

## **Ethno Food: Exotische Früchte und Gemüse**

---

Früchte oder Speisen, die als Ethno Food bezeichnet werden, kommen nicht aus dem heimischen Kulturkreis sondern aus den Küchen anderer Länder. Ethno Food ist ein Begriff für Speisen und Gerichte, die als exotisch gelten. Im Folgenden wird genauer auf die exotischen Früchte und Gemüse eingegangen.

### **Arbeitsauftrag**

1. Lesen Sie den Informationstext.
2. Bearbeiten Sie die am Ende aufgeführten Aufgaben.
3. Präsentieren Sie anschließend Ihre Ergebnisse vor der Klasse.

### **Einleitung**

Viele exotische Früchte und importierte Gemüsesorten sind neuartige Nahrungsmittel, Novel Food, die ab 1997 in der Europäischen Gemeinschaft ein Zulassungsverfahren durchlaufen, bevor sie auf den Markt dürfen.

Kamen in den 1970er Jahren Kiwis ohne Prüfung neu auf den Markt, so ist das heute bei Curuba, Cherimoya, Kiwano, Loquat, Nashi, Salak und anderen Exoten nicht mehr möglich. Sie dürfen erst dann in den Handel, wenn sie dafür zugelassen sind. Voraussetzung dafür ist, dass die gesundheitliche Sicherheit wissenschaftlich nachgewiesen wurde.

### **Ernährungsphysiologische Bedeutung**

Ein unschätzbarer Vorteil der großen Vielfalt an exotischem Obst und Gemüse ist, dass somit jederzeit Vitamine und Mineralstoffe gekauft werden können. Exoten bieten Abwechslung für Gaumen und Auge und sind appetitanregend. Besonders wenn einheimisches Obst und Gemüse knapp werden, bringen sie neue Farben und Düfte ferner Länder und liefern wertvolle Nährstoffe:

Obst und Gemüse enthalten außer Vitaminen und Mineralstoffen, sekundäre Pflanzenstoffe. Der Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen schwankt je nach Sorte, Reifegrad und Transport. Die Zusammensetzung der Vitamine ist in etwa vergleichbar mit dem heimischen Obst und Gemüse. Eine nährstoffreiche Ausnahme ist die Avocado, sie enthält mit 23 g vergleichsweise viel Fett, ist reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren und Vitamin E. Energieträger sind bei den Exoten, wie bei heimischem Obst, die Kohlenhydrate. Da es sich um die Einfachzucker Glucose und Fructose handelt, liefern sie schnell Energie. Auch der höhere Ballaststoff-Gehalt hat positive Wirkungen auf die Verdauung, die Transportzeit des Stuhlgangs wird verkürzt, schädliche Abbauprodukte im Darm gebunden.

Die Bedeutung der unterschiedlichen exotischen Früchte und Gemüse ist verschieden. Bei seltenen und oft teuren Exoten, die nur zu besonderen Anlässen gegessen werden, stehen eher der dekorative Effekt und der neuartige geschmackliche Genuss im Vordergrund. Exotische Früchte enthalten oft Wirkstoffe, die in heimischen Obst- und Gemüsesorten nicht vorkommen. Die Gefahr einer Nahrungsmittelallergie kann nicht ausgeschlossen werden. Anhand von Studien weiß man, dass z. B. Kiwi auf der Liste der Nahrungsmittelallergien relativ weit vorne steht.

Außerdem schmecken exotische Früchte nur selten so wie in ihrem Ursprungsland.

## Ethno Food: Exotische Früchte und Gemüse

### Ökologische Überlegungen

Damit exotische Früchte auf ihrem langen Weg nicht verderben, werden sie früh und oft unreif geerntet. Optimale Transportbedingungen sind notwendig, damit Qualitätsverluste gering bleiben. Eine kontrollierte Gasatmosphäre und die jeweils fruchtespezifische Transporttemperatur sind für eine Verlangsamung der Stoffwechselprozesse in den Früchten notwendig. Nachteilig sind neben der ökologischen Belastung durch den weiten Transport, mögliche Belastungen durch Chemikalien, da unreif geerntetes und unbehandeltes Obst schneller durch Fäulnispilze verderben kann. Wer exotische Früchte mit gutem Gewissen genießen möchte, sollte daher zu Bio-Exoten greifen, da bei ihnen keine Überschreitungen der gesetzlichen Höchstmengen an Chemikalien festgestellt wurden. Auch die Feldarbeit mit Pestiziden wird somit unterbunden. Werden die Früchte per Schiff transportiert, lagern sie oft Wochen in Kühlcontainern. Transportmittel und Container verbrauchen viel Energie, was sich, wie der Flugzeugtransport, schlecht auf die Ökobilanz auswirkt.

### Fazit

Heimisches Obst ist naturgereift, aber nicht zu jeder Jahreszeit zu kaufen. Ausländisches Obst reift nach, ist verderblicher, kostet mehr und ist eventuell mit Chemikalien behandelt. Äpfel halten sich zum Beispiel bei optimaler Lagerung bis zu sechs Monaten frisch. Ihr Gehalt an Vitamin C nimmt zwar etwas ab, die anderen gesundheitlich wertvollen Inhaltsstoffe wie Antioxidantien und sekundäre Pflanzenstoffe bleiben aber erhalten. Selbst wenn ihre Qualität während des Transports dank moderner Techniken nicht mehr so stark leidet wie früher, sind Reife und Frische gleichzeitig in Exoten schwer zu gewährleisten. Auch der Vitamingehalt der exotischen Früchte kann durch lange Transportwege vermindert werden.

### Aufgaben

1. Erläutern Sie, welche Bedingung Pak Choi, ein neuartiges Gemüse aus Asien, erfüllen muss, bevor es auf den deutschen Markt kommen kann.
2. Erstellen Sie eine Liste über den ernährungsphysiologischen Wert von exotischen Früchten.
3. Vergleichen Sie den Gehalt von Äpfeln mit Litschi an Hand vorgegebener Kriterien mit Hilfe der Nährwerttabelle, und beurteilen Sie Ihre Ergebnisse.

Nahrungs- mittel	Energie- gehalt kJ	Mono-, Di- saccharide g	Ballaststoffe g	Calcium mg	Vitamin B <sub>1</sub> mg	Vitamin C mg

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