

Liebe Leserinnen und Leser,

wie angekündigt, habe ich im Juni mit meinen Ernährungsprojekttagen für Kinder begonnen. Die ersten Themen und Projektstage haben stattgefunden: Kräuter wurden gezupft, Körner zu Mehl und dann zu Brotfladen verarbeitet und der selbstgemachte Beerenquark- nach einem ausgiebigem Geschmackstest- für gut befunden. Alle Kinder, die teilgenommen haben, sind jetzt Experten und erhalten dafür auch eine Urkunde. Ich freue mich sehr über das große Interesse an meinen Angeboten und erwarte gespannt die nächsten Projektstage und weitere gemeinsame Veranstaltungen. Darüber hinaus möchte ich Sie zukünftig mit einem Newsletter über meine Arbeit auf dem Laufenden halten und über aktuelle, saisonale Themen rund um die Ernährung informieren.



Auch wenn viele Früchte die Bezeichnung Beeren im Namen tragen sind sie botanisch gesehen keine Beerenfrüchte. Die meisten Beeren sind Schließfrüchte. Das bedeutet, dass die Samen auch im vollreifen Zustand vom Fruchtfleisch umhüllt sind. Dazu zählen nicht nur klassische Beeren, wie Johannis-, Heidel- oder Weinbeere, sondern auch Kiwi, Bananen, Datteln, Gurke und Kürbisse. Wegen ihrer harten Schale werden letztere auch Panzerbeeren genannt.

Beeren einfrieren:

Für Kompott, Saftis oder Kuchen lassen sich die Beeren auch gut einfrieren. Allerdings werden sie nach dem Auftauen oft matschig und kleben aneinander. Um das zu verhindern können die Beeren auf einem Brett oder einer Folie nebeneinander ausgebreitet eingefroren werden und erst wenn die einzelnen Beeren angefroren sind werden sie in einen Beutel gelegt.

Sommerzeit ist Beerenzeit

Endlich ist der Sommer da. Der kulinarischen Vielfalt des Sommers sind nun keine Grenzen mehr gesetzt. Die meisten verbinden mit dem Sommer leuchtende Farben und den süß säuerlichen Geschmack von Beerenobst. Doch die Beerenfrüchte schmecken nicht nur gut sondern bieten einen hohen Gehalt an wertvollen Inhaltsstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und Antioxidantien.

Tipps und Tricks:

Beeren sind sehr empfindlich. Schon beim Einkaufen sollte darauf geachtet werden, dass die Obstschälchen trocken und sauber sind, da Beeren sehr druckempfindlich sind und nach Verletzungen schnell schimmeln. Vor der Verarbeitung sollten die Beeren zum Säubern kurz in stehendes Wasser getaucht und anschließend auf ein Küchentuch zum Abtropfen gelegt werden. Andernfalls besteht die Gefahr, dass sich die Früchte mit Wasser vollsaugen und matschig werden. Im Kühlschrank halten sich frische Beeren ein bis zwei Tage.

Erdbeeren, Himbeeren und Brombeeren gehören dagegen zu den Sammelnuss bzw. Sammelsteinfrüchten. Ihre Samen befinden sich in Form von winzig kleinen Steinen oder Nüsschen außen auf dem Fruchtkörper.



Newsletter Ernährung 02-Vitamine

Liebe Leserinnen und Leser,

gerade in der kalten Jahreszeit ist ein gutes Immunsystem besonders wichtig. Nicht nur weil es draußen kalt und nass ist oder durch den ständigen Wechsel von kalt und warm, sondern weil wir im Winter besonders häufig warme Heizungsluft atmen. Diese trocknet die Schleimhäute der Atemwege aus und schwächt so unsere natürliche Barriere gegen Erreger. Die körpereigene Immunabwehr setzt sich aus dem angeborenen und dem erworbenen Immunsystem zusammen. Da sich das Immunsystem bei Kindern noch in der Entwicklung befindet, sind diese besonders anfällig für Infektionen.



© Heiko Stuckmann / pixelio.de

Ohne Vitamine macht die Abwehr schlapp

Für ein intaktes Immunsystem sind besonders die Vitamine A, D, E, C und B6 unentbehrlich. Diese Vitamine sorgen dafür, dass die Schleimhautzellen intakt sind, fangen freie Radikale und spielen eine wichtige Rolle bei der Regulierung von Entzündungsprozessen und der Bildung von Antikörpern im Körper. Dass die tägliche Portion Vitamin C vor einer Infektion schützt ist ein weitverbreiteter Mythos. Allerdings stimmt der nicht. Vitamin C alleine kann keinen Infekt verhindern, kann aber

dazu führen die Symptome z.B. einer Erkältung zu mildern. Viel entscheidender ist bei der Immunabwehr das Vitamin D, das in der Haut mit Hilfe von UV-Strahlen aktiviert wird. Es aktiviert die sogenannten Killerzellen, die Fremdkörper im menschlichen Körper eliminieren. Vitamin D befindet sich in Sardellen, Lachs, Ei, Champignons und Avocado.

Von den Mineralstoffen beeinflussen Eisen, Zink und Selen das Immunsystem. Allerdings ist bei einer Einnahme von Zusatzpräparaten Vorsicht geboten. Sowohl eine Unterversorgung, als auch eine Überversorgung haben einen negativen Einfluss auf das Immunsystem.

Auch bioaktive Substanzen wie sekundäre Pflanzenstoffe haben eine positive Wirkung auf das Immunsystem. Der bekannteste unter Ihnen ist das Beta-Carotin, das in vielen pflanzlichen Lebensmitteln zu finden ist. Es verleiht Karotten, Aprikosen und Kürbissen ihre Farbe, ist aber auch in grünem Gemüse wie Grünkohl und Spinat zu finden. Ähnlich wie Carotinoide sind auch Flavonoide im Pflanzenreich sehr weit verbreitet.

Diese sind z. B. bei Kirschen, Pflaumen, Beerenobst, Spargel, Rotkohl und Auberginen für deren rote, blaue und violette Färbung verantwortlich. In Gemüse und Obst sind diese Stoffe direkt unter der Schale zu finden. Auch Zwiebelgewächse und Hülsenfrüchte enthalten sekundäre Pflanzenstoffe, die sich positiv auf die Immunabwehr auswirken.

Tipps und Tricks:

In Honig, Ingwer und Knoblauch sind Enzyme und Vitamine enthalten, die antibakteriell wirken und Keime unschädlich machen können. Bei einem leichten Reizhusten hilft es einen Löffel Honig langsam im Mund zergehen zu lassen. Bei starken Halsschmerzen kann es helfen ein Stück rohen Ingwer zu essen.

Eine gute Mischung aus Gemüse, Obst, Eiweiß, Kohlenhydraten und Fetten hält das Immunsystem aktiv. Vor allem rotes, gelbes, tiefgrünes und violettes Obst und Gemüse hilft der Abwehr auf die Sprünge. Viel trinken, Frischluft, ausreichend Schlaf, und viel Lachen tragen ebenfalls dazu bei, gesund zu bleiben.



Newsletter Ernährung 03-Fruktzucker

Liebe Leserinnen und Leser,

endlich ist er da- der Sommer! Die Tage werden länger, die Winterjacke kann eingelagert werden und nicht mehr lange hin und die heimische Obst- und Gemüsesaison entfaltet wieder ihre volle Bandbreite. Dennoch sind viele Verbraucher derzeit verunsichert, was den Konsum von frischem Obst und Gemüse angeht. Mit diesem Newsletter möchte ich eine Lanze für den Genuss von Obst und Gemüse brechen und über das Thema „Fruktzuckerunverträglichkeit“ aufklären.

Fruktose (Fruktzucker) ist ein Einfachzucker und kommt in vielen natürlichen Lebensmitteln wie Früchten und Fruchtsäften, in vielen Gemüsearten und im Honig in unterschiedlichen Konzentrationen vor. Fruktzucker hat genauso viele Kalorien wie „normaler Zucker“. Die Süßkraft ist allerdings 20% höher.

Die Menge macht's

Fruktose wird über ein Transportsystem im Dünndarm vollständig aufgenommen und in den Körper weitergeleitet. Wie so oft macht auch hier die Dosis das Gift. Das Transportsystem für Fruktose hat eine natürliche Begrenzung. Liegt die Aufnahme bei 35-50g pro Stunde ist das System erschöpft. Die nicht abtransportierte Fruktose gelangt dann in den Dickdarm und kann dort Beschwerden wie Blähungen, Krämpfe und Durchfall verursachen. Kommt also zu viel auf einmal an, zum Beispiel in Form von Fruchtsäften, Softdrinks oder Fertigprodukten ist unser Verdauungssystem überfordert. Ein Stück eines Fertig-Rührkuchens beinhaltet beispielsweise bereits 15g Fruktose. Um diese Höchstgrenze alleine durch den Genuss von rohem Obst und Gemüse zu erreichen müssen dagegen beispielsweise 600-800g Äpfel, 1700g Himbeeren, 100-150g Honig oder 2,5kg Karotten auf einmal verzehrt werden.

Wird Fruktose gleichzeitig mit Glukose (Traubenzucker) aufgenommen, kann sich der Fruktzucker an die Glukose- Moleküle hängen und so einfacher transportiert werden. Die ist allerdings nur der Fall bei einem Verhältnis von mindestens 1:1. Durch den Verzehr von Obstsorten in denen das Verhältnis Glukose zu Fruktose größer 1:1 ist, kann also auch die Verträglichkeit von Fruktose positiv beeinflusst werden. Zu diesen Lebensmitteln gehören zum Beispiel Kirschen, Bananen, Mais, Kohlrabi, Honigmelonen und Pflaumen.

setzt. Da es für Fruktose noch keine einheitliche Kennzeichnungspflicht gibt, ist es für den Verbraucher schwierig, den Fruktzuckergehalt eines Lebensmittels zu erkennen. Oft verbirgt sich dieser auch hinter Bezeichnungen wie Maissirup, Fruktose oder Fruktose, Fruchtsüße, Apfelfruchtsüße, Fruchtsaftkonzentrat, Fruchtmark, natürliche Süße, Isoglucose, Glucose-Fruktose-Sirup oder Fruktose-Glucose-Sirup.

Fruktose-Intoleranz

Neben der Überforderung des Verdauungssystems können auch Verwertungsstörungen vorliegen. In diesem Fall spricht man von der sog. Fruktose-Intoleranz. Dabei unterscheidet man zwischen der erworbenen und der erblich bedingten Intoleranz. Bei der erworbenen Fruktose-Intoleranz handelt es sich um eine Funktionsstörung des Transportsystems des Dünndarms. Die aufgenommene Fruktose wird in diesem Fall nur begrenzt oder gar nicht transportiert. Diese Form der Fruktose-Intoleranz tritt meist erst im Teenager- oder Erwachsenenalter auf. Die sehr viel seltener auftretende, erbliche Fruktose-Intoleranz tritt dagegen erstmals im Säuglingsalter, meist beim ersten Kontakt mit der Beikost auf. Bei dieser Erkrankung liegt ein Enzymdefekt vor, bei dem die Fruktose nicht verstoffwechselt werden kann. Diese Form der Fruktose-Intoleranz tritt in etwa bei einem von 20.000 Säuglingen auf.

Wie kann man eine Fruktose-Intoleranz feststellen?

Um festzustellen, ob eine Fruktose-Intoleranz vorliegt, kann man beim Arzt den sog. H2-Belastungstest durchführen lassen. Dabei werden 15-20g in Wasser gelöste Fruktose oral eingenommen und anschließend wird der Wasserstoffgehalt der Ausatemluft gemessen. Bei der erblich bedingten Intoleranz erfolgt die Diagnose über eine genetische Untersuchung.



© Helio Studemann / pixelio.de



Newsletter Ernährung 04-Soja

Liebe Leserinnen und Leser,

egal ob als laktosefreier Milchproduktersatz, in Form von Tofu oder zur Verfeinerung von asiatischen Gerichten - Soja ist im wahrsten Sinne des Wortes in aller Munde. Doch woher kommt diese Wunderbohne, die uns in so vielen Lebensmitteln begegnet und was ist Soja überhaupt?

Die Sojabohne, die häufig auch nur Soja genannt wird, kommt ursprünglich aus China und Japan. Es handelt sich dabei um eine Hülsenfrucht, die zu 37% aus qualitativ hochwertigem Eiweiß besteht und damit dem tierischen Eiweißlieferanten am ähnlichsten ist. Soja ähnelt im Aussehen und im Wachstum unserer heimischen Buschbohne. In der westlichen Welt wurde die Eiweiß- und Ölpflanze erst im 18. Jahrhundert bekannt. Wie für viele Bohnenarten üblich, müssen auch Sojabohnen vor dem Verzehr erhitzt werden. Durch kochen oder rösten können die schädlichen Inhaltstoffe beseitigt werden. Durch diese Verfahren wird neben der Verdaulichkeit auch der Geschmack verbessert.



©Looker Studio / shutterstock.com

Wunderbohne?

Wegen der erstaunlich vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten, auch im Hinblick auf die Lebensmitteltechnologie, wird Soja oft als Wunderbohne bezeichnet. Soja enthält sehr viel Eiweiß und ein sehr hochwertiges Fettsäuremuster. Aber auch der Mineralstoffgehalt der Bohne ist bemerkenswert. So hat Soja einen sehr hohen Gehalt an Mineralstoffen wie Kalium, Magnesium, Eisen und Zink. Zudem ist es ein guter Lieferant für Vitamin E und die B-Vitamine, aber auch die in Deutschland unzureichend zugeführten Mineralstoffe wie Folsäure und Vitamin K sind in der Bohne enthalten.



©iStock/Getty Images

Ist Soja gesund?

Kaum ein anderes Lebensmittel ist in der Welt der veganen und vegetarischen Produkten so umstritten wie die Sojabohne und die daraus hergestellten Produkte. Grund dafür sind die in der Sojabohne in relativ hoher Konzentration vorkommenden Isoflavone. Dabei handelt es sich um Phytoöstrogene, die in Struktur und Wirkung dem weiblichen Hormon Östrogen sehr ähnlich sind. Auch in anderen Lebensmitteln sind die genannten Isoflavone enthalten. So findet man sie beispielsweise auch in andere Hülsenfrüchten und Getreide, aber auch in geringerem Maß in manchen Obst- und Gemüsesorten.

Die gesundheitliche Bedeutung von Phytoöstrogenen wird im Moment sehr kontrovers diskutiert. Zum einen sagt man ihnen positive Effekte auf die Gesundheit und die Lebenserwartung nach, daneben existieren aber auch Hinweise darauf, dass eine zu große Aufnahme über die Nahrung negative Auswirkung auf die Gesundheit hat. Die aktuelle Studienlage lässt derzeit keine eindeutigen Schlussfolgerungen diesbezüglich zu. Die entsprechenden Institutionen sind sich allerdings darüber einig, dass eine moderate Menge an Phytohormonen, wie sie in Lebensmitteln natürlich vorkommt, (für Erwachsene) kein Risiko darstellt. Allerdings sollte laut österreichischer, schweizer und der deutschen Gesellschaft für Ernährung auf die Einnahme von hochkonzentrierten Nahrungsergänzungsmitteln, die mit Phytoöstrogenen angereichert wurden, verzichtet werden. Vorbeugend empfiehlt das Bundesinstitut für Risikobewertung allerdings bei der Ernährung von Säuglingen mit Anfangs- und Folgenahrungen nur bei medizinischer Notwendigkeit auf ein Produkt aus Sojaweiweiß zurückzugreifen.

Bei der Speiseplangestaltung der Mittagsessenverpflegung beim Jugendamt der Landeshauptstadt Stuttgart wird bewusst darauf geachtet, dass trotz der vielfältigen Gerichte pro Woche nur einmal ein Sojaprodukt eingesetzt wird. Zudem besteht immer die Möglichkeit sich an einem Tag an dem ein Sojaprodukt angeboten wird für eine sojafreie Alternative zu entscheiden.

Weltweit wird auf über 80 Millionen Hektar Soja angebaut. Im Gegensatz zu den anderen Weltnahrungspflanzen Mais, Reis und Weizen, deren Anbauflächen in den letzten Jahren durchschnittlich nur um 20% zunahmen, hat sich die Anbaufläche von Soja nahezu vervierfacht. Die größten Soja-Produzenten und Exporteure sind Brasilien, die USA und Argentinien. Seit 1980 wird auch in Süddeutschland Soja angebaut. In Baden-Württemberg ist die Anbaufläche seit 2005 kontinuierlich gewachsen. 2005 waren es knapp 300 Hektar Anbaufläche im Jahr 2015 dagegen 5.897 Hektar.



Newsletter Ernährung 05-Milch

Liebe Leserinnen und Leser,

das Naturprodukt Milch ist das erste Lebensmittel eines jeden Säugetieres. Kuhmilch und Milchprodukte sind leicht verdauliche und schnelle Energielieferanten. Sie enthalten hochwertiges Protein, das vor allem bei fleischloser Kost für den Muskelaufbau und -erhalt unverzichtbar ist. Darüber hinaus liefern sie bedeutende Mengen Vitamin A und D, B-Vitamine, Jod sowie Calcium. Trotz des hohen Wasseranteils gilt Milch nicht als ein Getränk, sondern wird aufgrund der Nährstoffdichte, d.h. unter anderem aufgrund des Fettgehalts als Nahrungsmittel bezeichnet.

Milch und Milchprodukte (mit Ausnahme von Quark) sind calciumreich und aufgrund ihrer verzehrten Menge für die Versorgung des Menschen mit diesem Mineralstoff von großer Bedeutung. Vor allem da der Körper Calcium aus Milch und Milchprodukten besser verwerten kann als z. B. aus pflanzlichen Lebensmitteln. Calcium ist mengenmäßig der wichtigste Mineralstoff im menschlichen Körper, der vor allem für die Stabilisierung der Knochensubstanz unverzichtbar ist. Besonders für die Wachstumsphasen des Körpers, sowie den Knochen- und Zahnsubstanzaufbau, sollten Milch und Milchprodukte aus ernährungsphysiologischer Sicht wichtige Bestandteile der täglichen Ernährung darstellen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt daher, ab der Teilnahme am Familienessen, täglich drei Portionen Milch- und Milchprodukte zu sich zu nehmen. Bis zum 30. Lebensjahr kann die Knochensubstanz und damit auch das Calciumdepot aufgebaut werden. Ab dem 40. Lebensjahr nimmt die Knochenmasse stetig ab, daher sollten Erwachsene täglich 1 000 mg Calcium zuführen.



Milch ist nicht gleich Milch

Im Supermarkt findet sich neben verschiedenen Milchprodukten auch eine Vielzahl an verschiedenen Trinkmilchsorten. Bei Rohmilch handelt es sich um unbehandelte, unerhitzte Milch direkt vom Erzeuger. Da sich in dieser Milch Krankheitserreger befinden können, muss sie vor dem Verzehr abgekocht werden. Verpackte Rohmilch ist allerdings nur selten im

Welche Milchprodukte gibt es?

Sauermilchprodukte wie Buttermilch, Joghurt, Schmand und Butter werden hergestellt indem der Milch Milchsäure- oder Bifidobakterien zugesetzt werden, die den Milchzucker in Milchsäure abbauen, sodass der pH-Wert absinkt und infolgedessen die Eiweißkomponente Kasein gerinnt und die Milch dick wird.

Die Herstellung von Rahmprodukten erfolgt durch Trennung der Milch in Magermilch und Sahne - dies geschieht durch Zentrifugation. Aus dem gewonnenen Rahm können verschiedene Sahneprodukte und Butter hergestellt werden.

Ähnlich wie bei den Sauermilchprodukten wird Käse, je nach Sorte durch die Zugabe von Lab oder von Milchsäurebakterien hergestellt.

Lebensmittelhandel erhältlich, ist dann aber als „Vorzugsmilch“ gekennzeichnet. Unter dem Namen „pasteurisierte Milch“ wird im Handel sowohl die „frische“, die „längerfrische“ ESL-Milch bezeichnet als auch die Sterilmilch angeboten. Um die Krankheitserreger in der Milch abzutöten, wird die Milch erhitzt. Bei „frischer“ Milch wird für 15-30

Sekunden auf 72-75 Grad Celsius erhitzt, bei ESL-Milch (extended shelf life) kurzzeitig auf 85- 127 Grad Celsius. Anschließend wird die Milch sofort wieder heruntergekühlt, so dass der Geschmack nahezu unverändert bleibt. Frische Milch ist gekühlt und ungeöffnet in etwa zehn bis zwölf Tage haltbar. ESL-Milch ist dagegen 15-25 Tage haltbar.

Neben der pasteurisierten Milch gibt es im Handel auch die „ultrahocherhitzte Milch“, dahinter verbirgt sich die bekannte „H-Milch“. Aufgrund der Erhitzung von wenigen Sekunden auf mindestens 135 Grad Celsius enthält sie keine vermehrungsfähigen Keime mehr und ist verschlossen und ungekühlt mindestens acht Wochen, teilweise aber auch bis zu drei Monaten haltbar. Um sogenannte Sterilmilch herzustellen wird Milch für zehn bis 30 Minuten auf Temperaturen von mindestens 110 Grad Celsius erhitzt. Dadurch ist die Milch anschließend keimfrei und lässt sich ungeöffnet bis zu einem Jahr lagern. In Deutschland hat diese Milch allerdings kaum noch Bedeutung, da durch das Erhitzungsverfahren der Geschmack und der Vitamingehalt stark beeinträchtigt wird.



Newsletter Ernährung 06-Nüsse



© JTL/PIXELIO

Liebe Leserinnen und Leser,

der Ruf der Nüsse ist nicht der beste. Nüsse gelten noch heute als Kalorienbombe, die man tunlichst vermeiden muss. Botanisch gesehen zählen Nüsse sogar zu den Früchten und zu Schalenobst. Was die Inhaltsstoffe angeht, unterscheiden sich Nüsse wesentlich von anderen Obstfamilien. Nüsse enthalten im Gegensatz zu anderen Früchten weniger Wasser, dafür aber reichlich Fett, Eiweiß, komplexe Kohlenhydrate und Ballaststoffe.

Nüsse- Kalorienbombe oder Superfood?

Trotz teilweise wirklich hoher Fettgehalte handelt es sich bei Nussfetten um ein sehr hochwertiges Fett mit vielen gesundheitsförderlichen Inhaltsstoffen. Laut einer amerikanischen Studie werden Nüsse in der Regel nicht gut genug gekaut, so dass tatsächlich nur etwa 30 % der Energie aufgenommen werden kann.

Nüsse enthalten neben wertvollem pflanzlichen Eiweiß auch Mineralstoffe wie Magnesium, Kupfer, Zink, Folsäure und Selen und sind besonders reich an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Die Aufnahme von ungesättigten Fettsäuren beeinflusst die Fettsäureverteilung im Körper und wirkt sich positiv auf die Blutfettwerte aus und führt nachweislich zu einer Senkung des Cholesterinspiegels. Das Schalenobst ist zudem eine hervorragende Quelle für Vitamin E – ein kraftvolles Antioxidans, das freie Radikale neutralisiert und verhindert, dass gesunde Zellen angegriffen werden. Aber damit noch nicht genug: Nüsse enthalten relativ wenig Kohlenhydrate und tangieren den Blutzuckerspiegel daher nur wenig. Vielmehr können Nüsse – wenn man sie gemeinsam mit Kohlenhydraten isst – den nach Kohlenhydratverzehr üblichen Blutzuckeranstieg deutlich abschwächen.

Nüsse sollten auf einem ausgewogenen Speiseplan nicht fehlen. Allerdings sind dreißig bis vierzig Gramm, also etwa eine Handvoll, unverarbeiteter Nüsse pro Tag für eine gesundheitsförderliche Wirkung ausreichend. Bei Kindern unter drei Jahren sollte allerdings auf ganze Nüsse verzichtet werden, da diese versehentlich in die Luftröhre gelangen und zu Atemnot und sogar zur Erstickung führen können.

Nüsse, insbesondere Haselnüsse und Walnüsse, sind oft Auslöser für Allergien und gehören zu den deklarationspflichtigen Allergenen. Aber auch Pollenallergiker (insbesondere bei frühblühenden Pollen: Birke, Erle, Hasel) reagieren aufgrund von Kreuzallergien mit oralen Allergiesyndromen wie Kribbeln, Brennen oder auch Missempfinden im Bereich Lippen, Mund und Schleimhäute bis hin zu Magen-Darm Beschwerden, Asthmaanfalle oder Neurodermitisschüben. Allergikern bleibt nichts anderes übrig, als die allergieauslösenden Sorten zu meiden und bei Produkten in denen Nussbeimischungen enthalten sein können das Zutatenverzeichnis zu lesen.

Nüsse, Hülsenfrüchte & Co

Im herkömmlichen Sprachgebrauch versteht man unter einer Nuss eine rundliche oder ovale, an einem Ende oft leicht zulaufende Frucht mit einer harten, verholzten Schale. Das trifft auf Pistazien, Kokosnuss, Pekannuss, Mandel, Paranuss, Macadamianuss, Haselnuss, Walnuss oder Marone zu. Aus botanischer Sicht handelt es sich allerdings nur bei Haselnuss, Walnuss und Marone um „echte“ Nüsse. Bei allen anderen uns bekannten Nüssen handelt es sich um andere Fruchttypen. So gehört die Erdnuss wie die Bohne und Erbse zu den Hülsenfrüchten. Mandeln, Kokosnüsse, Pistazien, Pekannüsse und Cashewnüsse sind Steinfrüchte. Damit gehören sie in eine Gruppe mit Pflaumen, Pfirsichen und Oliven. Die Familienzugehörigkeit zeigt sich beim Anblick eines Mandelbaumes, den viele Menschen leicht mit einem Pfirsichbaum verwechseln.



Newsletter Ernährung 07-Honig



© Harald Schottner / pixelio.de

Liebe Leserinnen und Leser,

seit 110 Millionen Jahren bewohnt die Honigbiene unseren Planeten und ist damit eine lebender Beweis für eine Erfolgsgeschichte der Evolution. Wussten Sie, dass die Biene ein wichtiger Teil unserer landwirtschaftlichen Kultivierung und der Natur ist und ihre Bestäubung maßgeblich zur Erzeugung gesunder Lebensmittel beiträgt?

Ist Honig eine gesunde Zuckeralternative?

Honig ist zwar ein natürlicher Süßmacher, aber dennoch nur bedingt als gesunder Zuckerersatz geeignet. Er enthält tatsächlich einige Vitamin- und Mineralstoffe, besteht aber dennoch zu 90% aus Fruktose und Glukose und hat damit die gleiche Auswirkung auf den Blutzuckerspiegel und die Kalorienzufuhr wie Haushaltszucker.

Dennoch ist Honig mehr als nur ein Brotaufstrich: Schon die alten Ägypter nutzen die bakterienhemmende Wirkung von Honig bei der Konservierung der Verstorbenen. Honig wirkt antiseptisch, weil die Bienen während der Honigherstellung dem Nektar ein bestimmtes Enzym beimischen. Auch heute wird Honig in der Naturheilkunde zur Behandlung von Prellungen, Brandwunden und Erkältung eingesetzt. Die moderne Medizin setzt Honig mit großem Erfolg in der Wundheilung ein. Honig tötet also nicht bloß Keime, er fördert auch das Zellwachstum bei der Wundheilung. Der genaue Wirkmechanismus ist allerdings noch nicht erforscht.

Kein Honig für Säuglinge!

Vereinzelnt kann Honig *Clostridium botulinum* enthalten, ein Krankheitserreger, dem Babys durch ihr noch nicht voll entwickeltes Immunsystem nichts entgegensetzen können. Obwohl das Auftreten des Erregers sehr selten ist, sollten Kinder unter 1 Jahr sicherheitshalber keinen Honig essen. Bei älteren Kindern und Erwachsenen besteht keine Gefahr.

Wie entsteht Honig?

Die Sammlerin saugt den Nektar auf und in ihrem Honigmagen/Honigblase spalten Enzyme den Saft in Frucht- und Traubenzucker. Kehrt die Biene heim in ihren Bienenstock, liefert sie den Blaseninhalt an die Stockbienen ab, die wiederum den Inhalt weitergeben. Während der Tropfen von Biene zu Biene wandert, mengt ihm jede etwas Speichel bei. Dabei reichert sich der Nektar mit Enzymen, Eiweißen, Säuren und anderen Stoffen des Bienenspeichels an. Andere Arbeiterinnen saugen den süßen Saft mehrmals in sich hinein und würgen ihn wieder heraus. Der Honig wird so dickflüssiger. Ist der Wassergehalt optimal, wird der verdickte Nektar in eine Lagerzelle gebracht und „verdeckelt“.

Bienen produzieren Honig als Nahrungsmittel, vor allem in den kalten Wintermonaten ist er überlebenswichtig für die Bienen und schützt sie vor Milbenbefall. Honig sollte fest verschlossen, trocken und lichtgeschützt gelagert werden. Hält man ihn frei von Fremdkörpern (z.B. Butter oder Brotkrümel) kann man ihn praktisch ewig essen.



Newsletter Ernährung 08-Superfoods

Liebe Leserinnen und Leser,

© <http://happyeatshy.com>



Glaubt man den Aussagen in Gesundheits- und Ernährungsblogs, kann Superfood so ziemlich alles: Es soll rundum gesund sein, ideal für Sportler, beim Abnehmen helfen, die Verdauung ankurbeln und den Stoffwechsel beschleunigen, Stress reduzieren, vor Alzheimer schützen und schützender Radikalfänger sein. Und natürlich ist „Superfood“ angeblich „superlecker“. Doch was ist wirklich dran an diesen Versprechungen?

Was sind Superfoods?

Der Begriff Superfood bezieht sich im Allgemeinen auf Lebensmittel, insbesondere Gemüse und Obst, die aufgrund der Zusammensetzung ihrer Nährstoffe einen höheren gesundheitlichen Nutzen haben sollen als andere Nahrungsmittel. Die meisten sind exotisch und werden als besonders gesund angepriesen, da sie reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen, sekundären Pflanzenstoffen, Antioxidantien und Ω 3-Fettsäuren sind.

Sind Superfoods wirklich gesünder als andere Lebensmittel?

Superfoods können lecker schmecken und den Speiseplan durchaus bereichern. Dennoch sind sie, wie auch andere Nahrungsergänzungsmittel, nicht dazu geeignet, eine unausgewogene Ernährung auszugleichen. Die gesundheitsfördernde Wirkung einer ausgewogenen Ernährungsweise lässt sich nicht auf den Verzehr einzelner Lebensmittel einschränken. Der Genuss von sogenannten Superfoods alleine hat keine direkte Auswirkung auf die Gesundheit.

Schattenseiten des Superfood-Booms

Aufgrund der meist langen Transportwege von Superfoods sollte man den CO₂-Fußabdruck nicht außer Acht lassen. Außerdem hat der gestiegene Konsum von bestimmten Produkten in Industrieländern eine negative Auswirkung auf die Anbauregionen. Das Pseudogetreide Quinoa, das in Peru und Bolivien angebaut wird, dient zum Beispiel der Bevölkerung dort als günstiges Grundnahrungsmittel. Die steigende Nachfrage hat wiederum zu steigenden Preisen geführt. Das frühere Grundnahrungsmittel ist inzwischen zu teuer für die Bevölkerung geworden, so dass diese nun auf weniger nahrhafte Lebensmittel zurückgreifen müssen. Durch die große Nachfrage breiten sich zudem die Quinoa-Anbauflächen stark aus und schädigen so die Ökosysteme der Anbauländer.

Superfood	Alternativen
Amaranth & Quinoa	Hirse, Mais, Reis
Chia-Samen	Geschrotete Leinsamen, Rapsöl, Nüsse, Fisch, Kürbiskerne
Goji-Beeren	Schwarze Johannisbeeren, Hagebutten, Paprika, Preiselbeeren
Granatapfel	Himbeeren, Erdbeeren, Bananen
Ingwer	Grünkohl, Beeren, rote Weintrauben
Weizengras	Brennnessel, Petersilie, Basilikum, Löwenzahn

Tipp: Für fast alle Superfoods gibt es regionale Alternativen, die eine ähnliche Nährstoffzusammensetzung aufweisen, aber eine bessere Ökobilanz haben (Beispiele siehe Tabelle). Die heimischen Produkte sind zwar nicht so „hip“ und werden in den Medien nicht als Superfoods beworben, sind dafür aber preiswerter und der Konsum schont nachhaltig die Umwelt.



Newsletter Ernährung 09 - Kräuter

Liebe Leserinnen und Leser,

Kräuter gibt es in großer Vielzahl und im Sommer sind die meisten frisch erhältlich. Mit Kräutern kann den verschiedensten Gerichten, das gewisse etwas verliehen werden. Aber was sind eigentlich Kräuter und zu welchen Gerichten passen sie am besten? Eine kleine Auswahl werde ich heute vorstellen:

Was sind Kräuter?

Kräuter ist eine Sammelbezeichnung für frische Gemüsepflanzen. Es gibt einjährige, zweijährige oder langlebige Pflanzen. Es werden davon die Wurzeln, die Zwiebeln, die Blätter, die Stiele, die Blüten oder die Samen verwendet. Meistens gibt es die frischen Kräuter auch getrocknet. Diese werden Würzkräuter genannt und gehören zu den Gewürzen.



© w.r.wagner / pixelio.de

Thymian:

Thymian wächst am Strauch und ist im Mittelmeerraum heimisch. Die Pflanze besitzt weiße oder rosa Blüten und die kleinen Blätter schmecken sehr intensiv und leicht pfeffrig. Es gibt verschiedene Sorten wie z.B. Zitronen-, Orangen-, Lavendel- und Kümmelthymian.

Geeignete Gerichte mit Thymian sind:

- Nahezu alle Fleisch- und Gemüsegerichte sowie
- Italienische Rezepte

Thymian gibt es meist frisch und getrocknet. Der Getrocknete hat die dreifache Würzkraft wie der Frische. Deshalb sollte Thymian nur gering dosiert werden. Das Kraut soll wachmachen, die Nerven stärken und keimtötend wirken.

Rosmarin:

Auch Rosmarin wächst, vermehrt in mediterranen Gebieten, am Strauch und an den Stielen sind dunkelgrüne nadelartige Blätter. Es schmeckt leicht bitter-würzig. Am besten wird Rosmarin mitgekocht oder mitgegart und im Ganzen hinzugegeben. Auch dieses Kraut sollte nur mit Vorsicht eingesetzt werden.



©manwalk / pixelio.de

Das Aroma entfaltet sich erst mit der Zeit und verdrängt andere Kräuter. Zudem soll es die Verdauung und den Appetit anregen sowie belebend wirken.

Geeignete Gerichte mit Rosmarin sind:

- Kartoffelgerichte
- Italienische Gerichte wie Tomatensuppe, -soße, Pizza,
- Fleisch- und Gemüsegerichte

Minze:

Die bekannteste Form der Minze ist die Pfefferminze. Sie besitzt einen hohen Anteil an ätherischen Ölen und Menthol. Das Menthol ist für den frischen Duft und den Geschmack verantwortlich. Es gibt viele verschiedene Sorten von Minze, welche unterschiedlich viel Menthol enthalten. Die kleinblättrige Minze, welche wild im Garten wächst, schmeckt leicht pfeffrig. Die rotblättrige Schwester hingegen eher scharf. Die dunkelgrüne englische Minze besitzt das kräftigste Aroma. Am besten werden die Blätter der Minze frisch oder getrocknet verwendet. Auch hier ist bei der Dosierung Vorsicht geboten. Die Minze soll krampflösend, schmerzlindernd, entzündungshemmend und kühlend wirken.



©Katrin Schindler / pixelio.de

Geeignete Gerichte mit Minze sind:

- Salate, Suppen, Marinaden
- Getränke wie Tees oder Limonaden

Bärlauch:

Der Bärlauch wächst oft wild in Laub- und Auenwäldern, in Parkanlagen oder unter Büschen. Die Pflanze besitzt weiße Blüten. Verwendet werden aber nur die Blätter vor der Blüte von März - Mai. Der typische Geruch von Bärlauch ist nach Knoblauch. Am besten wird er frisch verwendet. Der Bärlauch soll antibakteriell und antimykotisch wirken, das Herz schützen, die Durchblutung und die Verdauung fördern und den Körper entgiften.



©Konstanze Moos / pixelio.de

Achtung!

Maiglöckchen und die Herbstzeitlose sind giftig und sehen dem Bärlauch zum Verwechseln ähnlich!

Geeignete Gerichte mit Bärlauch sind:

- Salate, Suppen, Saucen,
- Pesto, Kräuterquark,
- Brotbelag oder als Gemüse



Newsletter Ernährung 10 – Getreide



M. Großmann / pixelio.de

Liebe Leserinnen und Leser,

Getreide ist bereits seit tausenden von Jahren ein großer und wichtiger Bestandteil unserer Ernährung. Hauptsächlich nehmen wir Getreide in Form von Brot, Kuchen, Frühstückscerealien oder Teigwaren, wie Nudeln zu uns. Doch welche Getreidesorten gibt es und in welche Bestandteile ist ein Getreidekorn aufgebaut?

Aufbau Getreidekorn:

Das Getreidekorn ist aus mehreren Schichten aufgebaut. Die beiden äußersten Schalen werden Frucht- und Samenschale genannt. Die unterste Schicht Aleuronschicht. Diese Schicht enthält vor allem Eiweiß, Fett, B- Vitamine und Mineralstoffe. Darunter liegen der Mehlkörper und der Keimling. Der Mehlkörper besteht hauptsächlich aus Kohlenhydrate und Eiweiß. Der Keimling ist für die Vermehrung verantwortlich. Je nach Produkt werden bei der Verarbeitung des Korn unterschiedliche Komponenten verwendet.

Ein anschauliches Beispiel ist die Mehlherstellung: Je mehr Randschichten des Korn verarbeitet werden, desto höher ist der Ausmahlungsgrad und der Nährstoffanteil des Mehls. Für den Verbraucher ist das an der Bezeichnung der Mehltypen erkennbar. Weizenmehl Typ 405 enthält weniger Randschichten als Weizenmehl 1700.

Welche Getreidesorten gibt es?

Es gibt sieben verschiedene Grundgetreidearten: Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Mais, Reis und Hirse. Diese Sorten haben auf verschiedenen Kontinenten unterschiedliche Bedeutungen. Zum Beispiel wird in Afrika vermehrt Hirse verzehrt, wohingegen in Asien eher der Reis bevorzugt angebaut wird.

Weizen besitzt von allen Grundgetreidearten die besten Backeigenschaften, da das Verhältnis zwischen Stärke, Eiweiß und Gluten ausgewogen ist. Dieser gehört mit dem Roggen zu den klassischen Brot-Getreidesorten.

Neben Weizen wird nun der Dinkel wieder vermehrt vom Verbraucher verzehrt. Dinkel ist botanisch mit dem Weizen verwandt und wird beim Backen auch gerne mit Weizenmehl gemischt. Eine weitere Sorte entsteht, wenn Dinkel zwei bis drei Wochen vor der Reife, als sogenannten Grünkern, geerntet wird.

Einkorn, Emmer und Kamut sind weitere Getreidesorten und werden als Urgetreide bezeichnet. Diese Sorten waren früher weniger stark gezüchtet als die heutigen Grundgetreidesorten.

Zusätzlich gibt es sogenanntes Pseudogetreide. Dazu gehören Amaranth, Buchweizen oder Quinoa. Pseudogetreide gehört botanisch nicht zu den Getreidearten, allerdings sind es auch stärkehaltige Körner und können als Beilage wie Reis oder Müsli zubereitet werden.

Gluten & Zöliakie:

Gluten ist in vielen Getreidesorten wie Weizen, Dinkel, Roggen, Hafer und Gerste enthalten und bildet in Verbindung mit Wasser eine gummiartige, elastische Masse. Durch Gluten entsteht das Teiggerüst, welches zum Backen benötigt wird. Deshalb wird Gluten auch „Kleberweiß“ genannt.

Bei gesunden Menschen wird die Nahrung wie z.B. das Vollkornbrötchen im Darm in seine Bestandteile zerlegt und durch die Darmschleimhaut aufgenommen. Damit die Aufnahme effizient ist, besitzt der Darm Falten. Auf diesen Falten sind Ausstülpungen, welche Zotten genannt werden, um die Oberfläche zu vergrößern.

Betroffene leiden an Zöliakie, wenn eine Unverträglichkeit gegen Gluten besteht. Die Aufnahme von Gluten führt bei ihnen zu Entzündungen in der Darmschleimhaut und zur Rückbildung der Zotten. Mit der Zeit wird somit die Oberflächenvergrößerung des Darms verringert und die Aufnahme der Nährstoffe eingeschränkt.

Die einzige Therapieform ist strikt eine glutenfreie Ernährung einzuhalten. Dafür kommen Getreidesorten wie Mais, Hirse und Reis in Frage.

Quellen:

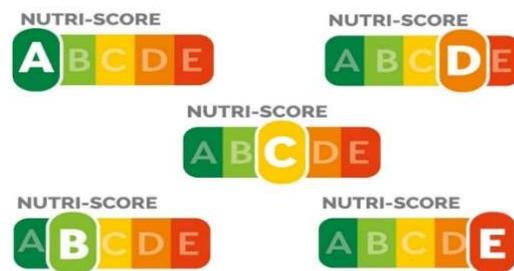
Augst, A. H., Eder C., Rudolf K. & Walla J. (2013). *Die Speisekammer: Das große Buch der Lebensmittel*. Frankfurt am Main, Deutschland: HEEL.
Deutsche Zöliakie Gesellschaft e.V., *Das Krankheitsbild*: <https://www.dzg-online.de/das-krankheitsbild.364.0.html> (abgerufen am 19.10.20)
Menche Nicole (2011): *Biologie Anatomie Physiologie*. (7. Aufl.). München, Deutschland: Elsevier Verlag.



Newsletter Ernährung 11 – NUTRI - SCORE

Liebe Leserinnen und Leser,

Immer mehr Menschen leiden an ernährungsbedingten Erkrankungen. Um einen ausgewogenen und gesünderen Lebensstil des Verbrauchers zu unterstützen und diesen möglicherweise zu verbessern, gibt es seit Herbst 2020 einen sogenannten Nutri-Score. Was genau ist der Nutri-Score und was sagt dieser aus?



<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/kennzeichnung-und-inhaltsstoffe/nutriscore-erweiterte-naehwertkennzeichnung-jetzt-erlaubt-36561,27.01.2021>

Was ist der Nutri-Score und was sagt dieser aus?

Der Nutri-Score wurde von Wissenschaftlern entwickelt und ist eine fünfstufige Farbskala mit Buchstaben von A bis E. Das „A“ in Grün steht somit für eine günstige und das „E“ in Rot hingegen für eine ungünstige **Nährstoffqualität**. Dem Verbraucher wird dadurch präsentiert wie der Energiegehalt und bestimmte Nährwerte des Produkts pro 100 g einzuordnen sind. Diesen Nutri-Score können **alle verarbeitete Lebensmittel** tragen, welche eine Nährwerttabelle aufweisen müssen.

Wichtig: Durch diese zusätzliche Kennzeichnung kann der Verbraucher **Produkte innerhalb einer Kategorie miteinander vergleichen** (z.B. Müsli A mit Müsli B).

Es gibt dem Verbraucher eine Tendenz, wie die Nährstoffqualität des Produktes einzuschätzen ist. **Es sagt nicht aus, ob ein Lebensmittel gesund oder ungesund ist.** Ein Lebensmittel mit beispielsweise einem „B“ kann zwar laut dem Nutri-Score eine günstige Nährstoffqualität aufweisen, dennoch aber zu viel Zucker enthalten.

Ist diese Kennzeichnung nun verpflichtend?

Nein. Jeder Hersteller von verpackten Produkten ist laut EU-Recht verpflichtet, auf der Lebensmittelverpackung eine **Nährwerttabelle** mit Energie, Fett, gesättigten Fettsäuren, Kohlenhydrate, Zucker, Protein, Salz und Allergenen anzugeben. Der Nutri-Score hingegen ist eine **zusätzliche freiwillige Nährwertkennzeichnung**, welche auf der Vorderseite der Produktverpackung platziert ist.

Welche Bestandteile werden berücksichtigt?

Um den Nutri-Score zu berechnen werden verschiedene Nährwerte berücksichtigt. Es gibt günstige und ungünstige Nährwertelemente, welche dem Produkt unterschiedlich viele Punkte geben. Diese Punkte werden am Ende miteinander verrechnet. Die Gesamtpunktzahl wird einem Buchstaben zugeschrieben.

Zu den **ungünstigen Nährwerten** zählen:

- Gesamtzuckergehalt
- Gesättigte Fettsäuren
- Natrium
- Energiegehalt

Zu den **günstigen Nährwerten** zählen:

- Ballaststoffe
- Proteine
- Anteil von Gemüse (inkl. Hülsenfrüchte), Obst und Nüsse

Fazit:

Durch den Nutri-Score ist eine erste Einschätzung vereinfacht möglich. Ob sich das Einkaufsverhalten durch die Verwendung des Nutri-Scores verändert, werden zukünftige Studien zeigen.



Newsletter Ernährung 12 – Diabetes

Liebe Leserinnen und Leser,

Diabetes mellitus ist einer der häufigsten Stoffwechselerkrankung im Kindes- und Jugendalter in Deutschland. Mehrere Studien zeigen einen deutlichen Anstieg auf der ganzen Welt. Meist wird im Kindes- und Jugendalter der Diabetes Typ 1 diagnostiziert. Aufgrund von Übergewicht, Fehlernährung und mangelnder Bewegung tritt Diabetes Typ 2 vermehrt im Kindes- und Jugendalter auf.



Statistik in Deutschland:

Typ 1 Diabetes:

- 32.500 betroffene Kinder unter 20 Jahren
- Bis 2026 erwartete Verdopplung der Erkrankungsfälle bei Kindern unter 5 Jahren

Typ 2 Diabetes:

- Derzeit ca. 90 Neuerkrankungen jährlich (Tendenz steigend)
- 6 % der Kinder in Deutschland sind adipös & 13 % übergewichtig (doppelt so viele wie vor 10 Jahren)

Grundlagen:

Die Bauchspeicheldrüse produziert verschiedene Hormone wie Insulin und Glucagon womit unser Blutzuckerspiegel im Körper geregelt wird. Je nachdem was wir zu uns nehmen steigt der Blutzucker unterschiedlich an. Das Hormon Insulin senkt und Glucagon erhöht den Blutzucker.

Was ist Diabetes?

Bei Diabetes gibt es unterschiedliche Formen von Erkrankungen. Beim Typ 1 Diabetes handelt es sich um eine Autoimmunerkrankung und wird oft bereits im Kindes- und Jugendalter festgestellt. Der Körper produziert kein eigenes Insulin mehr. Die Betroffenen müssen sich lebenslang Insulin spritzen und auf die Ernährung achten.

Aufgrund von immer mehr übergewichtigen Kindern und Jugendlichen steigt auch das Vorkommen von Diabetes Typ 2 an. Zu Beginn besteht eine verminderte Insulinproduktion wodurch vom Körper zu viel Insulin produziert wird. Im Verlauf der Erkrankung ist es möglich, dass kein Insulin mehr produziert wird. Bevor beim Diabetes Typ 2 Insulin gespritzt wird, wird als erstes durch Gewichtsreduktion, Bewegung und einer ausgewogenen Ernährung versucht, die Blutzuckerwerte zu normalisieren.

Symptome:

Die Leitsymptome bei einem Typ 1 Diabetes sind:



Rascher Beginn



Starker Durst
(deutlich höhere
Trinkmenge)



Gewichtsverlust



Übelkeit &
Schwäche



Häufiges
Wasserlassen

Quellen:

Danne, Thomas; Kapellen, Thomas: Diabetes bei Kinder und Jugendlichen, in: Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG) und diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe (Hg.): Deutscher Gesundheitsbericht, Diabetes 2021, Die Bestandsaufnahme, Berlin 2021, S.129 – 131.
Hertlein, Rosi: Pflege von Menschen mit endokrinologischen, stoffwechsel- und ernährungsbedingten Erkrankungen. Diabetes mellitus, in: Nicole, Menche (Hg): PFLEGE HEUTE, 5. Auflage, München 2011, S. 828 – 830.



Newsletter Ernährung 13 – Kürbisse



Liebe Leserinnen und Leser,
Bischofsmützen, Butternüsse, Ufos und Spaghetti. So kreativ wie die Namen mancher Kürbisse sind, so vielfältig ist auch ihr Aussehen. Über Flecken, Streifen, netzartige Muster, sowie glatte oder warzige Oberflächen ist alles vertreten. Dabei sehen die Kürbisse nicht nur toll aus, sondern sind auch eine wunderbare Nährstoffquelle in der Küche.



Mockup-graphics via unsplash

Hokkaido

Wissenswertes

Der Kürbis zählt zu den ältesten Kulturpflanzen der Welt und stammt aus Südamerika. Botanisch betrachtet zählt der Kürbis zu den Beeren und ist als „Panzerbeere“ damit die größte Beere der Welt. Manche, speziell gezüchteten Exemplare bringen es sogar zu Gewichten von über einer Tonne!

Kürbisse lassen sich in Speisekürbisse, Ölkürbisse und Zierkürbisse einteilen. Die Ölkürbisse dienen hauptsächlich der Gewinnung des Kürbiskernöls, während die Zierkürbisse wegen dem Bitterstoff Curcubitacin ausschließlich zur Dekoration geeignet sind. Kürbisse aus dem eigenen Garten sollten sicherheitshalber vor der Verarbeitung probiert werden. Schmeckt der Kürbis bitter, muss dieser leider entsorgt werden.

Tom Paolini via unsplash



Butternut

Kürbissorten

Die beliebtesten Kürbissorten, Hokkaido und Butternut, reifen im Herbst heran. Der Hokkaido ist besonders dafür bekannt, dass sich die weiche Schale leicht mitverarbeiten und mitessen lässt. Der Butternut-Kürbis ist beliebt, da er nur wenige Kerne und dafür viel Fruchtfleisch enthält. Außerdem lässt sich dieser bis zu einem Jahr lang lagern. Auch die Zucchini, deren Name auf Italienisch „kleiner Kürbis“ bedeutet, ist ein so genannter Sommerkürbis, da sie schon im Sommer heranreift. Auch der einem Ufo ähnelnden Pattison-Kürbis zählt zu den Sommerkürbissen.



Erika Wittlieb via dixabay

Pattison

Gesunder Kürbis

Für die bunten Farben der Kürbisse sind die Carotinoide verantwortlich. Diese sind Antioxidantien und fangen damit schädliche, freie Radikale im Körper ab und machen diese unschädlich. Das β -Carotin ist außerdem die Vorstufe von Vitamin A, das neben dem Sehen auch für unsere Schleimhäute und die Immunzellen von Bedeutung ist. Auch die Kürbiskerne gelten als heilsam und werden bei Blasen- und Harnleiden empfohlen. Diese Wirkung geht auf die in Ihnen enthaltenen Phenoglycoside und Phytosterine zurück.

Ann via unsplash



Jack o' Lantern

Leckerer Kürbis

Kürbis kann sowohl als Rohkostsalat, sauer eingelegt, aus dem Ofen, als klassische Suppe gekocht oder auch als Kürbismus in Süßspeisen und Gebäck verwendet werden.

Die äußere Schönheit der Kürbisse und Anlässe wie Halloween können prima genutzt werden, um das Interesse der Kinder für Kürbisse zu wecken. Schmeckt einem Kind eine Variante nicht, gibt es noch viele Auswahlmöglichkeiten, wie der Kürbis probiert werden kann.

Der Fachdienst für Ernährung wünscht Ihnen eine bunte Kürbiszeit!
Kommen Sie bei Fragen gerne auf uns zu.

Kürbis-Haferbrei

- 1 Tasse Haferflocken
- 1 Tasse Milch
- ½ Tasse Kürbismus (gegart, pürierter Kürbis)
- Zimt (ggf. etwas Muskat und Ingwer oder Lebkuchengewürz).
- Süße nach Wahl (z.B. Ahornsirup)

Alle Zutaten bei mittlerer Hitze unter Rühren zum Köcheln bringen. Der Haferbrei kann nach Wunsch etwas gesüßt werden. Dazu passen klein geschnittene Äpfel und Nüsse.

Newsletter Ernährung 14 - Pilze

Liebe Leserinnen und Leser,

Pilze sind geheimnisvolle Wesen: Sie sind weder Tier noch Pflanze und obwohl es weltweit mehrere Millionen Pilzarten gibt, ist erst ein kleiner Teil erforscht. Bislang sind etwa 100.000 Pilzarten beschrieben worden. Man geht allerdings davon aus, dass weltweit bis zu fünf Millionen Arten existieren. Somit sind Pilze nach den Insekten die artenreichste Organismengruppe.

Allgegenwärtige Nährstofflieferanten

Dass Pilze so gefragt sind, ist nicht überraschend: sie enthalten Kalzium, Magnesium und andere Mineralstoffe sowie Spurenelemente - etwa Mangan, Zink und Selen. Daneben beinhalten sie Vitamine, vor allem solche aus der B-Gruppe. Manche Pilze enthalten auch Vitamin C und sogar Vitamin D, das wir sonst nur durch die Sonne aufnehmen. Pilze sind zudem reich an essenziellen Aminosäuren, den Bausteinen der Eiweiße.

Superhelden Pilze

Pilze gelten als die großen Recycler in Ökosystemen. Unter der Erdoberfläche bilden Pilze Netze aus wurzelartigem Myzel, das dazu beiträgt pflanzliche und tierische Reste zu zersetzen. Dadurch werden dem Boden wichtige Nährstoffe zugeführt. Im Gegenzug bekommen sie dafür Energie in Form von Zucker. Viele leben in Symbiose mit Pflanzen, aber auch Tieren, zu beiderseitigem Vorteil. Auch wir Menschen profitieren von ihnen ohne Pilze kein Brot, kein Bier, kein Wein!

Pilze als Fleischersatz

Pilze eignen sich aufgrund ihres Umami-Geschmacks und ihrer bissfesten Konsistenz perfekt als gesunde und natürliche Fleischalternative. Wenn Menschen 20% ihres Fleischkonsums durch aus Pilzen gewonnenes Eiweiß ersetzen würden, hätte dies in einen großen Effekt für den Umweltschutz.

Einkauf frischer Pilze: Darauf sollten Sie achten!

Frische Pilze sollten prall und saftig aussehen und dürfen nicht überreif sein. Sie sind weitgehend von Erde, Blättern und Nadeln befreit und frei von sichtbarem Schimmel. Ihr Fleisch sollte fest und hell sein. Weiches, fleckiges oder ausgetrocknetes Fleisch sowie trockene Stielenden zeigen, dass die Pilze schon längere Zeit lagern. Größere Pilze sind meist aromatischer, da sie reifer sind. Braune Champignons schmecken intensiver als hellbraune oder weiße.

Giftige Doppelgänger

Von den über 6000 Großpilzen in Mitteleuropa sind nur etwa 100 Arten essbar und 150 sogar giftig, und von diesen sind wiederum etwa 10 tödlich giftig! Der Rest ist ungenießbar. Allgemeingültige Regeln zum Unterscheiden zwischen Speisepilzen und Giftpilzen gibt es nicht. Während beim Bestimmen von Röhrenpilzen meist das Vergleichen von Bildern ausreicht, so kann diese sorglose Herangehensweise bei Lamellenpilzen im schlimmsten Fall tödlich enden.

Wie viele Pilze darf man am Tag essen?

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, **nicht mehr als 250 g Wildpilze pro Woche zu verzehren**, da Pilze, leichter als andere pflanzliche Lebensmittel, Schwermetalle wie Blei, Quecksilber, Cadmium und radioaktives Cäsium aus dem Boden anreichern.



Steinpilz - Foto: NABU/Elke Dahl



Nährwertangaben Weiße Champignons 100g	
Eiweiß	3,0g
Kohlenhydrate	0,8g
Fett	0,0g
Ballaststoffe	2,1g
Energie	19Kcal

Die wichtigsten Kultur-Speisepilze

- Champignon
- Pfifferling
- Steinpilz
- Stockschwämmchen
- Eierschwammerl
- Herbst-Trompete
- Krause Glucke
- Birkenpilz
- Maronen-Röhrling
- Violetter Rötleritterling