: Eine tiefrote Farbe ist keinesfalls ein Garant für ein köstliches Aroma. Deshalb gilt: Am besten auf dem Markt kaufen und vor dem Erwerb probieren!

Erdbeeren werden heute nahezu weltweit angebaut. Durch Importe aus dem Ausland sind die aromatischen Früchte mittlerweile bei uns das ganze Jahr über im Handel erhältlich. Hauptlieferländer sind Spanien, Italien, Frankreich, Belgien, Holland sowie Israel, Mexiko und Kalifornien. Doch nichts geht über frische heimische Erdbeeren, sowohl von Aroma und Geschmack, als auch vom gesundheitlichen Wert. Diese gibt es in der Zeit von Mai bis Juli zu kaufen oder auch direkt vom Feld selbst zu pflücken.

Erdbeeren sind äußerst druckempfindlich und deshalb leicht verderblich. Beim Kauf sollte man sie deshalb unbedingt auf Druckstellen untersuchen. Außerdem dürfen sie nicht überreif sein. Erdbeeren werden am besten direkt nach dem Kauf verzehrt oder verarbeitet, da sie sich im Kühlschrank nur 2-3 Tage aufheben lassen. Für eine längere Aufbewahrung können Erdbeeren eingefroren werden, sie sind dann etwa ein Jahr lang haltbar.

Außer dem guten Geschmack haben Erdbeeren noch weitere Vorzüge. 100 g Erdbeeren enthalten nur 32 kcal (134 kJ), es handelt sich also um eine sehr „figurfreundliche“ Frucht. Die Erdbeere ist außerdem reich an wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen. Sie ist vor allem eine wahre Vitamin C-Bombe, mit 62 mg pro 100 g Erdbeeren enthält die Frucht sogar mehr Vitamin C als Orangen und Zitronen! Sie liefert aber auch beträchtliche Mengen Vitamin K, Folsäure, Biotin und Pantothensäure. Die Erdbeere ist weiterhin ein guter Lieferant für Eisen, sie gilt deshalb als förderlich bei Blutarmut. Gleichzeitig aktiviert das in der Erdbeere reichlich enthaltene Kalium die Tätigkeit der Nieren und begünstigt dadurch die Entwässerung und Entschlackung des Körpers. Erdbeeren sind also besonders bei Gicht und Rheuma zu empfehlen. Zudem sind frische und natürlich gereifte Erdbeeren reich an einer Reihe wichtiger sekundärer Pflanzenstoffe wie Carotinoiden, Pektinen und Flavonoiden. Der relativ hohe Ballaststoffgehalt (1,6 g pro 100 g) fördert zusätzlich die Verdauung. Aber Vorsicht: immer mehr Menschen reagieren allergisch auf Erdbeeren!

Produktsteckbrief Erdbeere

1. Ursprung/Herkunft

Die großfruchtige Gartenerdbeere, wie wir sie heute kennen, ist vor mehr als 200 Jahren in Amerika aus Kreuzungen zwischen der kleinen Scharlacherdbeere und der großen Chilierdbeere hervorgegangen. Heute wird die süße Beerenfrucht beinahe weltweit angebaut. In Deutschland wurde die Gartenerdbeere erstmals Ende des 19. Jahrhunderts gezüchtet. Schon lange Zeit vorher kannte und schätzte man aber ihre aromatische "kleine" Schwester, die Walderdbeere. Von ihr stammt übrigens auch die sogenannte Monatserdbeere ab, eine Züchtung, die besonders süß-aromatische Früchte hervorbringt – und das den ganzen Sommer über bis zum ersten Herbstfrost.

2. Sorten und Beschreibung

Die Erdbeere gilt als die "Königin der Beerenfrüchte" – streng gesehen ist die aromatische Frucht jedoch gar keine Beere! Botanisch korrekt muss sie als Sammelfrucht bezeichnet werden, da sie sich aus mehreren Samen zusammensetzt – den kleinen Kernen, die wir außen auf der Oberfläche der Erdbeere finden. Was wir für das Fruchtfleisch der Erdbeere halten, ist in Wirklichkeit die fleischig verdickte Blütenachse der Sammelfrucht. Die Zahl der Erdbeersorten geht mittlerweile in die Tausende – und jährlich kommen neue Züchtungen dazu. Auf diese Weise wurde es möglich, Erdbeeren weltweit bei den unterschiedlichsten Klimabedingungen und Höhenlagen anzubauen und die Früchte überhaupt transportfähig zu machen.

3. Anbau und Saison in Deutschland

Erdbeeren werden praktisch überall in Deutschland angebaut. Frische deutsche Erdbeeren sind in der Zeit von Mai bis Juli im Handel erhältlich. Zur gleichen Zeit kann man die aromatischen Früchte auch selbst direkt vom Feld pflücken.

4. Hauptlieferländer

Erdbeeren werden heute nahezu weltweit angebaut. Durch Importe aus dem Ausland sind die aromatischen Früchte mittlerweile bei uns das ganze Jahr über im Handel erhältlich. Hauptlieferländer sind Spanien, Italien, Frankreich, Belgien, Holland sowie Israel, Mexiko und Kalifornien.

5. Pro-Kopf-Verbrauch

Pro Kopf und Jahr werden in Deutschland etwa 3,0 kg Erdbeeren verzehrt – das klingt nicht viel. Allerdings muss man beachten, dass die aromatischen Früchte ja nur eine kurze Zeit im Jahr überhaupt erhältlich sind. Auf der Hitliste der Früchte stehen sie jedenfalls ganz oben!

6. Haltbarkeit und Lagerbedingungen

Erdbeeren sind äußerst druckempfindlich und deshalb leicht verderblich. Beim Kauf sollte man sie deshalb unbedingt auf Druckstellen untersuchen. Außerdem dürfen sie nicht überreif sein. Erdbeeren werden am besten direkt nach dem Kauf verzehrt oder verarbeitet, da sie sich im Kühlschrank höchstens bis zum nächsten Tag aufheben lassen. Für eine längere Aufbewahrung können Erdbeeren eingefroren werden, sie sind dann etwa ein Jahr lang haltbar.

7. Inhaltsstoffe

100 g Erdbeeren enthalten: 32 kcal (134 kJ), 0.8 g Eiweiß, 0.4 g Fett, 5.5 g Kohlenhydrate, 1.6 g Ballaststoffe, 0.5 BE

8. Wissenswertes

Die Erdbeere ist nicht nur unter ernährungsphysiologischen Aspekten ein wertvolles Nahrungsmittel, sondern hat durchaus auch heilkundliche Kräfte. Durch ihren relativ hohen Eisengehalt gilt die Erdbeere als förderlich bei Blutarmut. Gleichzeitig aktiviert das in der Erdbeere enthaltene Kalium die Tätigkeit der Nieren und begünstigt dadurch die Entwässerung und Entschlackung des Körpers. Erdbeeren sind also besonders bei Gicht und Rheuma zu empfehlen. Wegen seines niedrigen Kaloriengehalts ist die Erdbeere außerdem ideal in Schlankheitskuren einzusetzen. Wichtige Voraussetzung: die zu behandelnde Person darf keinesfalls an einer Erdbeer-Allergie leiden, wie es heute immer häufiger der Fall ist.

■ **Kerbel: Feines Würzkraut für Suppen, Salate und Saucen**

Auf den ersten Blick sieht Kerbel (*Anthriscus*) der Petersilie (*Petroselinum crispum*) sehr ähnlich. Das aus dem westlichen Teil Asiens stammende Würzkraut hat jedoch zwei- bis dreifach gefiederte Blätter und verströmt einen anisartigen, süßlichen Duft. Genau wie bei der Petersilie gibt es glattblättrige und krausblättrige Sorten, die als Küchenkraut zum Verfeinern von Frühlings- und Kräutersuppen, Fisch,

Gemüse, Käse, Rohkost, Eiergerichten und Saucen oder zum Garnieren von Speisen zum Einsatz kommen. Kerbel ist neben Pimpinelle, Schnittlauch, Petersilie, Borretsch, Sauerampfer und Kresse ein typischer Bestandteil für die "Frankfurter Grüne Sauce". Die kalte Kräutersauce auf Basis von Schmand oder saurer Sahne schmeckt nicht nur am Gründonnerstag zu hartgekochten Eiern und Kartoffeln, sondern auch in der warmen Jahreszeit zu kaltem Fleisch oder Folienkartoffeln.

Für den Eigenbedarf kann Kerbel im Kräutergarten gezogen und von Mai bis November geerntet werden. Die Pflanze stellt keine besonderen Ansprüche an den Boden, muss aber regelmäßig gegossen werden. Im Winter lässt sich das Kraut auf der Fensterbank ziehen. Im gewerblichen Anbau erntet man Kraut und Blätter kurz vor der Blüte. Das Gewürz kommt frisch, getrocknet oder gerebelt in den Handel, wobei beim Trocknen ein Teil der Würzkraft und des Aromas verloren geht.

Nicht nur vom Duft, sondern auch von seinem Geschmack her erinnert Kerbel an Anis oder Fenchel. Die empfindlichen Kerbelblätter sollte man erst kurz vor der Verwendung klein schneiden und nicht in den Speisen mitkochen lassen. Neben seiner feinen Würzkraft für Suppen und Salate schätzt man Kerbel auch als Heilpflanze, denn das Kraut hat blutreinigende und verdauungsfördernde Eigenschaften, ist reich an ätherischen Ölen und Vitamin C. Es soll sogar gegen Hautunreinheiten und frisch aufgelegt bei Insektenstichen helfen.