

Newsletter 12/19

aus der Welt der Nährstoffe mit innovativen Produktideen



INNERE WÄRME – GOLDEN MILK

Die Golden Milk oder auch Kurkuma Latte ist ein Rezept der ayurvedischen Tradition. Wie der Name schon verrät, handelt es sich um Milch gemischt mit Kurkuma – ein Getränk, das im Zeitalter von Hipstern und Co. regelrecht zum Trend wurde. Vielfach wird das Rezept mit Gewürzen wie Ingwer, Zimt oder Kardamom und Honig für die gewünschte Süße erweitert. Die ursprüngliche Verwendung beruht auf den positiven Eigenschaften der Kurkuma, genauer gesagt des darin enthaltenen Curcumins, welches in Indien bereits seit Jahrhunderten bekannt ist. Beispielsweise kann die Wurzel entzündungshemmend und antioxidativ, aber auch reinigend und energiegelend wirken. Eine weitere häufige Zutat der Goldenen Milch ist schwarzer Pfeffer. Das darin enthaltene Piperin soll die Bioverfügbarkeit des Curcumins um das 20fache erhöhen und die Golden Milk noch gesünder machen.



ZWISCHEN BRAV UND UNARTIG – ALLES ZIMT?

Alle Jahre wieder kommt das Thema auf, es warnen viele Artikel vor dem Zimtstern-Kauf. Diese Angaben gibt es nicht ohne Grund, denn Zimt kann je nach Sorte hohe Werte an **Cumarin** enthalten. Dieser natürliche Aromastoff im Zimt ist in zu großen Mengen maßgeblicher Verursacher für Übelkeit, Schwindel, Erbrechen bis hin zu Leberschäden. Daher gilt als Empfehlung für Kinder maximal vier Zimtsterne pro Tag zu verzehren, für Erwachsene ist das Doppelte möglich. So sind etwa 0,1 mg Cumarin je Kilogramm Körpergewicht täglich tolerierbar. Schon eine Portion Milchreis mit Zimt überschreitet in vielen Fällen diesen Wert. Doch ist Zimt nicht gleich Zimt. So unterscheidet man regulär zwischen Cassia- und Ceylonzimt. Während der Cassia Zimt an seiner dicken, groben, ockerbraunen Rinde mit wenigen Schichten erkennbar ist, hat der Ceylon-Zimt ähnlich wie Blätterteig mehrere gold-braune, leichte Schichten und ist daher wesentlich feiner. Ceylon-Zimt ist in zwei Hinsichten der bessere Zimt: Er hat einen deutlich geringeren Cumaringehalt und einen wesentlich feineren Geschmack als Cassia-Zimt. Daher sollte die in Sri Lanka beheimatete Würz-Rinde der Cassia-Variante aus China, Vietnam, Sumatra oder Japan vorgezogen werden.



ZIMT BRINGT ABER AUCH POSITIVE WIRKUNGEN MIT SICH.

Abgesehen von dem wohligen Moment, wenn Sie den Raum betreten, in dem gerade frisch duftendes Gebäck auf Sie wartet oder Sie in der Kälte auf dem Weihnachtsmarkt stehen und sich die Hände an einer Tasse Glühwein zu wärmen suchen, bietet Zimt noch weitere angenehme Eigenschaften. So soll dieser den Stoffwechsel anregen, Blutdruck senken, gegen Übelkeit helfen, den Blutzucker- und Cholesterinspiegel positiv beeinflussen und beide senken, appetitanregend wirken und die Verdauung fördern. Im Rahmen der Gefahr und der positiven Effekte nutzen wir Zimt für Pulver und Kapseln zur Verfeinerung von ganz besonderen Rezepturen.



OHH, DU NADELIGE – DIE HEIMLICHE KRAFT DER KIEFERNRINDE

Während die Tanne oder auch Fichte zur Weihnachtszeit die westlichen Wohnzimmer schmückt, steckt in einem weiteren Nadelholz eine wertvolle Kraft. Die Rede ist von der Kiefer bzw. von Ihrer Rinde, denn diese enthält antientzündliche Inhaltsstoffe. Laut Forschern enthielten verschiedene Kiefernextrakte bis zu 28 stark biologisch aktive Substanzen. Daher ist die Rinde als innerliches und äußerliches Volksheilmittel bei Arthritis bekannt. Laut Tierzellenversuchen vermutet man zudem eine Verbesserung des Blutdrucks, bei Asthma, Herzkrankheiten oder sogar Krebs. Ob die aktuelle Datenlage für solche Aussagen auf den Menschen übertragbar sind sei dahingestellt, allerdings wirkt Kiefernextrakt belegter Weise antioxidativ. Laut *Ophthalmic Research* ist es in Form von französischer Kiefernextrakt oder Pycnogenol® sogar stärker als Vitamin C oder Vitamin E. Da der Stoff allerdings herb-würzig ist, empfiehlt sich eine Aufnahme eher in Kapselform, als in anderen Darreichungsformen.

WUSSTEN SIE SCHON?

Nicht längst in jedem Haushalt steht zu Weihnachten ein Weihnachtsbaum, dennoch steigen die Absatzzahlen des traditionsreichen Grüns jährlich. Im Jahr 2018 kam laut *de.statista.com* der Verkauf von Weihnachtsbäumen auf rund 29,8 Millionen verkaufte Einheiten. Rechnet man die Anzahl deutscher Haushalte (41,4 Millionen) im Jahr 2018 dagegen, haben zur Weihnachtszeit knapp 72% aller deutschen Haushalte einen Weihnachtsbaum bei sich stehen. Hoffentlich kommen Sie dieses Jahr nicht auf die Idee die Rinde zu kosten ...



SAFRANEXTRAKT – WIEDER FREUDE AM LEBEN

Safran gilt als das teuerste, aromatischste und edelste Gewürz der Welt. Seit Jahrtausenden wird es nicht nur als goldgelb färbendes Gewürz in der Küche, sondern auch als traditionelles Heilmittel verwendet. Safran wird ausschließlich in mühevoller Handarbeit geerntet. Safran gehört zur Familie der Krokusse, wächst überwiegend im ostasiatischen Raum, insbesondere im Iran und blüht im November zartlila. Für den Verzehr sind nur die feinen Stempelfäden der Safranblüte geeignet. Es gibt Safran ganz oder gemahlen als Extrakt. Für 5 Gramm Safran werden um die 800 Safranblüten benötigt. Als Heilmittel dient Safran vor allem der Reduzierung von Depressionen. Eine Depression ist eine schwere seelische Erkrankung. Die Patienten verlieren ihre Interessen, fühlen sich niedergeschlagen, sind ständig erschöpft und antriebslos. Die Krankheit besteht über einen längeren Zeitraum und ist ohne Behandlung nicht zu beheben. Dass Safran hier helfen kann, zeigen zahlreiche wissenschaftliche Berichte und klinische Studien. In einer Studie von 2006 erhielten 40 Testpersonen entweder 30 mg Safran pro Tag oder ein Placebo. Sie alle waren von einer leichten bis mittelschweren Depression betroffen. Nach nur sechs Wochen ging es den Testpersonen, die Safran konsumiert hatten, schon deutlich besser, während bei den Placebo-Testpersonen noch immer keine Besserung der Krankheit verzeichnet werden konnte. Zwei Jahre später führten Wissenschaftler eine weitere Studie mit Safran durch. Dieses Mal wurde den 40 Testpersonen entweder Fluoxetin, ein Antidepressivum oder eine Kapsel mit 15 mg Safranextrakt, die 350µg Safranin enthält, verabreicht. Safranin ist neben Crocin und Crocetin ein wichtiger sekundärer Pflanzenstoff im Safran, der eine große Wirksamkeit hat. Nach acht Wochen dann das Ergebnis: Safran und Fluoxetin haben eine ähnliche antidepressive Wirkung. Doch einen entscheidenden Vorteil hat Safran zu Antidepressiva: Es hat keine schädlichen Nebenwirkungen. Also warum nicht einfach Kapseln mit Safranextrakt konsumieren, um wieder Freude am Leben zu haben?



Sollten Sie weitere Informationen zu unseren genannten Themen benötigen oder Anregungen haben, so nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf!