

Servicezeit: Kostprobe vom 19. September 2005

Redaktion Rainer Nohn

### Die Themen der Sendung:

Geringeres Krebsrisiko durch Fisch und Gemüse	Seite	01
Rheinische Tafeltrauben	Seite	04
Altes Getreide – neu entdeckt: Einkorn	Seite	06
Tomaten aus Apulien	Seite	08
Faire Woche	Seite	09
Lebensmittel in Großpackungen oft teurer	Seite	10
Verbraucherforen im Internet	Seite	11

URL: <http://www.wdr.de/tv/service/kostprobe/inhalt/20050919/>

## Geringeres Krebsrisiko durch Fisch und Gemüse

Von Claudia Wolters

Wer regelmäßig rotes Fleisch verzehrt, erhöht deutlich sein Risiko, an Darmkrebs zu erkranken. Wer hingegen häufiger zu Seefisch greift, kann damit sein Darmkrebsrisiko senken. Ebenso sind Personen, die viel Gemüse und Vollkornprodukte essen, besser vor Krebs geschützt. Das sind wichtige Ergebnisse der bislang größten europäischen Krebsforschungsstudie (EPIC).

### EPIC – die weltweit größte Krebsstudie

Experten schätzen, dass 30 Prozent der weltweit auftretenden Krebserkrankungen mit der Ernährung in Zusammenhang stehen (WHO, Global Action Against Cancer, 2003). Die Annahme, dass sich ein großer Teil der Krebserkrankungen durch Änderungen der Ernährungsgewohnheiten verhindern ließe, war auch ein wesentlicher Grund für die „5-am-Tag“-Kampagne, die hierzulande Anfang der 90er-Jahre begann.

Nach wie vor ist es notwendig, die Zusammenhänge zwischen Ernährung und Krebs durch epidemiologische Studien genauer abzuklären. Das ist die Aufgabe der EPIC-Studie. EPIC steht für: European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition. Das Besondere an EPIC ist die breite geographische Ausdehnung: Über 520.000 Menschen aus zehn europäischen Ländern mit charakteristischen Unterschieden in Ernährung und Lebensweise nehmen teil und wurden bereits über zehn Jahre beobachtet. Damit ist EPIC die weltweit größte prospektive Studie. „Prospektiv“ heißt: Man betrachtet eine Gruppe von zunächst gesunden Menschen und untersucht dann die auftretenden Krankheitsfälle.

### Ernährung und Krebs in Europa

Die Durchführung der Studie ist sehr aufwändig. 1994 wurde über 50.000 gesunden deutschen Probanden, Männern zwischen 40 und 65 Jahren und Frauen zwischen 35 und 65 Jahren, Blut abgenommen. Sie mussten detailliert Auskunft über ihre Ernährung und Lebensweise geben. Gleiches geschah parallel in neun weiteren europäischen Ländern.

Insgesamt über eine halbe Million Menschen vom Mittelmeer bis hoch nach Norwegen nehmen an der EPIC-Studie teil. Alle drei bis fünf Jahre werden sie befragt, ihre gesundheitliche Entwicklung wird kontinuierlich beobachtet und dokumentiert. Für die deutschen Probanden läuft mittlerweile schon die dritte Befragungsrunde. Alle Daten werden auf ihren Zusammenhang mit dem Auftreten neuer Krebsfälle bei den Teilnehmern untersucht.

### Koordinationsstelle in Frankreich

Koordiniert wird die europaweite Forschung in der EPIC-Koordinationszentrale, der International Agency for Research on Cancer, im französischen Lyon. In Deutschland sind das Deutsche Krebsforschungszentrum in Heidelberg sowie das Deutsche Institut für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke als EPIC-Studienzentren beteiligt.

Das Team um Dr. Jakob Linseisen vom Krebsforschungszentrum in Heidelberg wertet nationale und internationale Studiendaten aus. Bis Ende 2003 wurden bei allen Teilnehmern mehr als 27.000 neue Krebserkrankungen diagnostiziert. Die ersten Ergebnisse, die jetzt veröffentlicht werden, werfen Schlaglichter auf den großen Bereich der Schutzmechanismen, welche die Ernährung haben kann.

### **Darmkrebsrisiko steigt durch „rotes“ Fleisch**

Beispiel: Darmkrebs ist die zweithäufigste Krebserkrankung hierzulande, etwa 6 Prozent der Bevölkerung in Deutschland sind betroffen. Vor diesem Hintergrund ist es sinnvoll, über Präventionsmaßnahmen nachzudenken. EPIC liefert folgendes Ergebnis: Studienteilnehmer, die viel so genanntes „rotes“ Fleisch (dazu zählen Schweine-, Rind-, Kalb- oder Lammfleisch) oder daraus hergestellte Fleischprodukte aßen, erkrankten häufiger an Darmkrebs als Menschen, die nur wenig davon verzehrten. Ähnliches hatten die Wissenschaftler zwar vermutet, Ergebnisse in dieser Deutlichkeit aber dennoch nicht wirklich erwartet, so Dr. Jakob Linseisen.

Die Analyse stützt sich auf 1.329 Rektum- und Dickdarmkrebsfälle, die seit Studienbeginn bei den Teilnehmern erstmalig diagnostiziert worden sind. Nach Angaben der Experten steigt das Darmkrebsrisiko pro 100 Gramm täglich verzehrtem „rotem“ Fleisch um 49 Prozent. Bei einer Erhöhung des Wurstverzehrs um 100 Gramm am Tag würde es sogar um 70 Prozent steigen.

Wie kommen die Forscher zu diesen Zahlen? Je nach Höhe des Fleischverzehrs wurden die Probanden in fünf gleich große Gruppen aufgeteilt. Die aufgetretenen Erkrankungsfälle aus der Gruppe mit dem höchsten Fleischverzehr werden ins Verhältnis zu den Probanden mit dem niedrigsten Fleischkonsum gesetzt. So ergibt sich ein relatives Erkrankungsrisiko.

### **Darmkrebs vorbeugen mit Fisch**

Genau umgekehrt verhält es sich mit Fisch: Wer viel Fisch verzehrte, hatte gegenüber Personen mit geringem Fischkonsum ein deutlich niedrigeres Darmkrebsrisiko. Täglich 100 Gramm mehr Fisch halbieren das Erkrankungsrisiko.

### **Eisen – Spurenelement als Risikofaktor?**

Die Wissenschaftler liefern verschiedene Erklärungen für den Einfluss des Fleisch- und Fleischwarenkonsums auf die Darmkrebsentstehung. Neuere Studien weisen darauf hin, dass das mit dem Fleisch aufgenommene Eisen zur Risikoerhöhung beitragen könnte, da Eisen die Bildung schädlicher Nitrosoverbindungen im Körper fördern kann. „Rotes“ Fleisch oder Fleischwaren haben im Durchschnitt einen höheren Eisengehalt als Geflügel. Dies könnte erklären, weshalb die Höhe des Geflügelverzehrs das Darmkrebsrisiko in dieser Studie nicht beeinflusst zu haben scheint.

Bei allen Aussagen wurde auch der Einfluss verschiedener Verzerrungsfaktoren wie Körpergewicht, Geschlecht, Alkoholkonsum, Sport oder Rauchen auf das Erkrankungsrisiko berücksichtigt.

### **Schützende Wirkung von Ballaststoffen**

Seit den 70er-Jahren wird eine kontroverse Debatte darüber geführt, ob eine Ernährung mit einem hohen Ballaststoffanteil mit einer Verringerung des Darmkrebsrisikos in Verbindung steht. „Wir finden in EPIC eine ganz deutliche Schutzwirkung der Ballaststoffe vor dem Dickdarmkrebsrisiko“, so Dr. Jakob Linseisen. „Hier hat sich herausgestellt, dass das Darmkrebsrisiko von Personen mit einer täglichen durchschnittlichen Ballaststoffaufnahme von 35 Gramm um 40 Prozent geringer war als bei den Studienteilnehmern, die durchschnittlich nur 15 Gramm Ballaststoffe pro Tag zu sich nahmen. Dieses Ergebnis stimmt nicht unbedingt überein mit den Befunden aus US-amerikanischen Studien, aber hier ist auch zu berücksichtigen, dass die Ernährungsgewohnheiten unterschiedlich sind, die Höhe der Zufuhr unterschiedlich ist, die Art der Ballaststoffe unterschiedlich ist – hier in Europa ist es eindeutig belegbar.“

### **Obst schützt anders als Gemüse**

Bei der europäischen Studie unterscheiden sich Ballaststoffe aus Gemüse in ihrer schützenden Wirkung nicht von denen aus Getreide. Im Vergleich mit der Wirkung von Ballaststoffen aus Obst gibt es jedoch deutliche Unterschiede. Epidemiologisch betrachtet wirkt die Nahrungsaufnahme von Obst schützend im oberen Magen-Darm- beziehungsweise Bronchialtrakt, das heißt, sie schützt vor Lungenkrebs, Speiseröhrenkrebs, Mundhöhlenkrebs und Kehlkopfkrebs. „Wer viel Obst isst, verringert auch sein Risiko, an Lungenkrebs zu erkranken“, so Dr. Jakob Linseisen. Das Risiko für Lungenkrebs ist in der Gruppe mit dem höchsten Obstverzehr im Vergleich zur Gruppe mit dem geringsten Verzehr um 40 Prozent verringert.

Für Krebserkrankungen im unteren Magen-Darm-Trakt ist der Obstverzehr aber ohne Bedeutung. Allerdings ist hier eine schützende Wirkung des Verzehrs von Gemüse zu beobachten.

### **Suche nach schützenden Stoffen**

Bisher ist nicht bekannt, welche einzelnen Nährstoffe in Obst und Gemüse für den Schutzeffekt verantwortlich sind. „Wir vermuten, dass insbesondere die Kombination verschiedener Inhaltsstoffe, wie Antioxidantien einschließlich der Vitamine C und E oder sekundäre Pflanzenstoffe eine Rolle spielen“, erklärt Dr. Jakob Linseisen.

Die bei minus 196 Grad Celsius in flüssigem Stickstoff eingelagerten Blutproben sind jetzt eine wertvolle Informationsquelle für die Wissenschaftler. Die Blutwerte von mittlerweile an Krebs erkrankten Teilnehmern werden mit denen von gesund gebliebenen verglichen. Dazu werden sie auf Biomarker untersucht, das sind zum Beispiel Vitamine oder sekundäre Pflanzenstoffe, die Auskunft über die Nährstoffversorgung der Probanden geben.

### **Krebsprävention durch Ernährung**

Die Krebsprävention der Zukunft – im zusammenwachsenden Europa könnte sie so aussehen: mehr Vollkornprodukte wie im Norden sowie viel Obst und Gemüse wie im Süden. Für uns Deutsche heißt das besonders: weniger rotes Fleisch und Wurst und dafür mehr Fisch wie an den Küsten Europas. Denn, was den Fleisch- und Wurstverzehr anbelangt, auch das zeigt die EPIC-Studie, liegen wir Deutschen in Europa an der Spitze.

Zu beachten sind auch die Zubereitungsmethoden beim Fleisch: Übermäßiges Anbraten, also eine stark braune Kruste, sollte man eher vermeiden und den Verzehr von gepökelten Produkten reduzieren.

Ebenso vorteilhaft sind ein aktiver Lebensstil und ein angemessenes Körpergewicht. Denn auch zwischen Übergewicht und einigen Krebsarten besteht ein Zusammenhang. So haben stark übergewichtige Frauen unabhängig von der Körperfettverteilung ein um 68 Prozent erhöhtes Risiko, an Nierenkrebs (Nierenzellkarzinom) zu erkranken, und das Brustkrebsrisiko nach der Menopause ist bei Übergewicht ebenfalls erhöht.

### **Vorsicht: Alkohol!**

Zusätzlich hat die EPIC-Studie eine sehr starke Wirkung von Alkoholkonsum auf Krebserkrankungen im oberen Verdauungstrakt bestätigt. Der Konsum von mehr als 60 Gramm Äthanol pro Tag, das entspricht ungefähr dem Konsum einer 0,75-Liter-Flasche Wein, erhöht das Risiko, an einer dieser Krebsarten zu erkranken, um das Neunfache.

### **Links:**

- **Ernährungsbericht 2004**  
**Servicezeit: Kostprobe** vom 17. Januar 2005  
[www.wdr.de/tv/service/kostprobe/inhalt/20050117/b\\_3.phtml](http://www.wdr.de/tv/service/kostprobe/inhalt/20050117/b_3.phtml)
- **Ballaststoffe – Schutz vor Darmkrebs**  
**Servicezeit: Kostprobe** vom 20. Oktober 2003  
[www.wdr.de/tv/service/kostprobe/inhalt/20031020/b\\_6.phtml](http://www.wdr.de/tv/service/kostprobe/inhalt/20031020/b_6.phtml)
- **Gesundes Fett – Omega-3-Fettsäuren**  
**Servicezeit: Kostprobe** vom 25. August 2003  
[www.wdr.de/tv/service/kostprobe/inhalt/20030825/b\\_1.phtml](http://www.wdr.de/tv/service/kostprobe/inhalt/20030825/b_1.phtml)
- **[www.dkfz.de/de/klepidemiologie/arbeitsgr/ernaerepi/ernaerepi.html](http://www.dkfz.de/de/klepidemiologie/arbeitsgr/ernaerepi/ernaerepi.html)**  
Infos zur EPIC-Studie auf der Homepage des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ), Arbeitsgruppe Ernährungsepidemiologie
- **[www.krebsinformationsdienst.de/Krebsvorbeugung/index.html](http://www.krebsinformationsdienst.de/Krebsvorbeugung/index.html)**  
Krebsinformationsdienst KID im Deutschen Krebsforschungszentrum: Infos zu Krebsvorbeugung und Früherkennung

- [www.krebsgesellschaft.de/ernaehrung\\_gesund\\_essen\\_gesund\\_bleiben.html](http://www.krebsgesellschaft.de/ernaehrung_gesund_essen_gesund_bleiben.html)  
Deutsche Krebsgesellschaft (DKG): Ernährung – Gesund essen, gesund bleiben
- [www.krebsgesellschaft.de](http://www.krebsgesellschaft.de)  
Die Deutsche Krebsgesellschaft ist die größte wissenschaftlich-onkologische Fachgesellschaft in Deutschland und liefert auf ihrer Internetseite viele Informationen zum Thema Krebsprävention.
- [www.5amtag.de](http://www.5amtag.de)  
Hier gibt es sämtliche Basisinformationen zur 5-am-Tag-Kampagne.

#### **Broschüren:**

- **Ernährungsempfehlungen zur Verminderung des Krebsrisikos**  
Broschüre der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V.

#### **Infos unter:**

- [www.dge-medienservice.de/index.php?modul=U3VjaGU=&search2=Krebsrisikos&details=MTIzMDAx&&search2=Krebsrisikos#123001](http://www.dge-medienservice.de/index.php?modul=U3VjaGU=&search2=Krebsrisikos&details=MTIzMDAx&&search2=Krebsrisikos#123001)  
(Von hier aus kann man eine Leseprobe öffnen.)
- **Gesunden Appetit!**  
Präventionsratgeber 2 Ernährung der Deutschen Krebshilfe

#### **Diese Broschüre ist über das Internet abrufbar, unter:**

- [www.krebshilfe.de/neu/infoangebot/broschueren/ernaehrung\\_praev/praevratgeber\\_402.pdf](http://www.krebshilfe.de/neu/infoangebot/broschueren/ernaehrung_praev/praevratgeber_402.pdf)  
(PDF-Datei, 948 KB)

## ***Saisontipp: Rheinische Tafeltrauben***

Von Anja Dannenberg

Gerd Moog aus Wachtberg-Fritzdorf ist ein echter Pionier. Normalerweise sind Birnen und Äpfel sein Geschäft – doch jetzt baut er auch Tafeltrauben im Rheinland an. Mit seinen „Rheintrauben“ hat der Obstbauer zusammen mit einem Kollegen aus Rheinland-Pfalz eine Marktlücke entdeckt. Wie sind sie auf die Idee gekommen, auch Trauben anzubauen?

Gerd Moog: „Da wir ursprünglich mit dem Lindenhof ja ein reiner Kernobstbetrieb sind und das Apfelgeschäft zusehends schwieriger wird und die Mengen viel zu groß sind und die Preise immer mehr nach unten gedrückt werden, haben wir eine Alternative gesucht und sind auf die Trauben gekommen.“ Die Reben brauchten zwar zunächst ein paar Jahre, um zu wachsen, aber langsam steigen die Erträge, und der Verkauf in größerem Maßstab kann beginnen.

### **Eine ungewöhnliche Idee**

Bislang werden hierzulande Trauben vor allem an Weinbergen angebaut. Die Früchte sind zum Essen zu sauer und landen in der Flasche, aus ihnen wird Wein gemacht. Die süßen Trauben, die wir beispielsweise auf dem Markt kaufen können, stammen ganz überwiegend aus dem Ausland. Hauptlieferant ist Italien.

### **Geändertes Weingesetz**

Wieso gibt es bislang praktisch keine Tafeltrauben aus Deutschland? Schuld daran ist das Weingesetz, wonach bis zum Jahr 2000 nur Winzer Trauben anbauen durften. Doch Tafelobst anzubauen, daran hatten diese offensichtlich kaum Interesse. Seit das Weingesetz vor einigen Jahren geändert wurde, ist es nun auch Obstbauern wie Gerd Moog erlaubt, Tafeltrauben zu kultivieren. Das heißt: Es gibt nun endlich auch essbare Trauben aus heimischen Gefilden.

Gerd Moog und sein Partner bebauen rund 9 Hektar mit den Weinreben. Deutschlandweit – so

schätzen Experten – gibt es erst um die 200 Hektar, die professionell mit dem Anbau von Tafeltrauben bewirtschaftet werden.

### **Jahrelange Vorbereitung**

Es dauerte einige Jahre, um sich das richtige Know-how anzueignen, so berichtet Gerd Moog. Der Anbau von Tafeltrauben findet beispielsweise nicht an Hängen statt, sondern auf sonnigen Ebenen. Seine Obstplantage zwischen Köln und Bonn ist mit Folie überdacht. Durch die gespeicherte Wärme wachsen und reifen die Trauben schneller, außerdem sind sie geschützt.

Die Sorten sollten aromatisch lecker und robust sein. Die geeigneten zu finden, war anfangs gar nicht so einfach. Gerd Moog: „Wir waren lange auf der Suche nach pilzfesten Traubensorten, um der Problematik der erhöhten Rückstände zu entgehen, und sind schließlich in zwei pfälzischen Rebschulen fündig geworden und haben dort diese ungarischen Sorten eingekauft. Das ist die weiße Sorte Palatina, eine frühe Sorte, sie hat ein hervorragendes Muskataroma, schmeckt zu allen Gelegenheiten, zum Beispiel auch zum Käse. Des Weiteren reift jetzt die blaue Sorte Muskat bleu, sie hat auch ein kräftiges Muskataroma. Dann haben wir noch die Sorte Fanny, das ist eine Anschlussorte, die reift, wenn die Palatina zu Ende geht. Und später haben wir die Sorte Angela, das ist eine sehr gute Sorte, die ist sehr spät reif, schmeckt fruchtig süß, ist knackig und hat sehr große Beeren.“

Doch bei diesen vier Sorten soll es nach Auskunft von Gerd Moog längst nicht bleiben: „Das ist wie überall im Obstbau, das Sortenkarussell dreht sich immer weiter. Es gibt immer neue interessante Züchtungen, da muss man am Ball bleiben und schauen.“

### **Robuste Trauben – weniger Spritzmittel**

Gegen die gefürchteten Pilzkrankheiten sind seine Sorten weitestgehend resistent. Im Ausland werden dagegen häufig Spritzmittel eingesetzt, wie Studien zeigen – auch in riesigen Mengen. Die gängigen Trauben aus dem Supermarkt enthalten deshalb oft giftige Rückstände. Sie gehören zu den am stärksten mit Rückständen belasteten Früchten überhaupt, sowohl im Hinblick auf die Zahl der nachgewiesenen Rückstände als auch hinsichtlich der Höchstmengenüberschreitungen.

Gerd Moog hingegen muss nach eigenen Angaben längst nicht so viel spritzen: „Unseren geringen Pflanzenschutzmittelaufwand erreichen wir dadurch, dass unsere komplette Anlage zum einen überdacht ist. Die Reben stehen im Trockenen, die Beeren werden nicht mehr nass. Zudem haben wir durch das Dach auch einen Hagelschutz. Und die Sorten, die wir gepflanzt haben, sind weitestgehend pilzresistent.“

Bislang wurden von Seiten der Lebensmittelüberwachung noch keine Untersuchungen an deutschen Tafeltrauben durchgeführt. Dass diese generell weniger Rückstände aufweisen als die ausländische Konkurrenz, kann deshalb von offizieller Seite nicht bestätigt werden.

### **Rheintrauben im Handel**

Fruchtig süß, grün oder blau – in diesen Tagen ist die diesjährige Ernte reif. In einigen Hofläden rund um Köln und Bonn kann man die Rheintrauben schon bekommen. Aber auch größere Händler, wie einige Filialen der Supermarktkette Edeka, haben sie als heimisches Saisonprodukt im Sortiment.

Die hiesigen Trauben können mit den Preisen der ausländischen Ware nicht ganz mithalten – das Kilogramm kostet beispielsweise rund 3 Euro. Aber: Man kauft ein regionales Produkt von unschlagbarer Frische.

Noch sind Tafeltrauben aus Deutschland eine Seltenheit – doch weitere Obstbauern wollen in das Geschäft einsteigen.

### **Einkaufstipps**

Grundsätzlich sind frische Tafeltrauben an den prallen Beeren und dem unbeschädigten Duftfilm zu erkennen. Außerdem müssen die Rispen saftig grün und nicht welk sein. Bitten Sie um eine Geschmacksprobe, denn: Trauben reifen nicht nach, müssen also schon beim Kauf gut schmecken. Trauben sollten erst unmittelbar vor dem Verzehr gewaschen werden, und am besten werden sie innerhalb von ein bis zwei Tagen gegessen.

## Links:

- **Frische Trauben – Ein beeriges Vergnügen**  
**WDR online** vom 23. Januar 2002  
[www.wdr.de/online/leben\\_im\\_land/essen\\_trinken/trauben/index.phtml](http://www.wdr.de/online/leben_im_land/essen_trinken/trauben/index.phtml)
  - **Aktuelle Studien: Bioprodukte weniger belastet**  
**Servicezeit: Kostprobe** vom 12. Juli 2004  
[www.wdr.de/tv/service/kostprobe/inhalt/20040712/b\\_4.phtml](http://www.wdr.de/tv/service/kostprobe/inhalt/20040712/b_4.phtml)
  - **[www.lgl.bayern.de/de/left/fachinformationen/lebensmittel/rueckstaende/weintrauben\\_2004.htm](http://www.lgl.bayern.de/de/left/fachinformationen/lebensmittel/rueckstaende/weintrauben_2004.htm)**  
Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit: Rückstandsuntersuchungen von Tafeltrauben im Jahr 2004
  - **[www.oekotest.de/cgi/ot/otgp.cgi?doc=28670](http://www.oekotest.de/cgi/ot/otgp.cgi?doc=28670)**  
ÖKO-TEST Oktober 2002: Weintrauben – Giftgrüne Früchtchen
  - **[www.fruitlife.de/inside.php?in=encyclopedia/raisin-de.htm](http://www.fruitlife.de/inside.php?in=encyclopedia/raisin-de.htm)**  
Ausführliche Warenkunde zum Thema Weintrauben
  - **[www.swr.de/kaffee-oder-tee/vvv/alles-frisch/2003/09/18/](http://www.swr.de/kaffee-oder-tee/vvv/alles-frisch/2003/09/18/)**  
Ausführliche Warenkunde auf der Internetseite des SWR mit vielen Rezepten
  - **[www.obst-gemuese.at/product/pages/tafeltrauben](http://www.obst-gemuese.at/product/pages/tafeltrauben)**  
Informationen über Tafeltrauben und entsprechende Import- und Verkaufsstatistiken
  - **[www.weinbauforum.de](http://www.weinbauforum.de)**  
Dieses Forum der Staatlichen Lehr- und Versuchsanstalt für Wein- und Obstbau in Weinsberg soll allen Interessierten einen Raum für fachliche Diskussionen in den Bereichen Weinbau, Obstbau und Kellerwirtschaft bieten.
  - **[www.landwirtschaft-bw.info/servlet/PB/-s/1bwofnihptvi0vtlxzlr042i2n9ahmy/menu/1043182/index.html](http://www.landwirtschaft-bw.info/servlet/PB/-s/1bwofnihptvi0vtlxzlr042i2n9ahmy/menu/1043182/index.html)**  
Homepage der Staatlichen Lehr- und Versuchsanstalt für Wein- und Obstbau in Weinsberg
  - **[http://bundesrecht.juris.de/bundesrecht/weing\\_1994/index.html](http://bundesrecht.juris.de/bundesrecht/weing_1994/index.html)**  
Infos zum Weingesetz auf der Seite des Bundesministeriums für Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft
- 

## **Altes Getreide – neu entdeckt: Einkorn**

Von Holger Schettler

Einkorn ist eine der ältesten Getreidesorten. Schon 7.500 Jahre vor Christus wurde Einkorn in Europa angebaut. Erstmals wurde es im heutigen Südosten der Türkei, in der Ursprungsregion der Flüsse Euphrat und Tigris, in Kultur genommen. Von Kleinasien aus hat es sich dann schrittweise bis nach Europa verbreitet. Das Einkorn, das man auch als „Urgroßvater“ unseres Weizens bezeichnen könnte, wurde später von anderen Getreidesorten fast völlig verdrängt, weil sie im Zuge der Intensivierung der Landwirtschaft ertragreicher waren.

Nun erlebt die protein- und vitaminreiche alte Getreidesorte eine kleine Renaissance. Das schon fast vergessene Einkorn wird inzwischen von einzelnen Landwirten wieder angebaut. Dies geschieht vorwiegend in der früheren Sowjetunion, in Kleinasien, Rumänien, Spanien sowie Frankreich und bei uns vor allem in Nord- und Süddeutschland.

### **Feines Getreide**

Der Name „Einkorn“ hat wohl einen neuzeitlichen Ursprung und ist aus dem botanischen Vergleich entstanden. Er entstand aus der Tatsache, dass bei diesem Getreide beiderseits der Ährenspindel nur ein Korn wächst und nicht, wie bei den bekannten Weizenarten, zwei bis drei. Die Einkornpflanze ist in ihrer Gestalt ein feines, filigranes Getreide. Besonders charakteristisch für das Einkorn ist aber auch sein hoher Gelbpigmentgehalt in Form von Carotinoiden, die den Einkornprodukten eine intensive gelbliche Färbung verleihen.

## Naturschutz mit Einkorn

Aus ökologischer Sicht ist Einkorn sehr wertvoll, da es nach wie vor auf natürliche Weise angebaut wird. So sind die auf den Feldern wachsenden Beikräuter Futter einiger bedrohter Tierarten, wie zum Beispiel des Rebhuhns. Auch ist das Einkorn äußerst pflegeleicht in der Kultivierung und zeichnet sich durch seine Robustheit und die Resistenz gegenüber Getreidekrankheiten und Schädlingen aus. Giftige Pflanzenschutzmittel müssen also nicht eingesetzt werden.

## Aufwändige Verarbeitung

Nur wenige Betriebe verarbeiten Einkorn heute zu Mehl und Schrot, denn das ist besonders aufwändig. Beim Einkorn kann der Anteil der Spelzen fast die Hälfte ausmachen. Auch sind Verluste durch Kornbruch höher als bei anderen Getreidearten. Und dennoch: Nach entsprechender Vorbehandlung und unter ständiger Kontrolle lässt es sich schließlich mahlen. Die Mühe lohnt sich, denn das vitalstoffreiche Einkorn hat Eigenschaften, die besonders für Allergiker interessant sind. Volker Krause von der Bohlsener Mühle: „Die meisten Verbraucher, die Weizen nicht so gut vertragen, vertragen in der Regel Einkorn sehr gut. Das wird ihnen dann auch häufig von Ernährungsberatern und Ärzten empfohlen.“

## Süßlich-nussartiger Geschmack

Das verträgliche Einkorn ist eine gesunde und gleichzeitig wohlschmeckende Alternative zu den herkömmlichen Getreidearten. In Volker Krauses Bohlsener Backstube wird vor allem Einkornbrot gebacken. Aber auch zur Herstellung von Gebäck ist das feine, gelbliche Mehl besonders geeignet.

Auch in der Küche kann Einkorn mit seinem vollen, süßlich-nussartigen Geschmack abwechslungsreich zubereitet werden. Durch den idealen Eiweiß- und Mineralstoffgehalt eignet es sich als nahrhafter Energielieferant.

## Rezept: Einkorn-Pilz-Risotto

### Zutaten:

0,8 l Wasser  
400 g Einkorn  
400 g Champignons  
1 Knoblauchzehe  
1 Zwiebel  
2 EL Olivenöl  
5 EL Tomatenmark  
Kräutersalz  
Pfeffer  
frisches Basilikum  
Parmesankäse

### Zubereitung:

- Wasser zum Kochen bringen, Einkorn dazugeben und circa 35 Minuten garen.
- Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden.
- Knoblauchzehe und Zwiebel putzen und fein hacken.
- Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Champignons darin gar dünsten.
- Einkorn untermischen, mit Tomatenmark, Kräutersalz, Pfeffer und frischem Basilikum würzen.
- Mit frisch geriebenem Parmesankäse servieren.

### Links:

- **Grünkern aus dem Taubertal**  
**Servicezeit: Kostprobe** vom 4. Oktober 2004  
[www.wdr.de/tv/service/kostprobe/inhalt/20041004/b\\_4.phtml](http://www.wdr.de/tv/service/kostprobe/inhalt/20041004/b_4.phtml)
- **Alte Getreide- und Gemüsesorten – neu entdeckt**  
**Servicezeit: Kostprobe** vom 25. April 2005  
[www.wdr.de/tv/service/kostprobe/inhalt/20050425/b\\_4.phtml](http://www.wdr.de/tv/service/kostprobe/inhalt/20050425/b_4.phtml)
- **www.einkorn.de**  
Homepage der Getreidezüchtungsforschung Darzau

- **www.oekolandbau.de**  
Bundesprogramm Ökologischer Landbau in der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)
- **www.vegetarierbund.de/nv/nv\_2000\_4\_\_Eine\_Frage\_der\_Aehre\_\_Einkorn.htm**  
Vegetarier-Bund Deutschlands e.V.: Eine Frage der Ähre: Einkorn – Ein Urgetreide mit großer Vergangenheit

### Buchtipps:

- Waltraud Becker  
**Korngesund – Das Getreide-Handbuch**  
EMU, 2003  
ISBN 3891891059  
Preis: 16,80 Euro

## Tomaten aus Apulien

Von Bernd Ax

Im Süden Italiens liegt das sonnenverwöhnte Apulien – ein bedeutendes Anbaugebiet für Tomaten. Ein Großteil der apulischen Ernte wandert in die Produktion von Tomatensaft, -ketchup, -mark oder anderen -konserven. Viele Hausfrauen in Apulien kochen die Tomaten jedoch noch traditionell selbst ein oder machen sie durch Trocknen haltbar. **Servicezeit: Kostprobe** hat das Tomatenland besucht.

### Gemüsegarten im Olivenhain

In Vieste, im Norden Apuliens, soll es die besten Früchte und Gemüse geben: nicht auf einem Markt, sondern in der „Bottega della Frutta“ bei Filomena und Michele Rinaldi. Besonders begehrt sind hier die eingelegten Auberginen, Zucchini und natürlich Pomodori, die Tomaten. Diese werden sogar häufig von der gehobenen Gastronomie geordert.

Die Rinaldis besitzen einen landwirtschaftlichen Betrieb etwas außerhalb des Ortes. Im Wechsel mit anderen Gemüsesorten werden auf ihrem Gut die Tomaten zwischen den Olivenbäumen angepflanzt. Diese Anbaumethode hat sich bewährt, die Rinaldis benötigen dabei keinerlei künstliche Dünger oder gar Pestizide. Beispielsweise die Tomatensorte „Piccadilly“ sowie die kleinen Kirschtomaten wachsen hier. Geerntet wird mit der Hand, und so werden auch nur wirklich reife Früchte ausgewählt.

### Getrocknete Tomaten

Auf dem Dach des Gutshauses stehen die Trockendarren für die Herstellung von getrockneten Tomaten. Halbiert, eingeschnitten und dann noch kräftig gesalzen – so können die Tomaten ihr Sonnenbad nehmen. Zwei bis drei Tage brauchen die Früchte, um unter der glühenden Sonne Süditaliens durchzutrocknen. Täglich müssen die Tomaten gewendet werden. Auch das geschieht in Handarbeit.

Danach werden die getrockneten Tomaten gefüllt: Sie werden mit einem kleinen Stück Knoblauch, etwas Petersilie, Basilikum und Peperoncini aufgerollt und vorsichtig in kleine Gläser geschichtet. Zum Schluss werden die Gläser noch mit dem hauseigenen Olivenöl aufgefüllt. Das Hausrezept hat die Gemüsehändlerin Filomena von ihren Eltern übernommen.

### Hausgemachtes Tomatensugo

Auch in der Küche der apulischen Masserien spielen Tomaten eine wichtige Rolle. Eine Masseria ist ein italienischer Bauernhof, der ähnlich wie eine Alm wirtschaftet. Das Vieh läuft frei herum und frisst nur die leckersten Kräuter und Gräser. In der Küche der Masseria „Scarrazza“ von Franca und Antonio de Vita oberhalb von Vieste soll aus frischen Tomaten ein „Sugo“ zubereitet werden. Die geschälten und abgetropften Tomaten werden dafür durch den Wolf gedreht. In einer Schüssel sammelt sich das aromatische Püree, ohne das die italienische Küche nicht auskommt. Man verwendet es zum Beispiel für die Fleischsaucen oder die klassische Tomatensauce.



Die Tomaten Apuliens haben so viel Eigengeschmack, dass man eigentlich keinerlei Gewürze hinzufügen muss. Zum Sugo von Franca de Vita kommen lediglich frische Basilikumblätter. Je eines gibt sie zusammen mit dem frischen Tomatenpüree in ein kleines Glas, und dann kocht sie das Ganze ein. So konserviert, ist die fruchtige Sauce ein gutes Jahr haltbar.

### **Einfache Zubereitung**

Der Sugo passt bestens zur klassischen Pasta aus Apulien: zu Orecchiette, den Öhrchennudeln. In der Osteria „Angeli“ in Vieste werden sie mit Garnelen und frischem Rucola serviert. Und selbstverständlich findet man auf den Antipastitellern auch die eingelegten Tomaten der Rinaldis. Italienische Küche ist ohne Tomaten sicherlich undenkbar. Es ist aber immer wieder erstaunlich, mit wie wenig Aufwand man aus der kleinen roten Frucht ein Erlebnis für den Gaumen zaubern kann.

---

## **Faire Woche: 19. bis 25. September 2005**

Von Najette Dworeck

### **Viele bunte Aktionen**

Unter dem Motto „Köstlichkeiten aus aller Welt“ startet die diesjährige „Faire Woche“ am 19. September 2005 mit bundesweiten Aktionen. Die Palette der Angebote reicht von Plakat- und Probieraktionen über Informationsstände in Lebensmittelläden bis hin zu Podiumsdiskussionen mit Produzenten und engagierten Prominenten.

Die Faire Woche 2005 wird gemeinsam von TransFair, gepa Fair Handelshaus, dem Fair Trade e.V., dem Weltladen-Dachverband und weiteren Organisatoren veranstaltet und steht unter der Schirmherrschaft der Ministerin für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung, Frau Heidemarie Wiecek-Zeul. Engagiert an diesem Projekt beteiligt sind auch Kirchen, Verbraucherorganisationen, entwicklungspolitische Initiativen, Weltläden und Schulen.

Die Aktionswoche soll die Verbraucher gezielt auf die Bedeutung des Fairen Handels aufmerksam machen. Das Angebot an fair gehandelten Lebensmitteln umfasst zurzeit Kaffee, Tee, Schokolade, Kakao, Honig, Zucker, Bonbons, Orangensaft, Bananen, Wein, Getreide, Nudeln, Gewürze, Gebäck und Mangos.

Beim Fairen Handel gibt es ganz klare Vorgaben. So wird den Landwirten in den armen Anbauländern ein Existenzminimum gesichert, denn für die Waren werden überdurchschnittliche, angemessene Preise gezahlt. Die Mehreinnahmen bedeuten für die Bauern nicht nur eine Einkommensverbesserung, sie werden auch dazu verwendet, in den Anbaugebieten Schulen zu errichten und Straßen zu bauen. Zudem wird in den Produktionsländern vermehrt in die Gesundheitsvorsorge und den Umweltschutz investiert.

### **Interview mit Dieter Overath, Geschäftsführer von TransFair, Verein zur Förderung des Fairen Handels mit der „Dritten Welt“ e.V.**

**Anja Dannenberg:** Dieter Overath, Sie sind Geschäftsführer von TransFair. Viele kennen Ihr Siegel, aber ist TransFair denn nun eine Marke oder was steckt dahinter?

**Dieter Overath:** Wir sind eine unabhängige Siegel-Initiative. Wir vergeben die Lizenz an Firmen, die bereit sind, an Produzenten faire Preise zu zahlen. Unsere Hauptaufgabe besteht in der Kontrolle dieser Firmen und außerdem darin, Werbung für den fairen Handel zu machen. Wir sind ein Verein, der selber nicht handelt, sondern die Spielregeln festlegt.

**Anja Dannenberg:** Gerade Öko-Fans interessieren sich besonders für die Herkunft ihrer Lebensmittel. Ist fair gleich bio?

**Dieter Overath:** Nein, leider nicht. Mittlerweile sind 60 Prozent aller unserer fair gehandelten Produkte auch biologisch zertifiziert, und das Sortiment wächst. Bananen sind zum Beispiel immer aus biologischem Anbau, jede dritte Tasse Kaffee und auch ein Drittel des Tees.

**Anja Dannenberg:** Faire Bananen sind also immer bio, aber das war es dann schon fast mit den frischen Produkten bei Ihnen. Heute habe ich auch Mangos gesehen. Kann man bald mit noch mehr Frischem aus fairem Handel rechnen?

**Dieter Overath:** Wir haben auch Mangos, Avocados und Ananas, also das Sortiment erweitert sich ständig, und ich kann nur zum Probieren einladen.

**Anja Dannenberg:** Insgesamt gesehen – die Zeiten im Lebensmittelhandel werden ja nicht unbedingt leichter – geben die Leute tatsächlich noch mehr Geld fürs Essen aus, als wirklich notwendig? Wie läuft der Umsatz mit fair gehandelten Produkten?

**Dieter Overath:** Es gibt in Deutschland zwei Trends: Einerseits den Discount-Trend und andererseits gibt es den Wunsch der Konsumenten, qualitativ hochwertige Lebensmittel zu kaufen. Und fair gehandelte Produkte haben bei allen Tests immer sehr gut abgeschnitten. Wir hatten im letzten Jahr 30 Prozent Wachstum und in diesem ersten halben Jahr ähnlich hoch. Das ist gegen den Trend im Lebensmittelmarkt, also die Produkte beißen sich durch.

**Anja Dannenberg:** Viele Verbraucher wollen sicher mehr Verantwortung übernehmen, schrecken aber vielleicht doch vor den höheren Preisen zurück. Am Beispiel einer Tasse fairen Kaffees: Was würde die denn mehr kosten?

**Dieter Overath:** Von einem Pfund TransFair-Kaffee können Sie ungefähr 70 Tassen Kaffee machen, das sind rund 7 Cent pro Tasse. Wenn Sie normalen Kaffee, also nicht fair gehandelt und auch einen Bio-Kaffee nehmen, dann kostet eine Tasse 6 Cent. Also das heißt: Eine Tasse fair gehandelter Kaffee kostet einen Cent mehr.

**Anja Dannenberg:** Vielen Dank für das interessante Gespräch.

#### **Links:**

- **Zehn Jahre TransFair: Lebensmittel aus fairem Handel Servicezeit: Kostprobe** vom 7. Oktober 2002  
[www.wdr.de/tv/service/kostprobe/inhalt/20021007/b\\_4.phtml](http://www.wdr.de/tv/service/kostprobe/inhalt/20021007/b_4.phtml)
- [www.fairewoche.de](http://www.fairewoche.de)
- **[www.fairewoche.de/termine/index.php](http://www.fairewoche.de/termine/index.php)**  
Liste aller Termine
- **[www.fair-feels-good.de](http://www.fair-feels-good.de)**  
Eine Informationskampagne zum Fairen Handel
- **[www.transfair.org](http://www.transfair.org)**  
Homepage von TransFair, Verein zur Förderung des Fairen Handels mit der „Dritten Welt“ e.V.
- **[www.weltlaeden.de](http://www.weltlaeden.de)**  
Homepage des Weltladen-Dachverbands e.V.

## ***Lebensmittel in Großpackungen oft teurer***

Von Najette Dworeck

Preisbewusste Verbraucher, vor allem auch Familien, kaufen auf der Suche nach günstigen Preisen oft Großpackungen. Doch so lässt sich für Schnäppchenjäger nicht in jedem Fall Geld sparen. Die Verbraucherzentrale Hamburg hat bei einem Test herausgefunden: Die größere Packung ist im Vergleich oft teurer als die normale. In 20 Supermärkten wurden Stichprobeneinkäufe gemacht, anschließend wurden die Preise umgerechnet und verglichen. Das Ergebnis: Wer nicht genau aufpasst und nachrechnet, zahlt in vielen Fällen bei den Großpackungen drauf. Bei 14 Produkten, darunter Süßigkeiten, Kondensmilch und Käse, lagen die Kosten für eine Großpackung im Verhältnis um bis zu 45 Prozent höher!

#### **Unser Tipp für den Einkauf:**

Bei unterschiedlich großen Verpackungen unbedingt den Grundpreis vergleichen, also den Preis für 100 Gramm oder 1 Kilogramm. Der Grundpreis muss immer mit auf dem Preisschild am Regal stehen. So erkennt man am einfachsten, welches Produkt wirklich am günstigsten ist.

Außerdem sollte man einen weiteren Faktor nicht unterschätzen: Der Kauf von größeren Verpackungen verleitet oft auch dazu, mehr zu essen, als man eigentlich wollte.

**Eine Liste der preisüberhöhten Großverpackungen veröffentlicht die Verbraucherzentrale Hamburg unter:**

- [www.vzhh.de/~upload/vz/VZTexte/TexteErnaehrung/Liste%20Großpackung.pdf](http://www.vzhh.de/~upload/vz/VZTexte/TexteErnaehrung/Liste%20Großpackung.pdf)  
(PDF-Datei, 444 KB)
- 

## ***Verbraucherforen im Internet: Trügerische Tipps***

Von Najette Dworeck

Bei der großen Auswahl an Lebensmitteln im Handel fällt es beim Einkauf oft schwer, sich zu entscheiden. In Zeitschriften wie „ÖKO-TEST“ und „test“ sowie im Ernährungsmagazin **Serviceweit: Kostprobe** finden interessierte Verbraucher professionelle Produkttests und bekommen dadurch eine zuverlässige Orientierungshilfe.

### **Infos aus dem Internet**

Mittlerweile boomen allerdings auch so genannte Verbraucherforen im Internet. Auf Internetseiten wie beispielsweise „Ciao“ und „Dooyoo“ kann jeder, der ein Produkt gekauft oder genutzt hat, seine Meinung darüber äußern – um so anderen Verbrauchern bei der Kaufentscheidung zu helfen. Auf beiden Portalen sind über 1 Million verschiedene Produkte beschrieben und bewertet worden. Als Gesamturteil werden auch Sterne vergeben, wobei fünf Sterne für ausgezeichnete Waren stehen.

### **Gegensätzliche Bewertungen**

Zahlreiche Kaufempfehlungen oder Warnungen beziehen sich auch auf Lebensmittel und Küchengeräte. Doch die Internettipps können trügerisch sein. Das zeigt ein Vergleich der privaten Bewertungen mit den Untersuchungsergebnissen der Stiftung Warentest. Zum Beispiel attestierte die Warentester einem Mineralwasser eine unangenehme „Kunststoff- und Kartonnote“, im Internetforum wird der Geschmack jedoch hochgelobt. Ein laut „test“-Zeitschrift nach verdorbenen Früchten schmeckender Ananassaft wird im Netz als „richtig gut“ bezeichnet. Über 40 Mal wird auf beiden Portalen eine Friteuse gelobt und bekommt mit fünf Sternen die Traumnote. Im „test“-Heft wird das Produkt allerdings wegen des Risikos der Acrylamidbildung als „mangelhaft“ eingestuft.

Wer die Bewertungen im Internet abgibt, kann nicht wirklich nachgeprüft werden. Verbraucherforen mögen in manchen Fällen eine erste Orientierungshilfe sein, einen Expertenrat ersetzen sie jedoch nicht.

© WDR Köln 2005