



Schon gewusst?

Aktuelles rund um die Ernährung

Winter 2006

Inhalt

Seite 1:

Quitten - eine vergessene Delikatesse

Weihnachten ohne Zimtsterne?

Seite 2:

Macht Schokolade glücklich?

**Rezept:
Schokoladenfondue**

Seite 3:

Ist brauner Zucker gesünder als weißer Zucker?

**Rezept:
Cashew- Möhrenkekse
Winter-Quittenmus**

Seite 4:

Ernährungs-ABC

Anzeige

Quitten - eine vergessene Delikatesse

Quitten finden eher selten den Weg auf den heimischen Tisch. Unverarbeitet ist ihr Fruchtfleisch hart und knorpelig-holzartig, doch mit der Zubereitung entfalten Quitten ein intensives Aroma. Quitten gehören wie Äpfel und Birnen zum Kernobst, können allerdings nicht roh gegessen werden. Für Verarbeitung und Verzehr empfehlen sich nur gut ausgereifte Früchte. Diese erkennt man an ihrer leuchtend, zitronengelben Farbe und einem leichten, von selbst abfallenden Flaum. Die Hauptanbauggebiete von Quitten liegen im südlichen Europa und in der Türkei. Einheimische Quitten werden im September und Oktober geerntet und können bis zum Januar eingelagert werden. Dafür sollte man sie an einem kühlen Ort aufbewahren. Aufgrund ihres hohen Pektin Gehaltes sind Quitten gut für die Herstellung von Gelees geeignet.

Weihnachten ohne Zimtsterne?

Bei neun von elf untersuchten Sorten Zimt-Weihnachtsgebäck lag der Cumaringehalt weit über dem gesetzlichen Grenzwert von zwei Milligramm pro Kilogramm Lebensmittel. Cumarin ist ein Aromastoff, der in höheren Konzentrationen in Zimtsorten vorkommt, die unter dem Begriff „Cassia-Zimt“ zusammengefasst werden. Bei besonders empfindlichen Personen kann Cumarin schon in relativ kleinen Mengen Leberschäden verursachen, die Wirkung kann sich allerdings zurückbilden. Das Bundesinstitut für Risikobewertung hat daraufhin das gesundheitliche Risiko bewertet, das für den Verbraucher von Cumarin in zimthaltigen Lebensmitteln ausgehen kann. Angesichts der hohen gemessenen Cumaringehalte rät das Institut Verbrauchern zum maßvollen Verzehr von zimthaltigen Lebensmitteln, gerade in der Weihnachtszeit.

Macht Schokolade glücklich?

Diese provokante Frage lässt sich anhand einiger biochemischer Vorgänge

- zumindest theoretisch - mit Ja beantworten. Die positive Wirkung der Schokolade auf die menschliche Psyche dürfte auf das gleichzeitige Vorhandensein der Aminosäure L-Tryptophan und einfachen Kohlenhydraten zurückzuführen sein.

Das sogenannte Glückshormon Serotonin entsteht im Gehirn aus Tryptophan. Dazu muss diese Aminosäure zunächst vom Blutkreislauf die Blut-Hirn-Schranke passieren, wobei ein Transportsystem benutzt wird, das auch bei anderen Aminosäuren Verwendung findet. Je mehr von den anderen Eiweißbausteinen vorhanden sind, desto geringer ist die Aufnahme von Tryptophan. Das erklärt auch die geringere Tryptophan-Konzentration nach einer eiweißreichen Mahlzeit.

Durch die gleichzeitige Zufuhr von leicht verdaulichen Kohlenhydraten wie z.B. Zucker wird die Ausschüttung von Insulin gefördert, das neben dem Blutzucker auch verschiedene Aminosäuren in die Muskelzelle schleust. Eine Ausnahme stellt

das Tryptophan dar, da dieses im Blut an ein Eiweiß (Albumin) gebunden ist.

Während also die anderen Aminosäuren in die Muskelzellen wandern, kann Tryptophan "ungestört" ins Gehirn gelangen, wo es zur Synthese von Serotonin herangezogen wird. Je höher die Tryptophan-Konzentration im Gehirn ist, desto mehr Serotonin kann produziert werden.

Durch diese Vorgänge lässt sich möglicherweise auch erklären, warum gerade Depressive, Frauen mit Menstruationsstörungen oder Personen, die gerade mit dem Rauchen aufgehört haben, vermehrt zu Schokolade greifen. Diese Zustände sind alle mit niedrigen Serotonin-Spiegeln assoziiert.

Diese Tatsache sollte jedoch nicht zum exzessiven Verzehr von Schokolade verleiten. Zum einen kann Schokolade keine Probleme lösen, zum anderen macht Schokolade nicht nur glücklich, sondern auch dick, was sich in den meisten Fällen wenig positiv auf die Stimmung auswirken dürfte. Also gilt auch hier: Alles in Maßen!

Schokoladenfondue

(für 4 Personen)

Zutaten:

- 70 g Zartbitter-Schokolade
- 50 g Vollmilch-Schokolade
- 100 g Schlagsahne
- je 1 Prise Cayennepfeffer und Lebkuchengewürz
- 50 ml Orangensaft
- je eine Hand voll Physalis und Erdbeeren
- 1 Kiwi, 1 Banane, 1 Baby-Ananas

Zubereitung:

- Schokoladen, Sahne, Gewürze im Wasserbad auflösen. Saft einrühren und Fondue auf einem Stövchen bei kleiner Flamme stellen.
- Früchte schälen und in mundgerechte Stücke teilen.
- Früchte in das Fondue tauchen.



Ist brauner Zucker gesünder als weißer?

In der Vorweihnachtszeit werden häufig brauner Zucker, Kandis und Sirupe verarbeitet die Gebäck ein besonderes Aroma und eine schöne Farbe verleihen. Aber sind diese Zutaten auch gesünder als gewöhnlicher Haushaltszucker?

Als **brauner Zucker** werden verschiedene braune Zuckerarten bezeichnet. Den charakteristischen Geruch und Geschmack sowie sein Aussehen erhält Brauner Zucker durch karamelhaltige Sirupe oder durch Begleitstoffe aus der Zuckerrübe bzw. dem Zuckerrohr.

Kandisfarin hell- bis dunkel-brauner feinkristalliner Zucker, der seine besonderen geschmacklichen Eigenschaften durch karamelhaltigen Sirup erhält. Er unterscheidet sich im Nährwert nicht vom Weißzucker.

Rohrzucker wird überwiegend aus Zuckerrohr hergestellt. Die braune Farbe ist durch Anhängen von Melasse bedingt. Rohrzucker enthält mehr Mineralstoffe als Weißzucker die jedoch wegen Ihrer

geringen Menge nicht maßgeblich zur täglichen Versorgung beitragen.

Kandiszucker ist ein Sammelbegriff für sehr grob kristallisierten Zucker. Weißer Kandis entsteht beim langsamen Abkühlen einer klaren, hochkonzentrierten Zuckerlösung. Brauner Kandis entsteht durch langsame Kristallisation aus konzentrierter, teilweise karamelisierter Zuckerlösung. Brauner Kandis unterscheidet sich geschmacklich, jedoch nicht im Nährwert von weißem Kandis.

Ahornsirup stammt in erster Linie aus Kanada und den USA. Um einen Liter Ahornsirup herzustellen werden etwa 40 Liter Saft des Zuckerahorn eingedickt. So erklärt sich auch der hohe Preis. Ahornsirup enthält durchschnittlich 70 % Zucker und 30% Wasser.

Rüben-Sirup ist nicht ein Abfallprodukt der Zuckerherstellung, sondern eingedampfter Saft aus Rübenschnitzeln. Er enthält etwa 62 % Zucker und reichlich Mineralstoffe.

Cashew-Möhrenkekse

(55 Stück)

Zutaten:

130 g Möhren, fein geraspelt
100 g Cashewkerne gemahlen
150 g Butter
100 g brauner Zucker
300 g Mehl
Salz
1 Msp. Nelken gemahlen
200 g Zartbitterkuvertüre

Zubereitung:

Butter und Zucker cremig rühren. Mit Möhren, Cashewkernen, Mehl und Gewürzen zu einem glatten Teig kneten. 2 Stunden kalt stellen. Teig ausrollen und Plätzchen ausstechen. Bei 180°C etwa 15 min backen. Die abgekühlten Plätzchen mit einer Seite in die geschmolzene Kuvertüre tauchen.
Pro Stück 76 kcal, 9g Kohlenhydrate, 4g Fett, 1g Eiweiß

Winter-Quittenmus

Zutaten:

900 g Quitte, vorbereitet, gewürfelt
1 kg Gelierzucker 1:1
1 Zitrone, abgeriebene Schale
100 g Rosinen
1 Vanilleschote
3 Nelken
2 Pimentkörner

Zubereitung:

Die Quittenwürfel mit 400ml Wasser, Nelken und Piment ca. 25 Minuten weich kochen. Gewürze entfernen. Zitronenschale, Vanillemark, Rosinen und Gelierzucker zugeben und unter Rühren ca. 4 Minuten sprudelnd kochen. Das Quittenmus in heiß ausgespülte Twist-Off-Gläser füllen und fest verschließen.

Ernährungs-ABC

Ingwer ist eine Wurzel, die als Gewürz und Heilmittel seit langer Zeit verwendet wird. Er wird in den tropischen Gebieten angebaut und kommt ungeschält, geschält, kandiert, getrocknet, gemahlen oder in Sirup eingelegt zu uns. Er riecht und schmeckt würzig-scharf und ist u.a. Bestandteil des Currypulvers. Auch als Gewürz für Süßspeisen und Lebkuchen ist er sehr beliebt. Wirksame Bestandteile des Ingwers sind ätherische Öle und Bitterstoffe. Ingwer regt den Appetit an, hilft bei Verdauungsstörungen und Übelkeit.

Jod ist ein Spurenelement das als Baustein für die Schilddrüsenhormone benötigt wird und damit für Wachstum, Gehirnentwicklung und Stoffwechsel wichtig ist. Jodmangel ist in der Bundesrepublik relativ häufig zu finden, da lediglich Meeresprodukte (Fische, Muscheln, u.a.) einen hohen Jodgehalt aufweisen. Das Jodvorkommen in Boden und Wasser weist regional große Schwankungen auf, wobei insbesondere in den Alpenländern das Jodvorkommen sehr gering ist. Die Verwendung von Jodsalz ist daher zu empfehlen.

Impressum:



Säuglings- und Kinderernährung
Nahrungsmittelallergien
Telefon: 0451 / 6 12 13 39
www.diaetberatung-luebeck.de

Alexandra Hirschfelder-Schroll
staatl. geprüfte Diätassistentin



Diät- und Ernährungsberatung
Sabine Offenborn
staatlich geprüfte Diätassistentin

Training für gesunde Ernährung - Einkauf - Kochen
Einzelberatung - Gruppenschulung

Telefon: 0451 / 29 29 678
www.ernaehrungstraining-offenborn.de