

ORAC August 2012

## **ORAC à la carte**

Wer ORAC hört - die Abkürzung von 'Oxygen radical absorbance capacity', also die Befähigung von Lebensmitteln, die gefährlichen freien Radikalen zu neutralisieren, der denkt nicht unbedingt an eine 5-Sterne-Küche. Schon eher an Gesundheit und Lebenskraft. Dabei können ORAC- Werte durchaus die Küche veredeln - doch zunächst: Was ist, was bewirkt ORAC?

ORAC gibt die antioxidative Kapazität von Lebensmitteln an, somit freie Radikale daran zu hindern, in gesunde Zellen einzudringen, sie zu zerstören und dadurch mit die Grundlage für gefährliche Krankheiten zu legen - von Krebs bis zu einer Veränderung des Erbgutes. Freie Radikale entstehen u.a. durch Stress und Feinstaub, Nikotin und Alkohol, durch Ozon und Sonneneinstrahlung. Also keine Einflüsse, denen man ausweichen kann, sondern denen im Gegenteil der Mensch fortwährend ausgesetzt ist.

Wie gut, dass der Körper des Menschen selbstheilende Kräfte hat. Die allerdings unterstützt werden müssen. Um die gefährlichen freien Radikalen auszuschalten, benötigt der Körper natürlichliche Antioxidantien. In von Wissenschaftlern festgelegten ORAC Werten ausgedrückt: 5000 ORAC- Einheiten sollte der Mensch am Tag zu sich nehmen. Und wie eingangs angemerkt, kann das eine sehr geschmackvolle Angelegenheit sein: vor allem, wenn mediterrane Spezialitäten auf den Tisch kommen.

Wer die wunderbaren Gewürze der Mittelmeerländer in Salat, Sauce und Pesto gibt, ahnt gar nicht, welchen Gesundheitsschub er seinem Körper schenkt: Frischer Knoblauch punktet beispielsweise mit 5.708 ORAC-Einheiten ( $\mu\text{mol TE}/100\text{g}$ ).

Die absoluten Stars allerdings sind:

getrockneter Oregano mit 175.295 ORAC-Einheiten ( $\mu\text{mol TE}/100\text{g}$ )  
getrockneter Rosmarin mit 165.280 ORAC-Einheiten ( $\mu\text{mol TE}/100\text{g}$ )  
getrockneter Thymian mit 157.380 ORAC-Einheiten ( $\mu\text{mol TE}/100\text{g}$ )

Da nehmen sich Olivenöl mit 372 ORAC-Einheiten ( $\mu\text{mol TE}/100\text{g}$ ) und Rotwein mit je nach Traubensorte 2.400 - 4.500 ORAC-Einheiten ( $\mu\text{mol TE}/100\text{g}$ ) fast schmächtig aus. Aber man bedenke: man genießt diese Spezialitäten der Küche ja nicht pur - sondern in Salaten, zu Fisch, zu Fleisch, zu Nudeln - eben in der Mittelmeerküche. Unser Tipp für eine mediterrane Beilage: sonnengereifte Tomaten und Auberginen klein schneiden, kurz in der Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten, mit frischem Knoblauch, frischem Pfeffer aus der Mühle, wenig Meersalz und den Gewürzen Oregano, Rosmarin und Thymian abschmecken - dazu ein Glas Rotwein - da kann man guten Gewissens Ja zur Gesundheit sagen.

Sicher kennen Sie den Spruch: "Jeder will alt werden - aber keiner will es sein". Wussten Sie, dass die Bewohner der Mittelmeerländer seltener an Herz-Kreislauf-Erkrankungen leiden und zum Beispiel die Menschen auf Kreta eine über dem europäischen Durchschnitt liegende Lebenserwartung haben?

Da kann man nur sagen: Herz, was willst Du mehr?