

Foodnews 10-2011

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

■ Apfelsinen und Mandarinen – Sonnenfrüchte mit Vitamin C

Apfelsinen und Mandarinen stellen im Hinblick auf Sorten, Aussehen und Geschmack eine äußerst große und variable Gruppe dar. Während Apfelsinen in Navel-Orangen, gewöhnliche Orangen, Blutorange und Zuckerorange eingeteilt werden, gibt es bei den Mandarinen eine Vielzahl an Hybriden. Neben den herkömmlichen Sorten Mandarine, Satsuma und Tangerine unterscheidet man Kreuzungen zwischen Mandarine, Satsuma, Tangerine, Orangen und Grapefruits.

Mandarinen sind insgesamt süßer und kleiner als Orangen. Die mittelgroßen Satsumas sind sehr saftig und überzeugen durch säurearmes, wohlschmeckendes Fruchtfleisch. Die Tangerine ist die wohl kleinste Mandarine und sehr kernarm. Das Aroma der saftigen, säurearmen Frucht ist im Vergleich zu anderen Sorten verhältnismäßig leicht. Clementinen, eine Kreuzung aus Mandarine und Pomeranze, sind deutlich zuckerhaltiger und säureärmer als Mandarinen und daher bei Kindern besonders beliebt. Das Fruchtfleisch ist zart, sehr saftig, meist dunkelorange gefärbt und überwiegend kernlos. Durch ein ausgewogenes Zucker-Säure-Verhältnis schmecken sie angenehm süß und aromatisch.

Bei den Orangen, der großen Schwester der Mandarine, unterscheidet man vier Sortengruppen. Die kernlosen, am frühesten reifen Navel-Orangen gehören zu den besten Essorangen und haben den größten Marktanteil. Ihr Kennzeichen ist die Ausbildung eines Nabels, unter dem sich zwischen den Segmenten eine mehr oder weniger große Zweitfrucht befindet. Die gewöhnlichen Orangen, früher auch Blondorange genannt, sind eine sehr heterogene Gruppe, zu der sehr viele Saftorange zählen. Blutorange haben nur eine geringe Marktbedeutung. Das Fruchtfleisch und auch die Schale der Blutorange bilden bei niedrigen Temperaturen rote Farbstoffe aus, die ihr ein nahezu kirschähnliches Aroma verleihen. Zuckerorange sind sehr säurearm. Der Säuregehalt von Zuckerorange liegt mit nur etwa 0,1 Prozent deutlich unter dem anderer Orange-Sorten (1 bis 1,5 Prozent). Sie sind hauptsächlich in Brasilien, Indien, Pakistan, Ägypten und der Türkei – vor allem bei Kindern – beliebt.

■ Bohnen, Erbsen, Linsen: Trockenhülsenfrüchte erst einweichen und dann kochen

Die Zubereitung von getrockneten Hülsenfrüchten braucht etwas Zeit, doch der Geschmack lohnt die Mühe. Hobbyköche sollten auf ausreichende Einweich- und Kochzeiten achten. Zunächst werden die Früchte von beschädigten Samen und Verunreinigungen befreit und anschließend mit einem Sieb unter fließendem Wasser abgespült. Mit Ausnahme von Linsen, geschälten Erbsen und einigen kleinen Bohnenarten müssen Trockenhülsenfrüchte vor der Zubereitung in der dreifachen Menge Wasser eingeweicht werden – am besten über Nacht. Dadurch verkürzt sich die Garzeit und die Hülsenfrüchte sind besser verträglich. Dann werden sie je nach Größe und Art 15 bis 120 Minuten gekocht. Salz, gepökeltes Fleisch, Speck oder Räucherwürste aber auch Zitronensaft und Essig verzögern den Garprozess und sollten daher erst zum

Schluss hinzugegeben werden. Übrigens können unangenehme Blähungen, die häufig nach dem Genuss von Erbsen- oder Bohneneintopf auftreten, durch ausreichende Einweich- und Garzeiten verhindert werden. Auch Kräuter wie Bohnenkraut, Majoran und Kümmel verbessern die Verträglichkeit.

■ Ökolandbau in Deutschland wächst weiter

Der ökologische Landbau in Deutschland ist weiter auf Wachstumskurs. Nicht nur die Zahl der Betriebe, auch die nach den Kriterien des ökologischen Landbaus bewirtschaftete Fläche ist weiter gewachsen. Wie der Rheinische Landwirtschafts-Verband (RLV) mitteilt, wurden 2004 in Deutschland noch 16 603 Biobetriebe gezählt, bis 2005 stieg ihre Zahl um 2,5 % auf 17 020 Bio-Bauernhöfe.

Ende 2009 wirtschafteten bereits 21 047 Landwirte nach den Kriterien des ökologischen Landbaus, damit hat ihre Zahl im Vergleich zum Vorjahr um weitere rund 6,2 % zugenommen. Gemessen am Umfang der gesamten Landwirtschaft spielen die Ökobetriebe trotz der seit Jahren zu beobachtenden Wachstumsraten jedoch immer noch eine eher geringe Rolle: Ihr Anteil an der gesamten Anzahl aller landwirtschaftlichen Betriebe lag 2009 bei rund 6,2 %. Die ökologisch bewirtschaftete Fläche ist 2009 ebenfalls weiter gewachsen, und zwar im Vergleich zu 2008 um 4,3 % auf nunmehr 947 100 ha. Damit wurde im vergangenen Jahr 5,6 % der gesamten landwirtschaftlichen Nutzfläche ökologisch bewirtschaftet.

Neben dem EU-Öko-Standard des ökologischen Landbaus und dem deutschen Bio-Siegel gibt es nach RLV-Angaben eine Reihe von Anbauverbänden, die ihr eigenes Produktsiegel verwenden. Die jeweiligen Richtlinien und geforderten Standards unterscheiden sich mehr oder weniger stark voneinander. Sie gehen in einigen Punkten über die Mindestanforderungen der EU-Verordnung hinaus. In Deutschland sind mehr als die Hälfte aller ökologisch wirtschaftenden Betriebe und damit knapp 70 % der ökologisch bewirtschafteten Fläche einem dieser Verbände angeschlossen.

■ Mehr als nur ein Würzmittel – Zwiebeln, Lauch und Co.

Sprüche wie „Geh mir nicht auf die Zwiebel“ oder „Du Lauch“ als jugendsprachliches Synonym für einen Versager beweisen es: Lauchgemüse hat bei uns leider keinen guten Ruf. Zumeist wird es auf seine Funktion als Geschmacksgeber reduziert. Sicher eine wichtige Rolle, denn was wären die meisten Gerichte ohne die feine Zwiebelwürze oder eine aromatische Suppe ohne Lauch? Ihre kräftigen Aromen machen die Lauchgewächse zu einem unverzichtbaren Gewürz. Doch es wäre schade, sie nicht auch als Solisten in der Küche zu verwenden.

Würzige Hauptdarsteller

In der kalten Jahreszeit schmeckt ein deftiger Zwiebelkuchen besonders lecker. Dazu einfach einen Hefeteig mit reichlich Zwiebelringen belegen, mit einem Guss aus Eiern, Sahne, Gewürzen und Speckwürfeln übergießen – und dann ab in den Backofen. Köstlich sind auch gefüllte Zwiebeln. Dazu werden die ganzen Zwiebeln gekocht, ein wenig ausgehöhlt und gefüllt. Ob mit Hackfleisch, Mais und Tomaten oder vielleicht mit Speck, Frischkäse und Senf – der Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt. Und da eine heiße Suppe ja bekanntlich das Herz wärmt, ist im Winter eine würzige Zwiebelsuppe die richtige Wahl für durchgefrorene Gemüter. Lauch schmeckt nicht nur als Suppengrün, sondern auch als Belag für herzhaften Quiches, als Rahmgemüse oder gebacken – mit gekochtem Schinken und Käse umwickelt. Ein Klassiker ist mittlerweile auch die Käse-Lauch-Suppe, für die der Lauch fein gewürfelt und zusammen mit gebratenem Hackfleisch, Schmelzkäse und Sahne in einer Brühe gekocht wird.

Wer genießen will, muss weinen

Was viele bei der Zubereitung der Lauchgewächse stört, sind die scharfen Dämpfe, die so manches Tränchen fließen lassen. Verantwortlich dafür ist die schwefelhaltige Aminosäure Isoalliin. Beim Schneiden kommt diese in Kontakt mit dem Enzym Alliinase. Dieses spaltet die Aminosäure unter anderem in das Propanthial-S-Oxid auf, das beim Verdunsten die Schleimhäute reizt. Beim Schneiden sollte auf ein möglichst scharfes Messer geachtet werden. Dadurch wird das Gemüse nicht so stark verletzt und es tritt nur wenig schleimhautreizender Saft aus. Neben den vielen Vitaminen und Mineralstoffen machen vor allem die zahlreichen schwefelhaltigen Verbindungen die Lauchgewächse zu wahren Heilpflanzen. Sie haben eine antibakterielle Wirkung und können somit Infektionen vorbeugen oder im Krankheitsfall, zum Beispiel bei Erkältungen, Linderung verschaffen. So hat sich Zwiebelsirup bereits seit Jahrhunderten als wirksamer

Hustensaft erwiesen. Dazu wird eine ganze Zwiebel fein gehackt, mit drei Esslöffeln Zucker gemischt und mit 125 ml Wasser einige Minuten gekocht. Danach muss der Sud einige Stunden ziehen, bevor er durch ein Tuch ausgepresst wird. Doch die Zwiebel und ihre Verwandten wirken nicht nur bei Erkältungen. Sie sind auch appetitanregend, verdauungsfördernd, wassertreibend und wundheilend, helfen bei Durchblutungsstörungen, wirken blutdruck- und blutfettspiegelsenkend. Kurzum: Wer viel Zwiebeln & Co. isst, erfreut nicht nur seine Geschmacksnerven, sondern gleich den ganzen Körper.

Kleine Lauch- und Zwiebelkunde

Zwiebeln und Lauch zählen botanisch zu den Liliengewächsen und bilden die Familie der Lauchgewächse. Die Zwiebel gehört zu den ältesten Kulturpflanzen der Menschheit. Ursprünglich stammt sie wahrscheinlich aus Zentralasien. Bereits die Ägypter verwendeten sie vor mehr als 5.000 Jahren als Heil- und Gewürzpflanze. Bei den Römern wurden sie zum Grundnahrungsmittel, und die römischen Legionäre brachten sie auch zu uns nach Mitteleuropa. Heute haben sie ihre Heimat fest bei uns in Deutschland, wo sie besonders nachhaltig hergestellt werden. Insgesamt verkauften unsere heimischen Gemüsebauern im Jahr 2010 rund 132.000 Tonnen Zwiebeln im Gegenwert von 31,5 Millionen Euro. Beim Lauch waren es 20.400 Tonnen im Wert von 12,9 Millionen Euro. Hier sind die wichtigsten Vertreter dieser würzigen heimischen Gemüse:

Gelbe Zwiebel

Die gelbe Zwiebel, auch Haushaltszwiebel genannt, ist besonders würzig, weshalb sie auch in fast keinem Rezept als Gewürzzutat fehlt. Milder im Geschmack ist ihre große Schwester, die Gemüsezwiebel, die zum Beispiel auf Zwiebelkuchen zum Einsatz kommt.

Rote Zwiebel

Die rote Zwiebel-Variante ist zwar auch würzig, aber weniger scharf als ihre gelbe Schwester. Mit ihrer kräftigen Farbe bereichert sie zum Beispiel Salate geschmacklich und optisch.

Weißer Zwiebel

Besonders mild und leicht süßlich ist die weiße Zwiebel. Die großen Exemplare eignen sich besonders gut zum Füllen.

Schalotte

Diese kleine Zwiebel hat ein besonders feines Aroma. Meistens befinden sich mehrere Zehen unter der Haut. Man verwendet sie bevorzugt in Soßen oder ganz als Beilage zu Fleisch.

Lauch / Porree

Lauch, auch Porree genannt, gibt es das ganze Jahr über frisch aus heimischer Produktion. Die jetzt erhältlichen Herbst- und Wintersorten zeichnen sich durch einen kurzen dicken Schaft, dunkelgrüne Blätter und einen intensiveren Geschmack aus. Das Blattwerk sollte zusammen mit der Wurzel vor der Verwendung entfernt werden. Soll er als Rohkost gereicht werden, empfiehlt es sich, ihn vorher zu blanchieren. Das macht ihn bekömmlicher.

Bundzwiebel / Lauchzwiebel

Die Bundzwiebel, oft auch Frühlingszwiebel genannt, sieht aus wie Mini-Lauch. Sie ist besonders mild und kann daher auch gut roh gegessen werden, zum Beispiel mit einem leckeren Dipp, in einem Salat oder wie Schnittlauch in eine Suppe geschnitten. Im Vergleich zu anderen Zwiebelsorten muss man sie nicht schälen, sondern kann sie komplett inklusive Grün genießen. Nur die Wurzel sollte entfernt werden. Übrigens, heimische Lauchzwiebeln haben Saison von Ende März bis Anfang November.

■ Antibiotika: Vorsicht bei Masthühnern aus Turbozucht

Die Haltung von Masthühnern auf engem Raum führt häufig zu gesundheitlichen Schäden und einer überdurchschnittlich hohen Sterblichkeit. Mit dem Einsatz von Antibiotika versuchen viele Mastbetriebe, die Verluste einzudämmen. Problematisch ist das nicht nur für den Tierschutz, sondern auch für die Verbraucher, wie Susanne Moritz von der Verbraucherzentrale Bayern anlässlich des Welttierschutztages (4.10.) erklärt. Denn dadurch sind immer mehr Tiere mit sogenannten resistenten Keimen infiziert, die auf Antibiotika nicht mehr reagieren. "Solche Keime können über die Nahrungskette auch Menschen gefährden", betont Moritz. Die Ernährungswissenschaftlerin rät, lieber weniger Fleisch zu essen und etwas mehr Geld für die Produkte aus tierfreundlicherer Produktion auszugeben.

Ein Masthuhn erreicht heute sein Schlachtgewicht von 1,8 Kilo in 32 Tagen. Durch die rasche Zunahme sitzen die Tiere dichtgedrängt auf sehr engem Raum. Die gesetzlichen Regelungen erlauben in Mastställen 23 Hühner auf einem Quadratmeter. "Das ist noch weniger Platz, als Legehennen in Käfigen zugestanden wird", kritisiert Moritz. Aus Sicht von Tierschützern ist das völlig unzureichend, da es den natürlichen Verhaltensweisen und Grundbedürfnissen nicht gerecht wird. Bessere Haltungsbedingungen garantieren Betriebe, die sich dem Neuland-Verein für tiergerechte und umweltschonende Nutztierhaltung angeschlossen haben. Auch bei Bio-Produkten gehen die Anforderungen an die Tierhaltung über die gesetzlichen Mindestvorgaben hinaus

■ Wie Pfeffer und Zimt jahrtausendlang den Lauf der Dinge beeinflusst haben

Die Weltgewürzgeschichte

Am 20. Mai 1498 landete der tollkühne Seefahrer Vasco da Gama an der Pfefferküste im Südwesten Indiens, um Weltgeschichte zu schreiben. Er hatte Afrika umrundet, die Stürme Kap Hoorns überlebt, das Tor zu einem neuen Ozean aufgestoßen. Jetzt wurde er von den misstrauischen Einheimischen nach dem Grund seiner Reise gefragt und gab ihnen den Satz zur Antwort, der alles über die Bedeutung der Gewürze in der Geschichte der Menschheit sagt: "Wir sind gekommen, um Christen und Gewürze zu suchen."

Die Sehnsucht nach Pfeffer und Zimt, Muskatnuss und Ingwer ist – neben der Kraft des Glaubens – seit 5000 Jahren eine der wichtigsten Antriebsfedern menschlichen Handelns. Sie ist so stark, dass man die Geschichte der Zivilisation mit allem Recht auch als Geschichte der Gewürze schreiben kann. Denn ohne die Gewürze wäre die Welt eine andere, als sie heute ist. Das Buch "Meine Reise in die Welt der Gewürze" von Alfons Schuhbeck (Verlag Zabert Sandmann, 394 S., 24,95 EUR) zeigt diese Analogie in einer bislang unerreichten Tiefe und Ausführlichkeit: Schon in Mesopotamien und im Ägypten der Pharaonen spielten Gewürze eine zentrale Rolle im Leben und Denken der Menschen. Es ist gewiss kein Zufall, dass die beiden ersten Hochkulturen genau dort entstanden, wo Gewürze intensiv angebaut, verwendet und gehandelt wurden – ganz so, als seien sie der beste Humus für Zivilisation. Die Babylonier machten ihre Speisen mit Koriander bekömmlicher und ihr Brot mit Sesam aromatischer. Die Ägypter liebten Pfeffer und vergötterten Knoblauch. Letzterer ist sogar für den ersten dokumentierten Streik der Weltgeschichte verantwortlich: Beim Bau der Cheops-Pyramide gehörte Knoblauch nicht zuletzt wegen seiner antiseptischen Wirkung zu den Grundnahrungsmitteln der Arbeiter. Und als er einmal knapp wurde, probten sie so lange den Aufstand, bis die Zehen wieder in ausreichenden Mengen ausgeteilt wurden.

Später, in der Antike, waren beispielsweise für die Griechen all jene Völker Rabauken, die weder die Kunst des Kochens noch des Würzens beherrschten. Doch allein kulinarisch lässt sich die Bedeutung der Gewürze nicht erklären. Denn sie retteten auch Leben. Jahrtausende lang, bis weit ins 19. Jahrhundert, waren sie die einzige wirksame Medizin, die den Menschen zur Verfügung stand, um gesund zu werden oder gesund zu bleiben. Salbei ist bei Atemwegserkrankungen extrem effektiv, Koriander ein Segen für die Verdauung und Safran bei Augenentzündungen hochwirksam. Pfeffer befördert die Entgiftungsfähigkeit der Leber, Bockshornklee hilft bei Diabetes, und Ingwer beugt Arteriosklerose vor. Das alles hatten antike Ärzte wie Hippokrates, Galen von Pergamon oder Dioskurides erkannt.

Nicht zuletzt deshalb kam der Gewürzhandel niemals zum Erliegen in der Menschheitsgeschichte. Ja, er prägte sie: Die geistige und zivilisatorische Blüte des antiken Abendlandes etwa von 500 vor bis 400 nach Christus ist identisch mit jener Zeit, als Griechen, Phönizier und Römer den Gewürzhandel rund um das Mittelmeer und weit darüber hinaus dominierten. Der Niedergang des Abendlandes nach dem Kollaps des Römischen Reiches bedeutete in Europa auch den Anbruch einer Epoche, in der exotische Gewürze kaum eine Rolle spielten. Europa verfiel in ein kulinarisches Analphabetentum, hätte es nicht die arabisch-islamische Küche gegeben. Sie beflügelte die europäische Küche aufs Neue. Allmählich gewann die arabisch-islamische Welt die Kontrolle über den Gewürzhandel – und genau jetzt, im siebten und achten Jahrhundert, begannen ihr Aufstieg und ihre Blüte, die so lange dauerten, solange die Araber die Herren der Gewürze waren. Und die Renaissance Europas im späten 15. und 16. Jahrhundert fällt exakt in die Zeit der überseeischen Expansion Spaniens und Portugals, deren wichtigstes Motiv, wie eingangs erwähnt, die Suche nach Gewürzen war. Nach diesen triumphalen Fahrten dauerte es nicht lange, bis die Europäer wieder den weltweiten Gewürzhandel beherrschten – und bald auch die ganze Welt.