

ORAC April 2012

Harte Fakten in heißen Zeiten

Es war das Jahr 2005. Ein neues Akronym, eine neue Abkürzung wird zum Mittelpunkt von Diskussionen in Gesellschaft und Medizin: ORAC. Die Abkürzung ergibt sich aus der besonderen Fähigkeit von Lebensmitteln, die gefährlichen Freien Radikale zu neutralisieren: "Oxygen Radical Absorbance Capacity". Je höher der ORAC-Wert, umso mehr Freie Radikale können in einer Laborprobe abgefangen werden.

In vielen Lebensmitteln – u.a. in roten Früchten liegen die ORAC-Werte sehr hoch. Jetzt stehen vor allem die Blüten und Beeren des Holunders bereit zur Abwehr der Freien Radikale. Natürlich kennt man die segensreiche Wirkung des Holunders - als Tee aus Blüte, Frucht und sogar Rinde, und reichlich Vitamin C, Vitamin B, Fruchtsäuren, ätherische Öle, Flavonoide und vor allem die farbgebenden Anthocyane in den Beeren. "Diese Antioxidantien schützen die Zellmembranen vor Veränderungen durch Freie Radikale", schreibt die Fach- und Sachliteratur.

Anthocyane verlangsamen den Alterungsprozess der Zellen - und können so vor weit Schlimmerem bewahren, denn neben anderen Faktoren sind die Freien Radikale mit verantwortlich für Krebserkrankungen und DNA-Veränderungen. Freie Radikale entstehen durch Stress und Feinstaub, Nikotin und Alkohol, aber auch durch Sonneneinstrahlung. Und die wird nun an jedem Tag reichlicher und intensiver.

Dass die Holunderblüten und Holunderbeeren so klare Position gegen die Freien Radikale beziehen, drückt sich auch in den hohen ORAC Werten aus. Der ORAC Wert von Holunderbeeren (raw) liegt laut USDA (U.S. Department of Agriculture) bei 14.697 $\mu\text{mol TE}/100\text{g}$. Auch für Holunderblüten-Sirup beispielsweise wurden hohe Werte ermittelt: der Sirup der Fa. Balema bringt mit 5.260 $\mu\text{mol TE}/100\text{ ml}$ und der der Firma Darbo mit 7.580 $\mu\text{mol TE}/100\text{ ml}$ richtig etwas auf die „Antioxidantien-Waage“.

Holunderbeerensirup übrigens kann ideal für Mischgetränke mit Alkohol zum Beispiel in Secco, Perlwein, Sekt und Co. Eingesetzt werden - als Kindergetränk ohne Alkohol in Wasser wird er zu einer ganz erfrischenden Angelegenheit. Auch Holunderblüten pur sind vielseitig einsetzbar - von selbst angesetztem Holunderblütenessig bis zu leckerem Palatschinken mit Holunderblüten. Nicht zu vergessen: Holunderbeeren als Beilage zu Fleischgerichten - Hase als Beispiel. Die "Chefkoch-Site" im Internet hat "einiges auf der Pfanne".

Vor allem "à la saison" kann man zu Gunsten der Gesundheit mit hohen ORAC-Werten punkten - zum Beispiel jetzt in der Grillsaison. Neue Grillmarinaden mit Raps-Kernöl, Raps-Kernmehl und ausgesuchten Gewürzen und Kräutern sind durch ihre hohen ORAC-Werte zwischen 421 $\mu\text{mol TE}/25\text{ g}$ Portion für die Sorte Kräuterbutter und 834 $\mu\text{mol TE}/25\text{ g}$ Portion* in punkto Gesundheit sehr interessant. Wer dann beim Fleischwenden, Lachen und Diskutieren am Grill noch ab und zu ein Gläschen Wasser mit Holunderblütensirup trinkt, der tut schon sehr viel für den von Medizinern empfohlenen täglichen ORAC Wert. 5000 ORAC-Einheiten sollte der Mensch bei durchschnittlicher Belastung pro Tag zu sich nehmen, so die Experten von der Tufts University aus USA.

* neue Grillmarinade von Teutoburger Ölmühle/AVO Gewürzwerke