

### 3.2.10 Die Auswirkungen der Nachfrage nach Gewürzen und Zutaten

Zusammenfassung: Die Auswirkungen der beobachteten Zunahme der Verwendung von Gewürzen ist positiv zu beurteilen.

Diese Gruppe von Lebensmitteln ist einerseits sehr heterogen und wird nur in geringen Mengen verzehrt (Kap. 1.4.1.18), trotzdem leistet sie wesentliche Beiträge für die Ernährung des Menschen. Die Gewürze sind alle pflanzlichen Ursprungs und werden in erster Linie dazu verwendet, Speisen schmackhaft zu machen. Der Geschmack beruht auf vielen verschiedenen Stoffen, die aus verschiedenen Teilen von Pflanzen stammen. Das Gemeinsame ist, dass sie diese Aroma- und Geschmacksstoffe in solch hohen Konzentrationen haben, dass geringe Mengen Gewürz ausreichen, Speisen schmackhaft zu machen. Die Nährstoffzusammensetzungen der Gewürze sind bekannt. Die üblichen bekannten Nährstoffe, wie Vitamine und Mineralstoffe, sind bei ihnen nicht das wesentliche Merkmal, sondern die charakteristischen Inhaltsstoffe, die ihnen besondere sensorische Qualitäten verleihen. Damit einher gehen noch eine Fülle von weiteren Funktionen, die in der traditionellen Heilkunde Anwendung finden. In der Vielzahl von Gewürz- und Kräuterpflanzen finden sich sekundäre, bioaktive Pflanzenstoffe, die nachweislich folgende gesundheitsfördernde Wirkungen haben: antikanzerogen, antimikrobiell, antioxidativ, antithrombotisch, immunmodulierend, entzündungshemmend, Blutdruck-senkend, Cholesterinspiegel-senkend, Blutglukose-regulierend und verdauungsfördernd (Watzl und Leitzmann 1995). Zu jedem Gewürz gibt es entsprechende Hinweise, zu den bekannten und häufig verwendeten wie Knoblauch, Paprika, Pfeffer u.a. eine Reihe von experimentellen Belegen. So zeigen epidemiologische Studien die Schutzwirkungen von Knoblauch gegenüber Magen-Darm-Krebs-Erkrankungen (Fleischauer et al. 2000, Challier et al. 1998, Gao et al. 1999, Duthie et al. 2000).

Der Beitrag der Gewürze zur Nährstoffversorgung ist diesen Effekten gegenüber gering. Neben den hervorgehobenen positiven gesundheitlichen Wirkungen, sollte die Wirkung nicht unterschätzt werden, dass gut gewürzte Speisen für den Genuss beim Essen sorgen. Positive Erlebnisse und Freude sind gesundheitsfördernd. Darin liegt aber auch das Risikopotential von Gewürzen, das bei aller positiven Wertung nicht vergessen werden darf. Appetitliche Speisen verführen zum Zuviel essen. Gewürze können auch qualitative Mängel an der Ausgangsware überdecken. Letztlich muss noch genannt werden, dass bei Gewürzen und Kräutern relativ häufig pathogene Keimbelastungen zu registrieren sind. Will man diese Keime mit herkömmlichen Mitteln abtöten, mindert man dabei die Geschmacksqualität der Gewürze deutlich. Ein Ausweg der hier entwickelt wurde, die Keimabtötung mittels energiereicher Strahlen, stößt in Deutschland auf Ablehnung (Wills et al. 2000).

Die Vollwerternährung empfiehlt eine vielseitige Verwendung von Gewürzen und Kräutern, lehnt isolierte Gewürzextrakte, Aromastoffe und Geschmacksverstärker (wie z.B. Glutamat) ab.

Es gibt viele Publikationen zu Gewürzen, so dass sich Verbraucher gut informieren können. Gewürze werden auch recht positiv eingeschätzt. In der Präferenz werden neben dem klassischen Pfeffer einige weitere mehr moderne, exotische Gewürze bevorzugt, und traditionelle heimische Gewürzkräuter vernachlässigt. Hier könnte die Verbraucheraufklärung intensiviert werden, denn in diesem Bereich gibt es gute Anknüpfungspunkte zur gewünschten Steigerung des Gemüseverzehr (Kap. 3.2.6). So hat die fast vergessene Rauke als moderner Rucola eine Renaissance erlebt, sie würzt Salat und ist selbst als Salat verwendbar.

Der sichtbar positive Trend zum Verzehr von würzigen (Heil-) Pflanzen bietet gute Marktchancen. Diese werden auch im Sektor funktionelle Lebensmittel aufgegriffen. Hier ist es

wichtig, Verbraucher entsprechend zu orientieren, damit sie nicht auf überzogene „Heils-Versprechen“ hereinfallen. Es gab und gibt immer wieder Angebote für Kapseln und Pillen, die das „Gute“ aus vielen Pflanzen konzentriert für „gutes“ Geld anbieten. Herbalife ist ein Beispiel von vielen Anbietern ähnlicher Präparate (Kap. 1.4.1.22, 3.2.14).