



gut?
nahrhaft?
gesund?

Nützliche Ratschläge, wie Qualität in Lebensmitteln zu erkennen ist und Lebensmitteletiketten richtig gelesen werden.

OBST UND GEMÜSE

■ Frisches soll knackig sein

Eine intensive Farbe sowie ein aromatischer Duft und Geschmack sind Merkmale von frischem Obst und Gemüse von guter Qualität. Sehen die Naturfrüchte nicht mehr knackig aus, haben sie welke oder vergilbte Blätter oder Stängel, sind Wurzeln verholzt oder braun, dann haben sie viel von ihrem Wert verloren. Frisches Gemüse zeigt beim Anschneiden feuchte Schnittstellen. Die Frische von Erdbeeren ist beispielsweise an den straffen Kelchblättern erkennbar, die von Äpfeln an der knackigen Schale. Lokales Obst und Gemüse aus der Haupterntezeit ist besonders aromatisch und frisch.

■ Auf den Reifegrad achten

Nur voll ausgereiftes Obst und Gemüse schmeckt gut und liefert die gesamte Palette wertvoller Inhaltsstoffe. Früchte, die nach der Ernte nicht mehr nachreifen, sollten nur reif gekauft werden. Ihr volles Aroma können einige Obst- und Gemüsearten auch noch während der Lagerung entfalten. Am besten funktioniert die Nachreife bei Zimmertemperatur.

Nachreifende Früchte	Nicht nachreifende Früchte
Äpfel, Aprikosen, Avocados, Bananen, Birnen, Feigen, Guaven, Heidelbeeren, Kiwis, Mangos, Nektarinen, Pfirsiche, Papayas, Tomaten, Wassermelonen, Zuckermelonen	Ananas, Auberginen, Brombeeren, Clementinen, Erdbeeren, Gemüsepaprika, Granatäpfel, Grapefruits, Gurken, Himbeeren, Kirschen, Limetten, Limonen, Litchis, Mandarinen, Orangen, Trauben, Zitronen

■ Den Vitamingehalt schonen

- Gemüse, Obst und Salate kurz und möglichst nicht unter fließendem Wasser waschen.
- Ein langes Liegenlassen im stehenden Wasser (z. B. geschälte Kartoffeln) vermeiden.
- Lebensmittel möglichst kurz vor der Verwendung zerkleinern.
- Beim intensiven Zerkleinern (z. B. im Mixer) gehen viele Vitamine verloren.
- Salate und Gemüse nach dem Schneiden rasch mit Essig oder Zitronensaft marinieren: Es stoppt den Vitamin C-Abbau.
- Bereits zerkleinerte Lebensmittel gut zudecken, um sie vor Luft- und Lichtzutritt zu schützen.
- Je größer die Gemüsestücke beim Kochen, umso weniger Mikronährstoffe gehen verloren.
- Warmhalten der Gerichte vermeiden. Besser ist es, sie sofort zu verzehren oder sie rasch abkühlen zu lassen.

GETRÄNKE UND SÄFTE

■ Den feinen Unterschied in der Herstellung erkennen

- **Fruchtsäfte** - Für einen Fruchtsaft wird das Obst durch eine Presse zerkleinert oder seltener durch Extraktion entsaftet. Der Saft, der dabei entsteht, ist trüb. Bei Zitrusfrüchten bleibt er trüb. Fruchtsäfte aus einheimischen Obstarten werden hingegen klar gemacht. Die Trübstoffe werden durch Enzyme abgebaut oder durch Behandlung mit Fällungsmitteln geklärt. Solche Produkte sind jedoch nur sehr selten auf dem Markt anzutreffen. Üblicherweise wird heute der Saft eingedampft und daraus ein Fruchtsaftkonzentrat erzeugt. Beim Eindampfen unter Vakuum gehen aber auch die flüchtigen Aromastoffe mit der Dampfphase mit. Sie werden daraus als eigenes Aromakonzentrat gewonnen. Fruchtsaft und Aromakonzentrat können in getrennter Form sehr lange gelagert und kostengünstig transportiert werden. Um wieder Fruchtsaft zu erhalten, werden die beiden Konzentrate gemischt und auf den ursprünglichen Wassergehalt verdünnt. Diese Vorgangsweise muss auch auf der Verpackung deklariert werden („Hergestellt aus Konzentrat“).
- **Fruchtsaftgetränke** sind Fruchtsaft mit Wasser verdünnt und einem Zusatz von Zucker bzw. Zuckerarten und eventuelle organische Säuren.
- **Fruchtmark** wird durch Passieren von ganzen oder geschälten Früchten gewonnen. Im Gegensatz zu Fruchtsäften enthält er Zellsaft und den gesamten Fruchtanteil. So wie bei Fruchtsaft kann auch aus Fruchtmark ein Fruchtmarkkonzentrat und ein Aromakonzentrat gewonnen werden.
- **Fruchtnektar** besteht entweder nur aus Fruchtmark oder Mischungen aus Fruchtmark und Fruchtsaft, wobei eventuell noch Wasser und Zucker(arten) zugesetzt werden.
- **Obstsirup** (z. B. Himbeersirup) ist dickflüssig und wird aus Fruchtsaft und einem hohen Anteil an Zucker oder Zuckerarten erzeugt.
- **Limonaden** können einen geringen Fruchtsaftanteil (3 - 6 %) enthalten oder auch nur aus Aromen, Genussäuren, Verdickungsmitteln, Farbstoffen und Zucker/Zuckerarten bestehen.

■ Auf den Zuckergehalt achten

250 ml Eistee (ca. 1 Glas) hat den Zuckergehalt von 12 Würfelzucker (30 g Zucker/3 Esslöffel)

■ Werte vergleichen

Fruchtsaft + Aromakonzentrat = Saft + Zucker und Wasser = Nektar + Zucker und Wasser = Fruchtsaftgetränk + organische Säuren / + Zucker und Wasser = Limonade

Das beste für den Durst

Am besten sind natürliche Durstlöscher: Wasser, ungesüßter Tee, Apfelschorle, naturbelassene Fruchtsäfte mit Wasser verdünnt.

MILCH UND MILCHPRODUKTE

Homogenisierte Milch ist verdaulicher

Fettkügelchen der Milch werden zerkleinert, die Fettverteilung ist verfeinert: Homogenisierte Milch hat einen vollmundigen Geschmack und ist besser verdaulich. Die Fettmoleküle können sich nicht mehr zusammenballen und an die Oberfläche steigen. Das Aufrahmen der Milch wird verhindert, auch bei längerer Lagerung.

Pasteurisierte Milch ist vitaminreicher

Beim Pasteurisieren wird die Milch für 15 - 40 Sekunden auf 71 - 74 °C schonend erhitzt und sofort wieder abgekühlt. Auf diese Weise werden 99,5 % aller Keime abgetötet (v. a. Pathogene). Pasteurisierte Milch ist vitaminreicher als durch Kochen häuslich verarbeitete Rohmilch.

Auf den Fettgehalt achten

Milchsorte	Fettgehalt	Kcal/kJ pro 250 ml
Magermilch	0,1 %	85/358
Leichtmilch	1 %	105/445
Halbfettmilch	1,6 %	123/513
Vollmilch	3,5 %	160/672
Extravollmilch	4,5 %	180/775

Besser ein Naturjoghurt mit frischen Früchten

Ein Bananen-Joghurt (125 g) mit 5 % Fruchtanteil (6,25 g) und 8 % Zucker (10 g) enthält umgerechnet ca. 1 cm dicke Bananenscheibe und 4 Würfelzucker.

BROT

Überflüssige Zutaten erkennen

Grundzutaten des Brotes sind: Mehl, Wasser, Hefe, Salz und eventuell Gewürze. Alle anderen Zutaten sind im Prinzip überflüssig.

Vollkornbrote wählen

Vollkornerzeugnisse werden aus dem ganzen Getreidekorn hergestellt und enthalten alle Bestandteile davon: den Keimling, die Schale und den Mehlkörper - und damit auch alle wertvollen Inhaltsstoffe des ganzen Getreidekorns. Die Kombination dieser Inhaltsstoffe liefert einen wichtigen Beitrag für eine gesunde Ernährung: Der Keimling und die Randschichten enthalten die meisten Vitamine (vor allem B-Vitamine) und Mineralstoffe (Eisen, Magnesium, Selen und Zink). Im Mehlkörper stecken hauptsächlich Kohlenhydrate (Stärke) und Eiweiß. Die Schale enthält besonders viele Ballaststoffe. Vollkornprodukte stellen deshalb neben Gemüse, Obst und Hülsenfrüchte unsere wichtigsten Ballaststoff-Lieferanten dar.

■ Lebensmittetiketten lesen, um den Unterschied festzustellen

Im Weißmehl sind beinahe alle wertvollen Mineralien und Vitamine verloren (> 90 %), da sie im Verarbeitungsprozess aus dem Mehl „herausraffiniert“ werden. Häufig wird den Broten braunes Malzmehl zugesetzt, um Vollkorncharakter vorzutäuschen.

Vollkornbrot ist schwerer verdaulich, weshalb man aus Tradition Sauerteigbrote einige Tage abliegen lässt. Neuerdings gibt es revitaminisierte Mehle, welche synthetische Vitamine zugesetzt werden, um das Manko von Halbweiß- oder Weißmehlen zu kompensieren. Brot mit dem Qualitätszeichen „Südtirol“ ist frei von Zusatzstoffen.

FETTE UND ÖLE

■ Pflanzliche Fette bevorzugen

Es gibt pflanzliche und tierische Fette. Erstere haben einen hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren (Ausnahme Kokos- und Palmfett). Die gesundheitlich besonders geschätzten Omega-Drei-Fettsäuren finden sich in Rapsöl, Walnussöl und Olivenöl.

Tierische Fette sind vorwiegend gesättigte Fettsäuren (Cholesterin).

■ Für jedes Rezept das geeignete Fett wählen

Zum Braten eignen sich im Prinzip alle Fette und Öle. Zum Frittieren eignen sich alle Öle und Fette, die einen hohen Gehalt an einfach ungesättigten Fettsäuren (Palmöl, Erdnussöl) haben. Allgemein sollten Fette und Öle einen geringen Anteil an gesättigten und mehrfach ungesättigten Fettsäuren wie z. B. Linolensäuren (Leinöl) haben. Aus mehrfach ungesättigten Fettsäuren bilden sich leicht schädliche Radikale.

Öl soll gegenüber Rauchbildung stabil sein. Deshalb sind native (extravergine) Öle zum Braten und Frittieren ungeeignet. Für die kalte Küche sollten naturbelassene und nicht raffinierte Öle verwendet werden, da die Speisen durch den erhaltenen Eigengeschmack der Öle aufgewertet werden.

■ Auf die Temperatur achten

- Überhitzung vermeiden
- Die ideale Brattemperatur: 130 - 140 °C
- 160 - 170 °C Temperatur beim Frittieren (Kokosfett, Erdnussöl, Palmfett) und mehrfaches Erhitzen vermeiden
- Native Öle mehr in der kalten Küche verwenden (nur schonend, mechanisch gepresste Ölsaaten unter keinerlei Zufuhr von Wärme)
- Mehr Rapsöl und Olivenöl und weniger Sonnenblumenöl verwenden

SCHOKOLADE & CO.

■ Kakaobutter wählen

Speiseschokolade (z. B. Koch-, Haushalts-Schokolade) enthält mindestens 35 % Kakaobestandteile, mindestens 14 % fettfreie Kakaotrockenmasse, mindestens 18 % Kakaobutter und höchstens 65 % Zucker. Qualitativ hochwertige Schokolade enthält ausschließlich Kakaobutter als Fettzusatz und keine gehärteten Pflanzenfette.