

# Wissenshunger



# Wissens- hunger

Ernährungs-Infos von A–Z

Was im Döner steckt  
und warum Schokolade glücklich macht



Mosaik bei  
**GOLDMANN**



WISSENS  
HUNGER

Zu diesem **Buch**

---

# Wissenshunger bringt Ihre Ernährung in Form

Ist brauner Zucker gesünder als weißer? Ist Ketchup schädlich? Woran erkennt man bei Olivenöl gute Qualität? Lauter Fragen, die sich um unsere Ernährung drehen.

Das Buch »Wissenshunger« bietet Ihnen spannende und faszinierende Informationen zu unerwarteten und ungewöhnlichen Ernährungsthemen, die Sie nicht überall nachlesen können - ergänzt mit vielen praktischen und einfach nachvollziehbaren Service-Tipps.

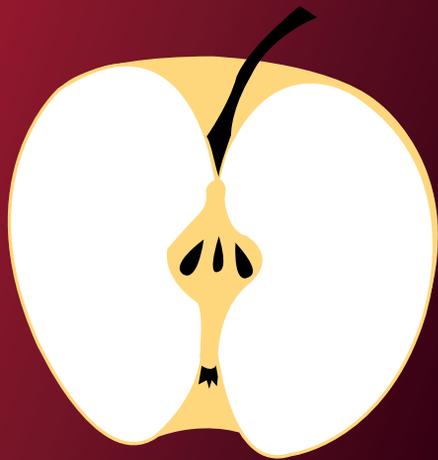
Die Themen sind von A bis Z kompakt und übersichtlich präsentiert und bieten eine Fülle an Informationen über Lebensmittel wie Tomate, Naturjoghurt oder Sanddorn bis hin zu Nahrungsmitteln wie Currywurst, Pommes frites und Co. Fundiertes Wissen zum Thema Ernährung und Gesundheit rundet dieses Buch ab.

Mit den hier zusammengestellten Themen sind Sie für unzählige kulinarische Fragen des Alltags bestens gewappnet. »Wissenshunger« ist das Buch für all diejenigen, die sich für Ernährung, Gesundheit und Genuss interessieren und die vor allem genauer wissen wollen, was sie täglich essen und trinken!

# A

... wie

Apfel



# Aal

... ist besonders in der Weihnachtszeit eine gefragte Delikatesse. Ein Stück Aal liefert hochwertiges Fett und reichlich Vitamin D.



**Tipp!** Ein Räucheraal ist 21 Tage haltbar, doch nur in den ersten drei Tagen schmeckt er so richtig gut. Danach trocknet er langsam aus.

➤ *Der delikate Schlangenfisch* wird von März bis Oktober in Flüssen und Seen mithilfe von tonnen- oder kegelförmigen Korb- oder Drahtnetzen, den sogenannten Reusen, gefangen. Aale lassen sich bis heute nicht züchten, weil bislang niemand erforschen konnte, was die Larven fressen. Zum Laichen zieht der Aal in die karibische Sargassosee. Die jungen Aale kehren in die Mündungsgebiete der Nordsee Flüsse zurück, wo sie sich an das Süßwasser anpassen und in Seen weiterschwimmen.

➤ *Als Knochenfisch hat der Aal* außer der kräftigen Wirbelsäule keine Gräten – das macht ihn so beliebt. Sein Fleisch ist fettreich und hat einen hohen Cholesteringehalt. Der Gehalt an Vitamin A und D ist wesentlich höher als bei anderen Süßwasserfischen. Große Tiere sind besonders fettreich und werden daher geräuchert. Geräuchert wird Aal über Buchen- und Birkenholz, das einen besonders würzigen Rauch erzeugt. Frischer Aal wird als »grüner Aal« angeboten, er kann gekocht, gebraten und geschmort werden.

» *Das Schlachten von Aalen ist schwierig und gefährlich*, daher lieber dem Fischhändler überlassen. Aalblut enthält das Gift Ichthyotoxin, das eine blutzeretzende Wirkung hat. Es reizt die Schleimhäute, erzeugt Brechreiz und kann zu Lähmungserscheinungen führen. Beim Kochen und Räuchern wird das Gift jedoch zerstört.

## Alsterwasser

... ist die norddeutsche Bezeichnung für Bier mit Zitronenlimonade, meist im Mischungsverhältnis 1:1. Im Süden bestellt man stattdessen ein »Radler«.



» *Das Radler bekam seinen Namen 1924*, als ein bayerischer Gastwirt auf seinem Hof 13.000 Radfahrer zu bewirten hatte und schließlich das → Bier ausging. In seiner Not verlängerte er das Bier mit Limonade und kreierte so das »Radler«. Das »Alsterwasser« ist nach dem Wasser der Alster benannt, aus dem einst das Hamburger Bier gebraut wurde.

» *Die Begriffe Radler und Alsterwasser* können allerdings nicht einheitlich verwendet werden. Im norddeutschen Raum erhält man unter der Bezeichnung Alsterwasser Bier mit Zitronenlimonade gemischt, im Ruhrgebiet und Rheinland jedoch Bier mit Orangenlimonade. Im süddeutschen Raum besteht ein Radler aus Bier und Zitronenlimonade.

A

**Tipp!** Weniger Alkohol macht das Radler nicht automatisch gesünder – Bier und Limo enthalten mit ungefähr 45 Kalorien pro 100 Milliliter etwa gleich viele Kalorien, jedoch steckt in dem Bier-Limo-Mix mehr Zucker.

» *Biermischgetränke sind* seit dem Fall des alten deutschen Reinheitsgebots von 1516, dem ältesten Lebensmittelgesetz der Welt, auch in Flaschen erhältlich. Beim Bieranteil halten sich die Brauereien jedoch nach wie vor an die überlieferten Vorgaben. Es wird aus → Wasser, → Hopfen, Braugerste und Malz gebraut. Für die jeweils hinzugemischte Limonade wie Zitronen- und Orangenlimonade, aber auch Cola, kommen noch Wasser, Zucker, Aroma und etwas dunkles Färbebier hinzu.

» *Mit wechselnden Rezepten*, bunten Farben und poppigen Flaschenaufmachungen erschließen sich die Hersteller neue Käufergruppen – besonders unter Frauen, aber auch bei Jugendlichen, die den herb-süßen, erfrischenden Geschmack bei insgesamt geringerem Alkoholgehalt bevorzugen. Allzu süße Getränke mit Mango- oder Erdbeergeschmack haben auf dem vergleichsweise konservativen deutschen Markt jedoch wenig Chancen.

» *Wer sich selber ein Alsterwasser mischt*, sollte zuerst die Limonade ins Glas geben und anschließend mit Bier auffüllen, damit es weniger schäumt. In der Industrie verhindert Gegendruck ein Überschäumen der befüllten Flaschen.

## Ammerrländer Schinken

... ist ein hochwertiger Knochenschinken, der nach mehrmaligem gründlichem Pökeln über Buchenholzspänen geräuchert wird. Dadurch schmeckt der Schinken milder als zum Beispiel der Schwarzwälder Schinken, der über Tannenholz geräuchert wird.

» *Der Ammerländer Schinken wird* im zwischen Weser und Ems gelegenen Ammerland rund um das Zwischenahner Meer produziert. Er stammt vom rosafarbenen »Ammerländer Edelschwein«, das sich durch Stehohren und Ringelschwänzchen von anderen Schweinerassen unterscheidet.

► *Bis vor 100 Jahren hingen die Schinken* in den alten Bauernhäusern in den Dachsparren und bekamen bei jedem Anzünden des Herdfeuers ihre Portion Rauch ab.

► *Der Knochen verlangsamt* zwar den bis zu einjährigen Reifeprozess des edlen → Schinkens, ist aber ausschlaggebend für die Aromabildung. Deshalb wird er am Schinken belassen. Gepökelter Schinken ist salzig. Das Salz entzieht dem Fleisch Wasser. So schützt es vor Fäulnisbakterien, die ohne Wasser nicht überleben können, und macht den Schinken lange haltbar.

## Ananas

... ist der süße Exot aus Südamerika.



► *Schon Kolumbus hatte auf seinen Seereisen Ananas* als Proviant geladen. Denn die Ananas reift nach der Ernte nicht nach und ist deswegen lange haltbar. Den Reifegrad der Frucht erkennt man unter anderem an der gelben bis orange-gelben Farbe, dem mühelosen Herausziehen der schwertförmigen Blätter sowie am fruchtig-süßen Geruch. Riecht die Ananas muffig oder vergoren, fault sie im Inneren bereits.

A

**Tipp!** Ananas aus der Konserve ist nur zweite Wahl, weil ihre gesunden Enzyme bereits zerstört sind und sie damit ihre blutdrucksenkende und verdauungsfördernde Wirkung verloren hat.

➤ **Mit Fleisch gekocht**, macht die Ananas selbiges schön zart. Aber Vorsicht bei Milchprodukten: Das Enzym Bromelain in der Ananas bringt Milch zum Gerinnen und macht Milchspeisen bitter. Positiver Nebeneffekt des Enzyms: Durch die Eiweißspaltung fördert es die Verdauung.

➤ **100 Gramm Ananas haben nur 55 Kalorien**. Die Beerenfrucht schmeckt angenehm süß und ist reich an Vitamin C und Betacarotin sowie an Mineralstoffen wie Eisen.

➤ **Wegen ihrer harten Schale** eignet sich ein Sägemesser zum Schälen am besten. Erst den Kopf abschneiden, dann vierteln und den Strunk entfernen. Großzügig schälen, weil die sogenannten Augen der Ananas nicht genießbar sind.

## Anti-Aging-Food

... ist die richtige Ernährung für jugendliches Aussehen.

**Tipp!** Die biologische Uhr können auch ganze Heerscharen von Antioxidantien nicht aufhalten. Mit der richtigen Ernährung, vor allem mit wenig tierischen Fetten, die beispielsweise in Wurst stecken, und viel frischem Obst und Gemüse lässt sich jedoch eine ganze Menge dafür tun, dass sie nicht schneller läuft, als von der Natur vorgesehen.

➤ **Die Ernährung hat einen wesentlichen Einfluss** auf den Alterungsprozess. Mit bestimmten Lebensmitteln lässt sich der altersbedingte Zellabbau im Körper verlangsamen. Sogenannte freie Radikale im Körper sind dafür verantwortlich, dass Körperzellen absterben. Sie sind ein Abfallprodukt der Stoffwechselfvorgänge in unserem Körper. Aber auch äußere Einflüsse wie zu wenig Schlaf, Bewegungsmangel, fetthaltige und vitaminarme Ernährung, Nikotin, Alkohol und Stress gehören dazu. Freie Radikale, das sind aggressive Verbindungen, werden durch ➔ Antioxidantien bekämpft. Die Zufuhr von Antioxidantien kann durch eine gesunde Ernährung unterstützt werden, und freie Radikale können dadurch weniger Schaden anrichten. Die Folge: Der Alterungsprozess im Körper kann gebremst werden.

➤ **Für eine entsprechende Ernährung** sind vor allem folgende ➔ Vitamine, ➔ Mineralstoffe und ➔ Spurenelemente wichtig:

Nährstoff	Wirkung	Vorkommen
Vitamin A	Haut	Spinat, Fisch, Kresse, Karotten, Petersilie
Vitamin C	Zahnfleisch	Paprika, Orangen, Kiwi, Brokkoli
Vitamin E	Bindegewebe	Olivenöl, Avocado, Sonnenblumenkerne, Walnüsse, Mandeln
Kalzium	Knochen	Milchprodukte, Hefe, Sesamsamen, Aprikosen
Zink	Haare und Nägel	Nüsse, Meeresfrüchte, Hefe, Zwetschgen
Sekundäre Pflanzenstoffe wie Flavonoide	Antioxidantien, die die Zellen im Körper schützen	Äpfel, Auberginen, Kirschen, Paprika, Traubensaft, Zitrusfrüchte
Omega-3-Fettsäuren	Blutverdünnend, die Gefäße bleiben so elastisch	Lachs, Makrele, Hering, Thunfisch
Eiweiß	Zellregeneration und Zellaufbau	Fisch, Fleisch, Eier, Meeresfrüchte, Hülsenfrüchte, Vollkornbrot, Milchprodukte



➤ **Zusätzlich zu einer vitalstoffreichen Ernährung** braucht der Körper viel Flüssigkeit, damit der Stoffwechsel optimal funktioniert. Mindestens 2 Liter Wasser am Tag dürfen es durchaus sein. Bekommen die Zellen genügend Nachschub, bleiben sie prall, und die Haut sieht glatt und rosig aus.



➤ *Ebenfalls einen positiven Effekt* auf die Körperzellen hat das sogenannte Dinner-Cancelling. Wer zweimal pro Woche auf das Abendessen verzichtet, hilft seinem Körper beim Kampf gegen freie Radikale. Denn wenn die Verdauung nachts nicht arbeiten muss, bleibt mehr Energie für die Zellregeneration.

➤ *Außerdem wichtig:* Immer nur essen, bis das → Sättigungsgefühl zu 80 Prozent erreicht ist. Dadurch sinkt die Stoffwechselrate und damit die Bildung von freien Radikalen. Übrigens sorgt auch Stress für die Bildung freier Radikale. Deswegen immer schön entspannt bleiben und dabei einfach besser aussehen!

## Anti-Kater-Tipps

... sind immer dann gefragt, wenn man zu tief ins Glas geschaut hat. Mit ihnen lassen sich Übelkeit und Kopfschmerzen schneller besiegen.

➤ *Durch Alkoholkonsum verliert der Körper* Mineralien, die Vitamine C und B, sowie Wasser – er dehydriert. Ein klassisches Gegenmittel für den nächsten Morgen ist

der → Rollmops (sauer eingelegter Hering) mit Gurke. Er enthält reichlich Mineralstoffe und macht Durst, was den Flüssigkeitsausgleich beschleunigt. Weniger bekannt ist die Meerrettichsuppe mit einem Schuss Sahne. Auch eine kräftige Rindsbrühe liefert reichlich Salz und macht durstig. Lauwarm getrunken ist sie bekömmlicher.

**Tipp!** Am besten beugt man dem Kater vor, indem man zum Alkohol etwas Fett isst, damit er langsamer ins Blut übergeht.



► *Wer Tabletten den Vorzug gibt*, sollte zu Magnesium und Schmerzmitteln greifen und das Schmerzmittel am besten noch abends vor dem Schlafengehen einnehmen.

## Antioxidantien

... sind die Gesundheitspolizei des Körpers und stecken auch in bestimmten Nahrungsmitteln.

► *Antioxidantien werden auch als Radikalfänger* bezeichnet, da sie in der Lage sind, sogenannte freie Radikale unschädlich zu machen. Diese aggressiven Verbindungen verursachen Schäden in der Erbsubstanz (DNA), den Zellmembranen und körpereigenen Proteinen. Solche Schädigungen können beim Menschen zu vorzeitiger Gewebeerkrankung,

A

**Tipp!** Antioxidantien wie Ascorbinsäure (Vitamin C) können auch Lebensmittel vor Verderb und Aromaverlust schützen. Am deutlichsten lässt sich dies an einem angeschnittenen Apfel erkennen, den man mit etwas Zitronensaft beträufelt: Die nicht beträufelte Hälfte verfärbt sich langsam braun und wird runzelig. Im Gegensatz zur anderen Hälfte, die länger frisch und hell bleibt.

das heißt einem Verlust der Flexibilität und Anpassungsfähigkeit von Zellen, zu Gewebetod, einem Absterben von Zellen, sowie Krebs führen. Ein antioxidatives Schutzsystem im Körper kann freie Radikale neutralisieren.

➤ **Umweltgifte wie Nikotin**, Alkohol sowie Medikamente können dieses Schutzsystem ziemlich strapazieren – oxidativer Stress ist die Folge. Durch eine gesunde und ausgewogene Ernährung hilft man seinem körpereigenen Abwehrsystem auf die Sprünge. Zu den in der Nahrung enthaltenen natürlichen Vertretern der Antioxidantien gehören Vitamin C und E, Carotinoide sowie bestimmte Spurenelemente, zum Beispiel Selen und Zink.

➤ **Vitamin C (Ascorbinsäure)** steckt in Obst, aber auch in Gemüse wie der Kartoffel. Für Erwachsene wird eine tägliche Vitamin-C-Zufuhr von 100 Milligramm empfohlen. Mit zwei Orangen ist der Tagesbedarf gedeckt.

➤ **Carotinoide** finden sich in gelbem, orangefarbenem und rotem Obst und Gemüse, wie zum Beispiel Lycopin, der rote Farbstoff in der Tomate. Auch in grünem Gemüse und in Getreide sind Carotinoide enthalten. Täglich 2 bis 4 Milligramm Beta-carotin sollte ein Erwachsener zu sich nehmen.

➤ **Besonders reich an Vitamin E** sind pflanzliche Öle und Nüsse. Davon sollte man täglich ca. 14 Milligramm aufnehmen, beispielsweise mit einer Handvoll Mandeln.

## Äpfel

... sind das Lieblings-Powerobst der Deutschen.

➤ **Rund 30 bis 40 Apfelsorten** sind in Deutschland beim Obst- und Gemüsehändler erhältlich. Im Obstregal des Supermarkts schrumpft die Auswahl auf etwa 10 Sorten: die säuerlichen Sorten wie Boskop, Granny Smith, Cox Orange, Jonagold, süße Äpfel wie Gala, Braeburn, Golden Delicious und die fruchtigen wie Berlepsch, Elstar, Pink Lady und Gra-

vensteiner. Jeder Apfelfan kann trotz dieses kleinen Sortiments bei dem Powerobst auf den richtigen Geschmack kommen. Rund 1,4 Millionen Tonnen werden von den roten und grünen Pausbäckchen pro Jahr hierzulande verspeist.

► *Damit der Apfel reif und knackig wird*, braucht er viel Sonne. Schatten lässt den Apfel blass aussehen und macht ihn für den Verkauf wertlos. Woher der runde Leckerschmecker kommt, lässt sich ganz leicht am Etikett der Obstkiste ablesen. Hier sind Sorte, Pflückdatum und Herkunft dokumentiert.



► *Die Apfelernte ist eine sensible Angelegenheit*. Die Früchte werden von Hand gepflückt, um Druckstellen zu vermeiden. In Obststeigen werden sie von der Apfelwiese zur Lagerhalle transportiert, wo sie luftdicht verschlossen einen künstlichen Winterschlaf halten. Ohne zusätzlichen Sauerstoff reift das Obst nämlich nicht weiter, und so bleiben die Früchte monatelang knackfrisch.

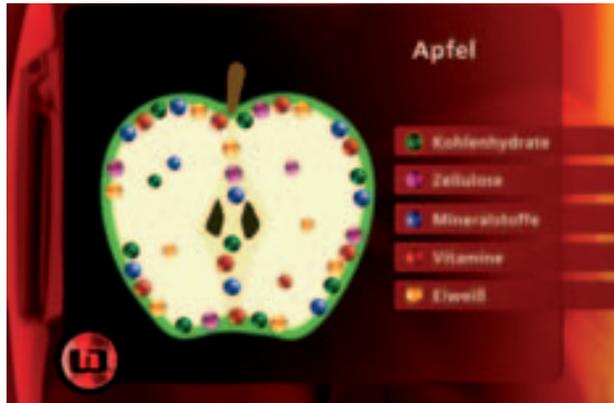
► *Dass die Äpfel in den supermarktüblichen Sechserpacks immer die gleiche Größe und Farbe haben*, liegt nicht am besonderen Geschick der Obstbauern, sondern an den hochtechnisierten Sortieranlagen der Verpackungsstationen. Hier wird jeder Apfel mit einer Infrarotkamera gescannt, klassifiziert und anschließend nach Gewicht und Farbe sortiert.

**Tipp!** Von den vielen Mythen, die sich rund um das Früchtchen ranken, ist eine richtig: Die meisten Vitamine stecken tatsächlich in der Schale. Falsch ist dagegen, dass kleine Äpfel mehr Vitamine haben als große.

A

► **Äpfel sind richtige Vitaminbomben.** Wie groß der Vitamingehalt jedoch tatsächlich ist, hängt von der Sorte ab. Gut im Rennen liegen Braeburn und Berlepsch mit etwa 35 Milligramm Vitamin C pro Apfel. Drei Äpfel dieser Sorten decken schon den täglichen Vitamin-C-Bedarf eines Erwachsenen von 100 Milligramm. Äpfel sind ein ausgezeichnetes Schlankmacherobst. Sie enthalten wenig Kalorien und viel Wasser, fördern außerdem die Verdauung und stillen den Hunger.

Abb.: Vorkommen der Inhaltsstoffe des Apfels



## Apfelmus

**Tipp!** Nur reife, rotbackige Äpfel ergeben ein aromatisches Apfelmus. Zitronensaft verhindert, dass der Apfel beim Kochen braun wird, Zucker sorgt für die gewünschte Süße.

... ist ein Brei aus gekochten und anschließend durch die Passiermühle gestrichenen Äpfeln.

► **Bei der Zubereitung** im Haushalt wird Fallobst verwertet. Faule Stellen schneidet man sorgfältig heraus, ehe die restlichen Stücke samt Schale gekocht und später durch eine Passiermühle, die sogenannte »Flotte Lotte« (s. Abb. rechts) gedreht werden. Feiner, aber weniger vitaminhaltig wird ein Mus, das ohne Schalen und Kerngehäuse gekocht wird.

► **In der Fabrik** werden ausschließlich einwandfreie, vollreife → Äpfel verarbeitet, zum Beispiel der mürbe Boskop und der säuerliche, aromatische Jonagold. Auch hier nimmt

man den ganzen Apfel, sodass im Mus Vitamine und Mineralstoffe erhalten bleiben, die sich besonders unter der Schale konzentrieren. Kerne, Spelzen und Schalen werden anschließend herauspassiert.



» **Äpfel**, reich an *Vitamin C*, einer Reihe von B-Vitaminen und → Ballaststoffen, steigern die Konzentration und fördern die Verdauung. Aus 20 Äpfeln lassen sich etwa 3,5 Liter Apfelmus gewinnen. Einkochtes Mus hält sich durch Sterilisieren etwa ein Jahr. Dafür wird das Apfelmus im Glas auf über 100 °C erwärmt. Krankheitserregende Mikroorganismen werden so abgetötet. Weiterhin entweicht die Luft im Glas, es entsteht ein Unterdruck, der den Deckel fest auf den Glasrand drückt und neue Keime daran hindert, ins Glas zu gelangen. Ohne Zuckerzusatz heißt es »Apfelmark«.

## Apfelsaft

... ist eines der Lieblingsgetränke der Deutschen.

» **Für einen Liter Apfelsaft** braucht man etwa 21 einwandfreie, unbehandelte → Äpfel, die nicht zu reif sein dürfen, damit später Säuregehalt und Süße zueinanderpassen. Besonders süß werden Äpfel durch die Spätsommersonne im September und Oktober.

A

**Tipp!** »Direktsaft« wird ohne Wasser- und Zuckerzusatz unmittelbar aus Früchten gepresst. Bei »Fruchtsaft aus Konzentrat« wurde im Herkunftsland das Wasser entzogen, das für die Safterstellung wieder zugesetzt wird. »Fruchtnektar« hingegen kann je nach Obstsorte 25 bis 50 Prozent Frucht, aber auch Wasser, bis zu 20 Prozent Zucker sowie andere Zusätze enthalten. Bei »Fruchtsaftgetränken« liegt der Fruchtanteil je nach Sorte zwischen 6 und 40 Prozent, der Rest sind Zuckerwasser und Zusätze.

➤ *Traditionell wurden die Äpfel gekocht* und durch ein Leintuch ausgepresst, doch dabei gehen hitzeempfindliche Vitamine verloren. Wer mit einem elektrischen Zentrifugalentsafter arbeitet, muss zunächst Kerngehäuse und Schale entfernen, damit das Gerät nicht zu schnell verstopft. So kann man im Nu verschiedene Obst- und Gemüsesorten für den Eigenbedarf entsaften und nach Geschmack mischen.

➤ *Einfacher geht es in der Mosterei oder Saftkellerei.* Dort werden die angelieferten, gewogenen Äpfel der Kunden vermischt, um einen abgerundeten Geschmack zu erzielen. Nach dem Abfüllen wird der Saft kurz erhitzt, damit er länger haltbar bleibt.

➤ *Die ausgepressten Apfelstücke* werden als Trester an Tiere verfüttert.

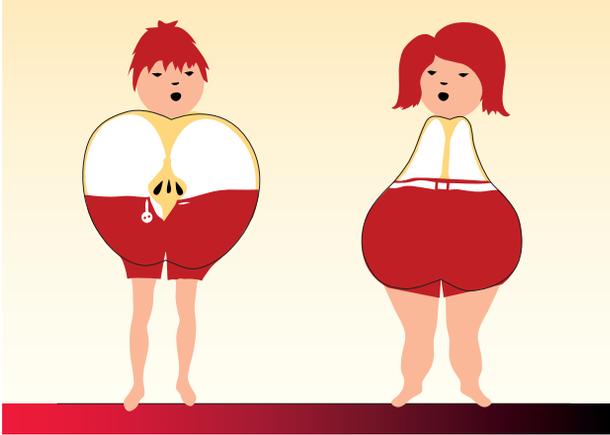
➤ *80 Prozent der Kunden* bevorzugen klaren, gefilterten Apfelsaft. Gesünder ist der naturtrübe Saft, denn er enthält mehr verdauungsfördernde ➔ Ballaststoffe. Wegen des hohen Fruchtzuckergehalts haben beide Saftsorten mit 40 Kalorien pro 100 Milliliter einen recht hohen Nährwert.



# Apfel- oder Birnentyp

... ist die wenig schmeichelhafte Bezeichnung für die Verteilung des Körperfetts beim Menschen.

**Tipp!** Die Fettverteilung lässt sich einfach mit der  $\rightarrow$  Waist-to-Hip-Ratio (Taille-Hüft-Quotient) berechnen.



► **Am Körperbau eines Menschen** lässt sich auf den ersten Blick erkennen, ob jemand übergewichtig ist und ob so ein gesundheitliches Risiko besteht. Doch Übergewicht ist nicht gleich Übergewicht. Entscheidend ist, an welchen Stellen des Körpers sich das Fett konzentriert. Je nachdem, wo die Fettpolster besonders auffallen, unterscheidet man zwischen dem Apfeltyp und dem Birnentyp.

► **Apfeltyp:** Hier sitzt das Fettgewebe um den Bauch herum – bei Männern der klassische Bierbauch (s. Abb. oben links). Den größten Umfang misst man beim Apfeltyp in der Körpermitte, der Körper ähnelt also der Form eines Apfels. Diese Menschen leiden häufiger an Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Stoffwechselstörungen wie Diabetes.

► **Birnentyp:** Hier sammelt sich das Fettgewebe vermehrt an Hüfte und Po – bei Frauen vor allem als die ungeliebten »Reiterhosen« (s. Abb. oben rechts). Der größte Umfang der Fettpolster liegt im unteren Bereich des Körpers, der somit der Form einer Birne ähnelt. Herz-Kreislauf-Erkrankungen kommen bei diesen Menschen seltener vor.

A

# Austern

**Tipp!** Frische Austern sind an ihrer fest verschlossenen Schale erkennbar und müssen nach dem Öffnen nach Meer riechen. Austern sind nahrhaft, gesund und haben wenig Kalorien: 66 Kalorien pro 100 Gramm. Sie enthalten wenig Fett und Kohlenhydrate, dafür weisen sie einen hohen Gehalt an Vitamin B<sub>12</sub>, Biotin und Vitamin D auf und sind reich an Zink und Selen.

... sind eine kostbare Delikatesse aus dem Meer und werden von Kennern roh verzehrt.



▸ *Austern gehören zu den Muscheln.* Ihr Name leitet sich vom lateinischen »ostreum« ab, was »Knochen« bedeutet. Ihr Lebensraum sind flache Tidengewässer (Gewässer mit Ebbe und Flut), wo sie bei Ebbe problemlos eingesammelt werden können.

▸ *Bis die Tiere ihr Verkaufsgewicht* von etwa 80 Gramm erreicht haben, sind zwei bis drei Jahre Aufzucht und Pflege notwendig. Die in Drahtkörben lebenden Austern müssen regelmäßig gerüttelt und geschüttelt werden, weil sie sonst an den Gittern festwachsen. Wegen der arbeitsaufwendigen Kultivierung haben Austern zwangsläufig einen hohen Preis. In der freien Wildbahn wachsen Austern ihr ganzes Leben lang weiter, das kann bis zu 30 Jahren sein, und sie können so eine Größe von 20 Zentimetern und mehr erreichen.

▸ *Beim Austernschlüpfen* isst übrigens niemand ein lebendes Tier. Austern sterben, sobald die Muschel geöffnet wird. Apropos schlürfen: Wahre Genießer schlürfen erst und kauen dann. Die Edelmuschel also nicht gleich hinunterschlucken!

▸ *Ob Austern tatsächlich die Manneskraft stärken,* weiß mit Sicherheit nur Casanova zu bestätigen. Der Le-

## UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Ernährungs-Infos von A-Z  
Was im Döner steckt und warum Schokolade glücklich macht

**Wissenshunger**

Ernährungs-Infos von A-Z

Was im Döner steckt und warum Schokolade glücklich macht

ORIGINALAUSGABE

Gebundenes Buch, Pappband, 360 Seiten, 15,0 x 21,5 cm

170 farbige Abbildungen

ISBN: 978-3-442-39128-8

[Mosaik bei Goldmann](#)

Erscheinungstermin: August 2007

Mehr wissen – gesünder essen – besser leben

Marketing für Wissenshungrige – spannend, informativ, faszinierend – all das ist „Wissenshunger“

Ist frischer Spinat gesünder als tiefgefrorener? Warum machen Chips „süchtig“? Seit wann kommt Feta aus Ostfriesland? Warum schmeckt das Kotelett von einem glücklichen Schwein besser? Woran erkennt man einen guten Döner-Laden?

Unsere tägliche Nahrung ist zu wichtig, um solche und viele andere ungewöhnliche Fragen nicht zu stellen. In rund 250 Stichworten, illustriert mit ca. 170 Fotos aus der Sendung, gibt das Buch fundierte und überraschende Antworten. Die spannenden und nützlichen Ernährungs-Infos rund um die Themen der Sendung sind ebenso übersichtlich wie kompakt von A(al) bis Z(wiebel) präsentiert. Dabei liefert das Buch Informationen, die man nicht überall nachlesen kann, und entrümpelt gleichzeitig alte Mythen. So macht „Wissenshunger“ den grauen Zellen Appetit.

- Das Buch zum erfolgreichen VOX-Magazin

Immer montags bis freitags serviert VOX zum Abendbrot jede Menge lehrreiche Kost. Im Wissensmagazin „Wissenshunger“ erfahren die Zuschauer abends um 18 Uhr alles, was sie schon immer über Essen und Trinken wissen wollten. Das halbstündige Magazin zeigt in drei Beiträgen, wie Lebensmittel entstehen und erklärt, wie Gesundheit und Ernährung zusammenhängen. Dabei kommen sowohl Experten als auch Verbraucher zu Wort.

- Alles Wissenswerte in 250 Stichworten mit 170 Fotos