Ethno Food: Exotische Früchte und Gemüse, Lösung

Aufgaben

1. Erläutern Sie, wie Pak Choi, ein neuartiges Gemüse aus Asien, auf den deutschen Markt kommen kann.

Pak Choi ist ein Novel Food, da es nach 1997 auf den Markt kam. Es hat ein Zulassungsverfahren durchlaufen, bei dem die gesundheitliche Sicherheit wissenschaftlich nachgewiesen wurde.

2. Erstellen Sie eine Liste über den ernährungsphysiologischen Wert von exotischen Früchten.

- Appetit anregend
- Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe
- Abwechslung für Gaumen und Auge
- Hauptbestandteil Wasser
- Fett und Proteine in minimalen Mengen, Ausnahme: Avocado, vergleichsweise viel Fett, reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren und Vitamin E
- schnelle Energielieferanten bei Obst: Kohlenhydrate, Glucose und Fructose
- Ballaststoffe verkürzen die Transportzeit des Stuhlgangs und binden schädliche Abbauprodukte im Darm.
- dekorativer Effekt, neuartiger geschmacklicher Genuss
- Gefahr einer Nahrungsmittelallergie: Wirkstoffe, die in heimischen Obst- und Gemüsesorten nicht vorkommen.
- Zusammensetzung der Vitamine vergleichbar mit heimischem Obst und Gemüse.

3. Vergleichen Sie den Gehalt von Äpfeln mit Litschi an Hand vorgegebener Kriterien mit Hilfe der Nährwerttabelle und beurteilen Sie Ihre Ergebnisse.

120 g Nahrungsmittel	Energiegehalt kJ	Mono-, Disaccharide g	Ballaststoffe g	Calcium mg	Vitamin B_1 mg	Vitamin C mg
1 Apfel	65	12	2,4	6	0,05	14,4
12 Litschi	89	20,4	1,9	10,8	0,06	46,8

Quelle: Nährwerttabelle: Heseker/Heseker, DGE, Die Nährwerttabelle, Neuer Umschau Buchverlag, 1.Aufl., 1.korrigierter Nachdruck 2011

Litschi liefern mehr Energie aufgrund ihres höheren Gehaltes an Mono- und Disacchariden, sie haben einen leicht geringeren Ballaststoffgehalt. Sie liefern mehr Calcium und Vitamin C. Der Gehalt an Vitamin B_1 ist bei beiden Obstsorten fast gleich.

4. Erstellen Sie in tabellarischer Form Pro- und Contra-Argumente für Exoten.

Pro	Contra
viele Vitamine und Mineralstoffe	teuer
Appetit anregend	frühe und oft unreife Ernte: Qualitätsverluste
verbessern Gesundheitsstatus der Bevölkerung	ursprünglicher Geschmack ist verloren gegangen
energiearm: hauptsächlich Wasser, in minimalen Mengen Fett und Proteine	unbekannte Wirkstoffe, Gefahr einer Nahrungsmittelallergie
schnelle Energieträger sind Kohlenhydrate: Glucose und Fructose	ökologische Belastung durch weiten Transport, schlechte Ökobilanz, hoher Energieverbrauch
höherer Gehalt an Ballaststoffen: positive gesundheitliche Wirkungen auf die Verdauung	Belastungen durch Chemikalien, um Verderb vorzubeugen
zu jeder Jahreszeit verfügbar	Pestizideinsatz auf den Feldern, Schädigung der Feldarbeiter
dekorativer Einsatz	Minderung des Vitamingehalts durch lange Transportwege
neuer geschmacklicher Genuss	