

CHECK-UP



SO ENTSTEHT DIE PFLANZLICHE STREU-WARE

Wie die Pulver aus Obst und Gemüse hergestellt werden und auf welche Eigenschaften Sie beim Einkauf achten sollten, erklärt im Interview Professor Martin Geweke, Verfahrenstechniker an der Hochschule für Angewandte Wissenschaften (HAW) in Hamburg

Wie wird aus Obst und Gemüse ein Pulver?

Bei der Gefriertrocknung wird Obst oder Gemüse schnell eingefroren und im Anschluss daran in ein Vakuum überführt, damit man das Wasser entziehen kann. Die ursprüngliche Form und Farbe bleiben erhalten, ebenso viele Vitamine und Nährstoffe. Danach werden die gefriertrockneten Produkte zu Pulver vermahlen. Eine andere Methode ist die Vakuumverdampfung und Sprühtrocknung.

Und was sind jeweils die Nachteile dabei?

Beim Vakuumverdampfen kommt es auf Grund der hohen Prozesstemperaturen zur teilweisen Zerstörung temperaturempfindlicher Vitamine und Nährstoffe. Gefriertrocknung ist schonender, aber auch extrem energieaufwendig und somit teuer, was sich im Preis widerspiegelt.

Welche Methode ist empfehlenswert, wenn ich mich gesund ernähren möchte?

Je höher die Temperatur und je länger die zeitliche Beanspruchung bei hoher Temperatur, desto weniger Nährstoffe und Vitamine bleiben in den Nahrungsmitteln erhalten. Achten Sie deshalb beim Kauf von Obst- und Gemüsepulver darauf, dass der Hersteller Gefriertrocknung als Verfahren genutzt hat.



VITAMINE ZUM VERPULVERN

Obst und Gemüse gibt's heute in allen möglichen Varianten. Aber kennen Sie schon die Vitaminbomben in Pulverform? Das Besondere an dem neuen Trend: Alle Nährstoffe liegen in erhöhter Konzentration vor, so dass Sie mit nur wenigen Löffeln täglich in Müsli oder Smoothies einen Riesenbatzen wertvoller Inhaltsstoffe mühelos aufnehmen können. US-Forscher an der Universität von Florida in Gainesville verabreichten ihren Probanden täglich eine Portion Obst- und Gemüsepulver. Ergebnis nach knapp 3 Monaten: eine stärkere Immunabwehr, verbesserte Blutwerte und weniger Krankheitstage als in der Vergleichsgruppe, die lediglich ein Placebo zu sich nahm. Verschießen Sie also gerne mal Ihr Pulver!