

Schluss mit Ernährungs-Mythen

Eier sind ungesund, Light-Produkte machen eine schlanke Linie, und Schnaps kurbelt die Verdauung an: Ernährungsmythen wie diese gibt es viele. Doch was ist dran an den Geschichten? Miriam Eisenhauer hilft dabei, die größten Mythen zu entlarven. Die Frankfurterin ist nicht nur Ökotrophologin, sondern auch Ernährungsberaterin und betreibt im Ostend das Gesundheitszentrum „VITALIQ“.

Das Hühnerei galt jahrelang als Inbegriff des ungesunden Lebensmittels. Die Ursache dafür lag in seinem hohen Cholesteringehalt. Dabei ist die fettartige Substanz an sich nicht schädlich. „Der menschliche Körper produziert sie sogar selbst“, betont Ernährungsexpertin Miriam Eisenhauer. Und ein gesunder Organismus kann seinen Cholesterinspiegel sehr gut regulieren: Je nach Zufuhr von außen, drosselt oder steigert er die Produktion im Inneren.

Das Problem ist nicht die Aufnahme, sondern die Ablagerung von Cholesterin. „Und die begünstigen wir, indem wir zu viele tierische Produkte essen, denn diese Nahrungsmittel enthalten entzündungsfördernde Fettsäuren.“ Ein höherer Entzündungswert kann dazu führen, dass sich das Cholesterin in den Arterien ablagert. Damit steigt das Risiko für Schlaganfall und Herzinfarkt. Übrigens findet sich Cholesterin nicht nur in Eiern, sondern auch in Fleisch und Fisch. Und Meeresfrüchte sind wahre Cholesterinbomben.

Produkte helfen beim Abnehmen

Vor Jahren haben Wissenschaftler herausgefunden, dass Fett doppelt so viele Kalorien enthält wie Kohlenhydrate. Die Folge waren unzählige Produkte mit nicht mal einem Gramm des vermeintlichen Dickmachers. Trotzdem bringen die Menschen immer mehr Pfunde auf die Waage. Woran das liegt? „Wir nehmen weniger durch das Fett als vielmehr durch den Zucker im Essen zu“, erklärt Eisenhauer. Und davon gibt es nicht nur in „leichten“ Joghurts jede Menge. Der fehlende Geschmacksträger muss ja irgendwie ersetzt werden. Doch wenn Glukose in den Körper gelangt, beginnt die Bauchspeicheldrüse mit der Insulinproduktion. „Und so lange dieses Hormon im Blut ist, geht die Fettverbrennung gegen Null.“ Zuckerreduzierte Nahrungsmittel sind auch keine Heilsbringer. Schließlich können Süßstoffe wissenschaftlichen Studien zufolge Heißhungerattacken auslösen – was bedeutet, dass wir doch mehr Kalorien zu uns nehmen.

Schokolade macht glücklich

Um Schokolade ranken sich viele Mythen. Besonders hartnäckig hält sich das Gerücht, dass die beliebte Leckerei glücklich macht. Verschiedene Inhaltsstoffe sind der Grund dafür. Da wäre zunächst einmal das Tryptophan: Wird der Stoff im Körper abgebaut, entsteht Serotonin, also das sogenannte Glückshormon. In Schokolade findet sich außerdem Theobromin. „Und das ist eine Substanz, die als Gute-Laune-Macher gilt“, weiß die Fachfrau. Zur Palette der Inhaltsstoffe gehört auch Phenylethylamin. Das Hormon ist quasi ein körpereigenes Aufputschmittel und lässt sich Blut von Verliebten feststellen. Klingt alles sehr gut – „wenn die psychoaktiven Substanzen nicht viel zu niedrig dosiert wären, als dass sie echte Glücksgefühle auslösen könnten.“ Es sei eher der süße Geschmack und zarte Schmelze, der bei Schokofans, und nur bei ihnen, Wohlbefinden verursache. „Positive Reize wie diese aktivieren das Belohnungssystem im Gehirn, das nun Dopamin ausschüttet und somit eine Substanz, die ebenfalls zu den Glückshormonen zählt.“

Nach einer opulenten Mahlzeit greifen viele



Spinat macht stark, Eier haben zu viel Cholesterin: Mit solchen Mythen räumt Ernährungsexpertin Miriam Eisenhauer auf. Foto: Lyding

gerne zur Schnapsflasche. Schließlich gilt Hochprozentiges als wirkungsvolle Verdauungshilfe – was allerdings ein Trugschluss ist. „Schnaps entspannt zwar kurzzeitig die Magenmuskulatur, wodurch das Völlegefühl tatsächlich nachlässt. Die Verdauung bringt er aber nicht in Schwung.“ Was damit zusammenhängt, dass Alkohol ein Zellgift ist. Um das wieder aus dem Körper zu befördern, muss die Le-

ber auf Hochtouren arbeiten. Dieses Organ trägt die Hauptlast, wenn es darum geht, Alkohol abzubauen. „Die Folge ist, dass alle sonstigen Aufgaben warten müssen, darunter auch die Verdauung.“ Genau genommen wirkt Schnaps wie eine Bremse. Wer etwas gegen Völlegefühl unternehmen will, sollte stattdessen einen Tee aus zerstoßenen Anis-, Fenchel- oder Kümmelsamen trinken. Pfefferminztee funktioniert übrigens genauso gut und schmeckt auch besser.

Spinat macht stark

Jahrzehntelang rangierte Spinat auf der Liste der eisenhaltigen Lebensmittel an oberster Stelle. Dieser Mineralstoff spielt sowohl bei der Blutbildung als auch beim Muskelaufbau eine wichtige Rolle. Letzteres wissen viele von uns nicht zuletzt durch Popeye: Die Comic-Figur vertilgt das Gemüse in Massen und entwickelt dadurch ungeheure Kräfte. „Es ist nur leider so, dass Spinat weniger Eisen enthält als ursprünglich vermutet“, weiß die Ernährungsexpertin. Wie der Irrtum zustande kam? Wahrscheinlich durch einen Kommafehler: Je nach Quellenangabe stecken in 100 Gramm Spinat keine 27 oder 30 Milligramm Eisen, sondern lediglich 2,7 oder 3,0 Milligramm. Höhere Mengen des Mineralstoffs finden sich dagegen in verschiedenen Getreidesorten. Amaranth gehört genauso dazu wie Leinsamen und Weizenkleie. „Allerdings kann der Körper pflanzliches Eisen nicht so gut aufnehmen wie tierisches.“

Vitamine – je mehr, desto besser

Vitamine sind gesund. Daran besteht kein Zweifel. Das bekannte Vitamin C beispielsweise stimuliert das Immunsystem. Außerdem schützt es die Zellen vor freien Radikalen. Doch wie so oft im Leben kommt es auch bei den Vitaminen auf die richtige Dosis an. „Wer auf einen ausgewogenen Speiseplan achtet, versorgt den Körper in der Regel mit allen, was er benötigt“, sagt Eisenhauer. Nahrungsergänzungsmittel seien eher mit Vorsicht zu genießen – besonders, wenn sie in größeren Mengen über einen längeren Zeitraum eingenommen werden.

Das gilt vor allem für die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K. Diese lassen sich im Ge-

DAS SCHMECKT

Eine Sünde wert

Sie heißt „Flammende Margaret“, besteht aus dünnen Mürbeteigböden, die sich mit aromatischer Weißweincrème abwechseln. Feinstes Marzipan bildet die oberste Schicht. Ausgewählte Mandeln bedecken den hohen Rand. Gemeint ist die Eigenkreation, mit der „ConditCouture“ einen begehrten Preis ergattern konnte.

Unter diesem Namen haben Jesco Mann und Werbe-profi Jens Schönfelder ihre Firma gegründet. „Der Produktionsbereich liegt übrigens in einem Langener Hinterhof – und zwar in einer früheren Schlachtereian der Frankfurter Straße. Dort konnten die beiden auch ihren Backstubenverkauf etablieren: Sonntags von 7 bis 15 Uhr stehen Naschkatzen gerne mal Schlange, um den Frühstück- oder Kaffeetisch mit liebevoll zubereiteten Tartes, Kuchen und Torten zu bestücken. „Es ist eine Mischung aus französischer Patisserie und klassischem deutschen Konditoreisortiment“, erklärt Schönfelder.

Letzteres geht im Ladengeschäft auf dem Römerberg schwerpunktmäßig über die Theke. Im Haus Wertheim, einem der ältesten Gebäude der Stadt, erwarten die Touristen und Einheimische nun mal Bekanntes und Beliebt wie Frankfurter Kranz und Schwarzwälder Kirsche. Der sahnig-fruchtige Tortenklassiker mit Schokostreusel gehört zu den Spezialitäten von „ConditCouture“ und zu Schönfelders persönlichen Favoriten. „Schwarzwälder Kirsche liebe ich sehr. Und ein Kunde sagte mal, dass sie jede Kalorie wert sei.“

Das dürfte auch für die übrigen 20 Tartes, Kuchen und Torten gelten, die zum täglichen Angebot zählen. Außerdem für die Bethemannchen und die „CoCos-

Makronen“ mit einem Boden aus Schokolade. Apropos Schokolade: Mit Erdbeeren, Limetten oder Orangen verfeinerte Bruchschokolade ergänzt das jahreszeitliche Sortiment.

Bei der Herstellung dieser Leckereien verwendet Jesco Mann nur hochwertige Produkte – darunter die aus der Schweiz stammende Valrhona-Schokolade. Zudem arbeitet er mit regionalen Erzeugern zusammen. „Fertigmischungen und künstliche Aromastoffe sind in meiner Backstube dagegen tabu“, stellt der Konditor mit Nachdruck klar. Dieselbe Philosophie vertritt Bernd Siefert, ei-



ner der weltbesten Pâtisseries und Eishersteller. „In Kooperation mit ihm haben wir zwölf Eissorten kreiert, die wir auf dem Römerberg verkaufen“, sagt Schönfelder.

Das gesamte Sortiment können sich die Kunden nach Bestellung auch liefern lassen: Zwei bis drei Wochen Vorlauf sollten sie bei größeren Geburtstagstorten und Hochzeitstorten schon einplanen, zwei bis drei Tage bei kleineren Kuchen wie etwa der „Flammenden Margaret“. moe

LIEBLINGSPLATZ

Verliebt in Grüne Soße

Jens Schönfelder, Mitinhaber von „ConditCouture“, hat ein Faible für regionale Klassiker. In seiner norddeutschen Heimat etwa gehört Labskaus dazu: eine Spezialität aus gepökeltem Rindfleisch, Roter Bete, Matjes und Stampfkartoffeln. Seit es ihn nach Frankfurt verschlagen hat, steht auch Grüne Soße auf seinem Speiseplan.

„Ich liebe das hiesige Nationalgericht, besonders mit Bratkartoffeln.“ Diese Leibspeise lässt er sich häufig im „Eckhaus“ in der Bornheimer Landstraße servieren – denn die Verwaltung von „ConditCouture“ (Elkenbachstraße) ist nur wenige Schritte entfernt. „So ein nachbarschaftliches Verhältnis ist einfach toll.“ moe

WARENKUNDE

Viel Eisen steckt in Dinkel

Dinkel ist quasi der Methusalem unter den Getreidesorten. Die ältesten Funde stammen aus der Zeit um 5000 vor Christus. Von Asien aus, seiner einstigen Heimat, gelangte er in den Westen und schließlich nach Deutschland. Hier erlebte Dinkel im Mittelalter eine Blütezeit. Hildegard von Bingen (1098–1179) sah darin die beste aller Getreidesorten. Nur leider brachte Dinkel weniger Ertrag als Weizen, der ihn langsam aus dem Landbau verdrängte. Doch Ökobauern haben die Getreidesorte wiederentdeckt – was vor allem an der fest ver-

schlossenen Spelze liegt, die das Korn umschließt und vor schädlichen Umwelteinflüssen bewahrt. Einmal von dieser Hülse befreit, lässt sich Dinkel zu Mehl in verschiedenen Mahlgraden verarbeiten. Je höher die Typenzahl, desto höher auch der Anteil positiver Inhaltsstoffe wie Eisen und Magnesium. moe



Bunte Vitaminbombe

Zucchini gehören zur Familie der Kürbisgewächse und stammen aus dem Mittelmeerraum. Kein Wunder, dass in der mediterranen Küche die meisten Rezepte für das Gemüse gibt. Mit ihrem zarten gurkenartigen Aroma passen sie zu Fisch, Fleisch und Geflügel. Zucchini schmecken roh genauso gut wie geschmort, gebacken, gegrillt oder frittiert. Sie verfügen über eine weiße, gelbe oder grüne Schale, sind mal gestreift und mal marmoriert. Neben den Früchten lassen sich auch die Blüten verspeisen – etwa mit Ricotta- oder Hackfleischfüllung. Doch Zucchini haben nicht

nur geschmacklich einiges zu bieten. Sie enthalten auch viel Kalium, Kalzium und Phosphor sowie die Vitamine A und C. Dabei schlagen sie mit 14 Kalorien pro 100 Gramm kaum auf die Hüften. Frische Zucchini lassen sich übrigens im Gemüseschrank bis zu zwei Wochen lagern. moe



Zucchini-Feigen-Torte mit Vollmilch-Ganache

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Eier und Zucker schaumig schlagen. Mehl, Backpulver, Natron und Zimt in eine Schüssel sieben und mit Walnüssen mischen. Zucchini fein reiben und entstandene Flüssigkeit wegschütten. Öl zur Ei-Zucker-Masse gießen und weitermixen. Mehlmischung und Zucchini abwechselnd unterheben. Teig auf eingefetteten Formen verteilen und 50–55 Minuten backen. Formen aus dem Ofen nehmen und 5–10 Minuten stehen lassen. Böden aus den Formen lösen und auf einem Gitter abkühlen lassen. Schokolade für die Ganache hacken und in eine Schüssel geben. Sahne in einem Topf leicht erhitzen und über die Schokolade gießen. 1 Minute stehen lassen und dann glatt rühren. So lange stehen lassen, bis die Ganache streichfähig ist. Schokolade für die Glasur in Stücke brechen und mit der Butter im Wasserbad schmelzen. Böden einmal waagrecht halbieren. Untersten Boden zuerst mit Feigenmarmelade und danach mit Ganache bestreichen. Zweiten Boden da-

rauflegen und Vorgang zweimal wiederholen. Letzten Boden mit der Unterseite nach oben darauflegen. Glasur über die Torte gießen und an den Rändern herunterlaufen lassen. Schokoladensplitter auf der Torte verteilen und mit halbierten Feigen belegen.

Tortenböden:

- 3 Eier
- 250 g Rohrohrzucker
- 270 g feines Dinkelmehl
- 1 TL Backpulver
- ¼ TL Natron
- 1 TL Zimt
- 50 g gemahlene Walnusskerne
- 400 g fein geriebene Zucchini
- 125 ml neutrales Öl
- 2 Tortenformen zu je 15 cm Ø

Ganache und Füllung:

- 150 g Vollmilchschokolade (40–50 %)
- 75 ml Sahne
- Feigenmarmelade

Schokoladenglasur:

- 70 g Schokolade
- 35 g Butter
- Schokoladensplitter
- Frische Feigen



Rezept aus dem Kochbuch: Meine kreativen Tortenwerkstatt, Texte, Rezepte und Fotos (unten): Judith Bedenik, Edition Michael Fischer, 14,99 Euro.

gensatz zu den wasserlöslichen Vitaminen nicht so leicht aus dem Körper schwimmen. Und eine langfristige Überdosis kann sich negativ auf die Gesundheit auswirken. Beispiele gefällig? Zu viel Vitamin A verursacht Übelkeit, Erbrechen und Durchfall, aber auch zeitweilige oder dauerhafte Leberschäden. Eine sehr hohe Dosis Vitamin D hingegen kann den Kalziumgehalt im Blut erhöhen, was wiederum die Nierenfunktion beeinträchtigt. „Nahrungsergänzungsmittel sollte man deshalb nur auf ärztlichen Rat einnehmen.“ Andrea Möller

