

## Foodnews 2012-04

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

### ■ **Schweineschmalz nach 64 Jahren noch genusstauglich**

„Die sensorische Untersuchung der Probe Dosenschmalz „Swift`s Bland Lard“ aus einem amerikanischen Care-Paket des Jahres 1948 ergab zwar geringe Mängel bei Geruch und Geschmack, diese haben aber keinen Einfluss auf die heutige Definition der Verkehrsfähigkeit.“, sagt Professor Feldhusen, Direktor des Landesamtes für Landwirtschaft, Lebensmittelsicherheit und Fischerei M-V in Rostock. Die Verkostung des weiß-gelblichen Fettes ergab bei den Lebensmittelspezialisten des Amtes leichte Abweichungen, besonders durch die grießige Konsistenz, eine schwere Löslichkeit und eine leicht alte Note.

Die chemische Analyse des Schmalzes erwies, dass es sich um Schweinefett handelte. Einen positiven Einfluss auf die Haltbarkeit hatte vor allem die Lagerung in der luft- und lichtdichten Konservendose, außerdem der Einsatz von zwei Konservierungsmitteln, Zitronensäure und Guajak-Harz, mit antioxidativen Wirkungen. „Insgesamt ist das Produkt hinsichtlich des Frischegrades und der stofflichen Zusammensetzung nach 64 Jahren noch als zufriedenstellend zu beurteilen.“, resümiert Feldhusen. Mit diesem Ergebnis im Hinterkopf überlegt sich vielleicht der eine oder andere Verbraucher, ob er Lebensmittel nach dem Überschreiten des Mindesthaltbarkeitsdatums sofort entsorgen muss. Bei unverdorbenen Lebensmitteln steht einem Verzehr nichts im Wege. Natürlich stehen die Sicherheit der Gesundheit und das Wohlbefinden an erster Stelle und sollten das Entscheidungskriterium für Verbrauch oder Entsorgung sein.

Die Dose Schmalz wurde von einer Privatperson zur Verfügung gestellt. In Korrelation zu einem leicht alten Geruch und Geschmack ist die Säurezahl im Vergleich zu einem frischen Schmalz leicht erhöht. Auffällig ist die sehr niedrige Peroxidzahl von „0“ im Vergleich zum frischen Schmalz (3,65). Bei der Bewertung dieses Ergebnisses sind die luftdichte Verpackung und die eingesetzten Antioxidantien Zitronensäure und Guajak-Harz zu beachten. Auffällig ist der erhöhte Anteil an Transfettsäuren. Diese entstehen z. B. bei der Herstellung von teilhydrierten Fetten, wie Ziehmargarinen. Eigene Untersuchungen haben ergeben, dass Ziehmargarinen mit Transfettsäuregehalten um die 5 % häufig durch eine geschmacklich schwere Löslichkeit auffallen. Dies würde auch die grießige Konsistenz und schwere Löslichkeit des Schmalzes erklären. Das geschmacklich einwandfreie Vergleichsschmalz zeigt keine erhöhten Gehalte an Transfettsäuren.

### ■ **Würzkräuter sind auch Heilkräuter: Thymian bei Husten**

Thymian ist ein vielseitiges Kraut. Köche schätzen die jungen Triebe als Würze in Fleisch- und Gemüsegerichten, auf Pizza oder in Soßen. Doch Thymian kann noch mehr. In der Naturheilkunde wird Thymian bei Bronchitis oder auch bei Magen-, Darm- und Gallenleiden eingesetzt. Bei fettiger Haut helfen Kompressen und Gesichtsdampfbäder mit Thymian.

Das Kraut gehört zur Familie der Lippenblütler und stammt ursprünglich aus Südeuropa. Wer Thymian im Garten anbaut, braucht dafür einen trockenen und sonnigen Standort. Die Aussaat oder die Teilung vorhandener Pflanzen erfolgt am besten ab April. Ab Mai blüht der Thymian und kann bis in den September hinein geerntet werden. Verwendet werden die Triebe und das Kraut. Am besten frisch. Einen Vorrat für das ganze Jahr kann man sich anlegen, wenn man Thymian trocknet. Wie das am besten geht, erläutert das aid-Heft "Heil- und Gewürzpflanzen aus dem eigenen Garten"..

### ■ **Zwiebeln können Übergewicht verhindern**

Zwiebeln sind nicht nur sehr gesund, sie können sogar Übergewicht verhindern. Das berichtet das Frauen-Lifestylemagazin "Women's Health" (Ausgabe 3/4, EVT 15.02.2012) unter Berufung auf eine aktuelle wissenschaftliche Studie durch "The Journal of Nutrition" aus den USA. Danach hemmen Zwiebeln Entzündungen im Körper, die insbesondere durch fettige und ungesunde Nahrungsmittel entstehen und Übergewicht begünstigen.

Verantwortlich für die segensreiche Wirkung der Zwiebeln ist nach den Erkenntnissen der Wissenschaftler vor allem das darin enthaltene Rutin. Dessen antioxidative Wirkung sorgt dafür, dass sich überflüssige Kilos gar nicht erst breit machen können, heißt es in dem Frauen-Lifestylemagazin.

### ■ **Informationen zu Magnesiummangel, Verdauungsbeschwerden und Harnwegsinfekten**

#### **Infoblätter der Deutschen Heilbrunnen geben Tipps zu Gesundheitsthemen**

Wie lassen sich Verdauungsprobleme natürlich lindern? Welche Beschwerden kann ein Magnesiummangel verursachen? Und was hilft bei Harnwegsinfekten? Diese Fragen beantworten die drei neuen Infoblätter der Deutschen Heilbrunnen, die zugleich praktische Tipps für den Alltag geben. Auf jeweils zwei Seiten informieren sie kompakt und allgemeinverständlich über die Themen „Verdauungsbeschwerden“, „Magnesiummangel“ sowie „Harnwegsinfekte“.

Die Infoblätter können kostenlos heruntergeladen werden auf [www.heilwasser.com](http://www.heilwasser.com) unter „Informationsmaterial für Verbraucher“. Dort stehen auch weitere Infoblätter zu folgenden Themen zur Verfügung: Heilwasser allgemein, Calciummangel/Osteoporose, Säure-Basen-Haushalt, sowie Sodbrennen und saurer Magen. Zudem informiert eine Broschüre über Wirkungen und Anwendungsgebiete von Heilwässern. Diese kann auch bestellt werden bei: Deutsche Heilbrunnen, Kennedyallee 28, 53175 Bonn, Tel. 0228/ 9 59 90 19 bzw. unter [info@heilwasser.com](mailto:info@heilwasser.com).

Etwa jeder fünfte Deutsche leidet zeitweise unter Verstopfung. Auch Völlegefühl und Blähungen hat wohl jeder schon erlebt. Das Infoblatt „Verdauungs-beschwerden“ erklärt, wie sulfatreiche Heilwässer die Verdauung ganz natürlich wieder in Schwung bringen. Allgemeine Tipps für eine gesunde Verdauung runden die Information ab. Konzentrationsschwäche, Muskelkrämpfe oder Migräne ? ein Mangel an Magnesium kann zahlreiche Symptome verursachen. Das Infoblatt „Magnesiummangel“ informiert, welche Funktionen Magnesium im Körper hat, wie hoch der Bedarf ist und wie man ihn am besten decken kann. Vor allem Frauen leiden häufig unter Infekten der Harnwege mit brennenden Schmerzen beim Wasserlassen. Das Infoblatt „Harnwegsinfekte“ erläutert, wodurch die Infekte entstehen und gibt viele praktische Tipps zur Vorbeugung und Behandlung der unangenehmen Beschwerden. In der Broschüre „HEILWASSER wirkt. natürlich. täglich.“ erfährt der Leser, was Heilwässer sind und wie sie wirken. Die Broschüre enthält viel Wissenswertes über die Anwendungsgebiete und die Inhaltsstoffe der natürlichen Heilmittel. Praktische Trinktipps und ein kurzer Blick auf die Geschichte der Trinkkuren runden die Informationen ab.

### ■ **Hafer-Frühstück: Erfolgsfaktoren für das Gewichtsmanagement**

Körperliches und seelisches Wohlbefinden hängt neben anderen Faktoren stark mit dem Körpergewicht zusammen. Die anbrechende Fastenzeit bis zum Osterfest kann ein guter Zeitpunkt sein, die eigene Ernährungsweise sowie die konkrete Auswahl der Lebensmittel und deren Nährstoffgehalt etwas genauer zu betrachten. Dabei sollte das Frühstück als die Mahlzeit, bei der alle Nährstoffreserven wieder gefüllt werden, genau unter die Lupe genommen werden. Für den Start in den Tag bieten Lebensmittel aus Hafer wichtige Erfolgsfaktoren.

### Erfolgsfaktor 1: Hohe Nährstoffdichte

Lebensmittel aus Hafer, wie zum Beispiel Haferflocken, stehen zwar nicht unbedingt auf jedem Diätplan, sind jedoch gerade in Phasen der genauen Gewichtskontrolle, sowohl beim Abnehmen als auch beim bewussten Gewichthalten, empfehlenswert.

### Erfolgsfaktor 2: Hoher Ballaststoffanteil

Für die Gewichtsreduzierung sind besonders die Ballaststoffe wichtig, denn sie fördern eine länger anhaltende Sättigung und verhindern schnell aufkommende Hungergefühle. Darüber hinaus regen sie die Darmtätigkeit und damit die Verdauung an.

### Das Sich-Zeit-Nehmen als weiterer Erfolgsfaktor

Die schnelle Zubereitung eines Hafermüslis in wenigen Minuten lässt für Genuss und Entspannung beim Frühstück ausreichend Zeit. Zwanzig Minuten morgens die Gedanken sammeln oder mit der Familie den Tag besprechen machen den Start weniger hektisch und lassen auch dem Organismus die Zeit, die Verdauung zu beginnen. Darüber hinaus belegen Studien, dass langsames Essen die Gewichtsreduktion unterstützt.

## ■ Kulinarische Gelüste verraten viel über den Charakter

Salz-Liebhaber sind häufig extrovertiert / Zucker-Junkies neigen zur Aufschneiderei

Kulinarische Gelüste werden vor allem von der Persönlichkeit des Menschen beeinflusst. Das berichtet das Frauen-Lifestylemagazin "Women's Health" (Ausgabe 3/4, EVT 15.02.2012) unter Berufung auf eine Studie der "Smell & Taste Treatment and Research Foundation" in Chicago. Der Gründer der Stiftung, Dr. Alan R. Hirsch, hat mehr als 18.000 Menschen nach ihren Charakter-Eigenschaften und ihren Liebesspeisen befragt und ist dadurch zu überraschenden Erkenntnissen gekommen. So sind Salzliebhaber häufig extrovertiert, enthusiastisch und neigen zur Dramatik. Zudem sei ein "Leben ohne Action" für sie einfach unvorstellbar. "Routine langweilt Salzliebhaber schnell, deswegen ist ein Schreibtischjob definitiv nicht das Richtige für diese Menschen", erklärt Hirsch. Wer es dagegen scharf mag, häufig einen Heißhunger auf Schokolade hat oder Süßes aller Art bevorzugt, zeichnet sich durch ganz andere Charakter-Eigenschaften aus.

Menschen, die gerne dunkle Schokolade mit einem hohen Kakao-Anteil essen, sind nach den Erkenntnissen des US-amerikanischen Wissenschaftlers gesellig, sozial und leidenschaftliche Netzwerker. Wer dagegen Milkschokolade bevorzugt, ist eher introvertiert und benötigt viel Zeit für sich. "Ein gutes Buch und das gemütliche Sofa – mehr brauchen diese Menschen nicht, um glücklich zu sein", heißt es in "Women's Health". Sie unterscheiden sich damit deutlich von "Zucker-Junkies", die alles Süße bevorzugen. Die schlagen laut Hirsch nämlich gerne über die Stränge, leben lustvoll und sind nur selten von Selbstzweifeln geplagt. Allerdings neigen sie auch leicht zur Aufschneiderei.

Genießer scharfer Speisen wiederum lieben nach Hirschs Untersuchung das Risiko und brauchen den Adrenalinkick. "Mit großer Wahrscheinlichkeit üben sie deshalb einen Beruf aus, in dem sie ständig gefordert sind oder immer wieder etwas wagen müssen. Gleichzeitig sind sie sehr idealistisch, laufen dabei allerdings auch schnell Gefahr, in die Selbstaufgabe abzurutschen", so das Frauen-Lifestylemagazin. Liebhaber süß-salziger Leckereien schließlich sind der Studie zufolge überdurchschnittlich intelligente und kreative Einzelgänger. Sie erscheinen ihren Mitmenschen zunächst als distanziert und verschlossen, doch tatsächlich brauchen sie einfach nur lange, um mit anderen warm zu werden.

## ■ Fragen und Antworten rund ums Ei

Wann ist ein Ei weich/hart?

Das Fünf-Minuten-Ei hat noch einen weichen Dotter, beim Acht-Minuten-Ei ist er noch ein wenig weich und ab zehn Minuten Kochzeit ist das Ei komplett hart. Übrigens: Die Kochzeit beginnt erst ab dem Zeitpunkt des sprudelnd kochenden Wassers.

Ist der grüne Rand am Dotter gefährlich?

Nein. Das ist nur eine simple chemische Reaktion der Inhaltsstoffe des Eigelbs und Eiweißes und passiert bei längerem Abkochen (ab 10 Minuten). Absolut unbedenklich.

Hilft "Abschrecken" beim Pellen?

Nein. Wenn sich das Ei schlecht von der Schale trennt, ist das meistens ein Zeichen für besondere Frische. Das Abschrecken unter kaltem Wasser führt nur zum Abkühlen und beendet den Kochvorgang abrupt.

Wie erkenne ich, ob ein Ei noch frisch ist?

Zwei Methoden sind möglich. Erstens: Aufschlagen. Bei einem frischen aufgeschlagenen Ei umschließt das Eiklar hochgewölbt den Dotter. Bei einem älteren Ei ist das Eiklar dünn und fließt beim Aufschlagen auseinander. Zweitens: ein Ei und ein Glas Wasser. Ein frisches Ei bleibt unten auf dem Grund. Je älter das Ei ist, desto höher steigt es. Das liegt an der Vergrößerung der Luftkammer im Ei bei zunehmendem Alter.

Kühlschrank oder nicht?

Es empfiehlt sich, die Eier zu Hause im Kühlschrank aufzubewahren. Rohe Eier sind empfindliche Lebensmittel und ein hervorragender Nährboden für Mikroorganismen (Stichwort: Salmonellen), die sich bei Kühlschranktemperaturen nicht stark vermehren können. Tipp: Möglichst frische Eier kaufen und bald verbrauchen (keine Vorratshaltung).

Cholesterinschock spätestens am Ostermontag?

Cholesterin ist nicht so schlecht wie sein Ruf. Im Gegenteil – es ist eine biologisch unentbehrliche Substanz im menschlichen Körper, die wichtige Funktionen erfüllt (z. B. beim Bau der Zellen und Nervenbahnen). Der Blutcholesterinspiegel wird bei einem gesunden Menschen durch einen Regulationsmechanismus gesteuert und vom Nahrungscholesterin kaum beeinflusst. Kein Schockzustand zu erwarten.

Wo kommt das Ei her?

Das ist zu erkennen am "Erzeugercode", dem Stempel auf dem Ei. Die Art der Hennenhaltung steht dort als erste Ziffer. 0 steht für "Ökologische Erzeugung", die Ziffer 1 für "Freilandhaltung", die Ziffer 2 für "Bodenhaltung". Nach der Ziffer folgen zwei Buchstaben für das Land, in dem der Eierbetrieb registriert ist: deutsche Eier "DE", belgische "BE" und niederländische "NL". Dann folgen in Deutschland die Ziffern für das Bundesland (z. B. 1 für Schleswig-Holstein, 5 für Nordrhein-Westfalen und die 16 für Thüringen) und die individuelle Betriebsnummer.

Wann ist das Ei gelegt?

Im Handel ist ein Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) auf der Eierverpackung oder auf einem Schild bei der Ware angegeben. Es beträgt maximal 28 Tage nach dem Legen. Also einfach rückwärts rechnen: MHD minus 28 gleich Legedatum.

Kleidergröße oder Gewichtsklasse?

Es gibt vier Gewichtsklassen bei Eiern: S = unter 53 g, M = 53 g bis unter 63 g, L = 63 g bis unter 73 g, XL = 73 g und darüber.

Braun oder weiß?

Die Farbe des Eis ist völlig unabhängig von Haltungsart, Haltungsgröße, "Naturbelassenheit" etc. Einzig die Legehennenrasse ist entscheidend und der Trend. Denn vor etwa zwanzig Jahren galten weiße Eier als "schick" und braune waren fast nicht an den Verbraucher zu bringen. Heute ist es umgekehrt; braun ist "in". Das hat nur den Nachteil, dass man zu Ostern den Hennen nicht sagen kann, dass sie zum Färben zwischendurch mal weiße Eier legen sollen.

## ■ Unilever will Luft zu Geld machen: Hinter neuer Lätta steckt eine drastische Preiserhöhung

Seit Beginn des Jahres ist die neue Lätta & Luftig des Lebensmittelkonzerns Unilever im Handel erhältlich – eine mit Luft aufgeschlagene Halbfettmargarine. Das Unternehmen verkauft das Produkt als „luftigen Genuss, der ein besonderes Mundgefühl bietet“. Die Lebensmittelexperten der Verbraucherzentrale Hamburg sehen darin den Versuch, eine drastische Preiserhöhung von 56 Prozent durchzusetzen. Überdies sei die von Unilever behauptete Produktinnovation fragwürdig.

Für Lätta & Luftig im 320-Gramm-Becher zahlt man 1,69 Euro. Die unverbindliche Preisempfehlung für 500 Gramm der herkömmlichen Halbfettmargarine Lätta Classic liegt ebenfalls bei 1,69 Euro. Umgerechnet müssen Verbraucher 56 Prozent mehr für ein im Wesentlichen gleiches Lebensmittel zahlen. Denn die Inhaltsstoffe weichen nur wenig ab. Die Qualität des Produkts wurde aus Sicht der Verbraucherzentrale Hamburg nicht weiter verbessert. Unilever setze Lätta & Luftig sogar den in der herkömmlichen Lätta nicht

notwendigen Emulgator Polyglycerin-Polyricinoleat als Zusatzstoff bei. „Das Täuschungsmanöver wird perfektioniert durch die Verpackung, die sich in ihrer Größe nicht von der normalen Lätta unterscheidet“, so Silke Schwartau von der Verbraucherzentrale Hamburg. „Den Käufern wird auf diese Weise suggeriert, sie bekämen genauso viel Halbfettmargarine fürs gleiche Geld.“ Das Verpackungsdesign ist ein wichtiges Marketinginstrument der Hersteller, und die Größe der Packungen hat oft entscheidenden Einfluss auf das Kaufverhalten.

Immer wieder versucht die Lebensmittelindustrie, mit kleineren Produktmengen und hohem Luftanteil in großen Verpackungen ein Preis-Leistungs-Verhältnis zu ihren Gunsten darzustellen. „Unilever ist mit Lätta & Luftig nun so dreist, die Luft direkt ins Lebensmittel einzuspritzen und daraus auch noch ein Verkaufsargument zu machen“, kritisiert Schwartau. Sie rät Verbrauchern, beim Einkauf genau hinzuschauen und sich von den Werbeversprechen nicht täuschen zu lassen. Die Verbraucherzentrale Hamburg führt seit mehreren Jahren eine bundesweit einmalige Mogelpackungsliste mit versteckten Preiserhöhungen auf Basis eigener Recherchen und vieler Hinweise aufmerksamer Verbraucher. Mit aktuell mehr als 400 Produkten beleuchtet die Liste unter Nennung der Namen von Produkt und Hersteller die Masche der Anbieter. Weitere Informationen finden Verbraucher unter [www.vzhh.de](http://www.vzhh.de).

## ■ Wie gesund ist scharfes Essen?

Salz, Chilis und Pfeffer sind die in der Küche am häufigsten benutzten Gewürze. Während manche Personen von scharf gewürzten Speisen Sodbrennen bekommen, können sich Andere Mahlzeiten ohne ein gewisses „Feuer“ gar nicht vorstellen. Was macht das Essen eigentlich scharf und ist scharfes Essen gesund?

### Woher kommt die Schärfe?

Es gibt zahlreiche Gewürze, die durch verschiedene Stoffe ihre Schärfe erhalten, wie

- Capsaicin in Chili
- Piperin in Pfeffer
- Senföl in Meerrettich und Senf
- Allicin in Knoblauch
- Gingerol in Ingwer

Besonders Chilis werden in deutschen Küchen immer häufiger zum Würzen von Speisen eingesetzt. Sogar Schokolade wird damit verfeinert. Je kleiner und roter Chilifrüchte sind, desto schärfer sind sie. Für die Schärfe der Chilis sind sogenannte Capsaicinoide verantwortlich. Darunter fällt auch das Capsaicin, das zwei Drittel bis drei Viertel des Gesamtcapsaicinoidgehaltes ausmacht. Capsaicin erregt die Nerven in der Mundschleimhaut, die für die Wahrnehmung von Wärme- und Schmerzreizen verantwortlich sind. Schärfe ist also keine Geschmacksart, wie salzig, süß, bitter, sauer oder umami, sondern eine Schmerzreaktion.

### Schärfe kann man messen

Die Schärfe von Chilis oder Chilierzugnissen kann mittels der Scoville-Einheit (Scoville Heat Units, SHU) bestimmt werden. Dabei gibt die Scoville-Einheit an, wie viel Milliliter Wasser man benötigt, um die Konzentration so zu verdünnen, dass sie gerade noch scharf schmeckt. Durch die Bestimmung des Capsaicin-gehaltes ist die Schärfe heute auch analytisch messbar.

Schärfegrad nach Scoville

0-10: Gemüsepaprika

100-500: Peperoni

2.500-8.500: Tabasco

100.000-500.000: Habanero-Chili

2 Mio.: handelsübliches Pfefferspray

16 Mio.: reines Capsaicin

Beispiel: Um 1 Milliliter Tabasco-Sauce (4.500 SHU) zu neutralisieren benötigt man 4,5 Liter Wasser.

### Ist scharfes Essen gesund?

Capsaicin wirkt auf vielfältige Weise. Durch den Schmerzreiz werden Endorphine ausgeschüttet. Deshalb sagt man Chili und anderen scharfen Gewürzen nach, dass sie glücklich machen. Gleichzeitig führt das Capsaicin zu Hitzewallungen und Schweißbildung. Man geht davon aus, dass sich Menschen in warmen Regionen diesen Effekt bewusst zu Nutze machen. Durch das Schwitzen wird die Körpertemperatur gesenkt und der Körper kühlt ab. In Mexiko und Thailand werden täglich zwischen 25-200 mg Capsaicinoide durch

den Verzehr von Chilis aufgenommen. In Mitteleuropa beträgt die durchschnittliche Aufnahme hingegen lediglich 1,5 mg/Tag. Die antibakterielle Wirkung von Capsaicin hat einen weiteren positiven Effekt für die Aufbewahrung von Speisen in warmen Ländern. Die Entwicklung von Mikroorganismen wird gehemmt. Außerdem regt Capsaicin die Magenmotorik an und steigert die Magensaftsekretion. So kurbelt es die Verdauung an. Fettreiche Speisen können durch die erhöhte Magensaftproduktion besser verdaut werden. Auch der Speichelfluss wird durch scharfes Essen angeregt, was sich positiv auf die Zahngesundheit auswirken kann. Die gefäßerweiternde Wirkung des Capsaicin führt zu einer verbesserten Durchblutung, unter anderem der Schleimhäute, wodurch auch das Geschmacksempfinden sensibilisiert wird.

### **Maßvoll bei einem empfindlichen Magen**

Gerade Personen mit einem empfindlichen Magen sollten scharf gewürzte Speisen mit Vorsicht genießen. Magenschmerzen oder Durchfall können die Folge sein. Sodbrennen kann durch die anregende Wirkung der Magensaftproduktion verstärkt werden. Möglicherweise besteht ein Zusammenhang zwischen dem Verzehr von sehr scharfen Speisen und Krebs der oberen Verdauungsorgane. So wird der Verzehr von sehr scharfem Essen über einen langen Zeitraum mit Speiseröhrenkrebs in Zusammenhang gebracht.

### **Vorsicht bei extra scharfen Chilisaucen und Extrakten**

Scharf bis sehr scharf gewürzte Speisen der traditionellen afrikanischen oder asiatischen Küche sind für Mitteleuropäer ungewohnt, aber ein gelegentlicher Verzehr schädigt die Gesundheit nicht. Ein übermäßiger Verzehr von Chilizubereitungen und Chilis kann jedoch zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen (Übelkeit, Schleimhautreizung, Erbrechen, Bluthochdruck) führen. Besonders Kinder reagieren sehr empfindlich auf Chili-Produkte. Das Bundesinstitut für Risikobewertung rät daher zur Vorsicht bei unüblich großen Mengen extrem scharfer Chilisaucen und Chilixtrakten.

Sicherer Umgang mit den „Scharfmachern“

- Setzen Sie scharfe Gewürze immer in Maßen ein. Schließlich soll die Speise noch genießbar sein.
- Tasten Sie sich bei der Verwendung von Chilis und Chilierzugnissen immer langsam an die Schärfe heran.
- Capsaicinoide reizen die Augen! Deshalb sollten Sie nach dem Umgang mit Chilis die Hände waschen, oder Handschuhe tragen.
- Capsaicin ist fettlöslich. Bei brennenden Schmerzen helfen Milch oder Milcherzeugnisse oder stärkehaltige Lebensmittel (Reis, Brot) in Verbindung mit Speiseöl oder -fetten.

## **■ Eine Viertelstunde laufen senkt die Lust auf Süßes, Ausruhen steigert sie**

### **Bequeme naschen mehr**

Wer sich das Naschen abgewöhnen will, kann das mit mehr Bewegung fördern. Das zeigten Forscher aus Exeter (England) an einer Gruppe von 78 gewohnheitsmäßigen Schokoladenessern. Nach zwei Tagen Abstinenz musste eine Hälfte der Probanden eine Viertelstunde auf einem Laufband trainieren, die andere durfte sich ausruhen. Dann mussten alle zurück an den Schreibtisch und unterschiedlich schwere Aufgaben lösen. Die Aktiven naschten dabei im Durchschnitt nur halb so viel von der angebotenen Schokolade wie die Passiven. Der Schwierigkeitsgrad der Aufgabe spielte keine Rolle.