

Neues vom Kaffee

Schweizerinnen und Schweizer sind Kaffeeliebhaber und mischen in der Verbraucher-rangliste ganz vorne mit. Nun haben spanische Forscher entdeckt, dass Kaffee im Gegensatz zu anderen Getränken Nahrungsfasern liefert. Dennoch ist er weiterhin mit Mass zu geniessen.

Der Kaffee hat seinen Ursprung in Afrika und wird heute in mehr als 50 Ländern der Tropen und Subtropen angebaut. Die Hauptsorten sind Arabica und Robusta. In höher liegenden Gebieten wird oft die Arabica-Pflanze angebaut, die Robusta-Pflanze hingegen eher in tieferen Lagen. Die Hauptbestandteile der Kaffeebohne sind Kohlenhydrate, Fett, Eiweiss und Wasser. In kleineren Mengen sind Säuren, Alkaloide (u.a. Koffein), Mineral- und Aromastoffe enthalten. Der Gehalt dieser Inhaltsstoffe kann unter den verschiedenen Coffea-Arten stark variieren. Durch den Röstprozess bei Temperaturen zwischen 200 und 260°C kommt es zum Auf- und Abbau von Inhaltsstoffen und somit zum typischen Kaffeegeschmack. Im Gegensatz zu gewissen Inhaltsstoffen (z. B. Eiweiss, Wasser) bleibt der Koffeingehalt durch den Röstprozess unverändert.

Schweizerinnen und Schweizer sind Kaffeeliebhaber

Rund acht Kilogramm Kaffeebohnen werden pro Person und Jahr in der Schweiz zum beliebten Getränk gebraut. Das ist Rang zwei auf der Weltrangliste zusammen mit Schweden und Dänemark. Nur die Finnen trinken noch deutlich mehr des heissen Getränks als wir. Genossen wird er als Cafe Crème oder Espresso, mit geschäumter Milch als Cappuccino oder mit Aroma. Die Vielfalt der Zubereitungsmöglichkeiten ist aber nicht der einzige Grund, dass Kaffee zu den beliebtesten Getränken in der Schweiz gehört. Kaffeetrinken ist Kultur und hat sozialen Charakter.

Nahrungsfasern im Kaffee

Vor kurzem sind Forscher noch auf unerwarteten ernährungsphysiologischen Vorteil im Kaffee gestossen: auf Nahrungsfasern im zubereiteten Getränk. Nahrungsfasern sind pflanzliche Zellstrukturen, welche vom Körper nicht verdaut werden können und die Darmtätigkeit

anregen. Wichtigste Lieferanten von Nahrungsfasern sind Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Gemüse und Früchte. Dass Kaffeebohnen eine ganze Reihe von unverdaulichen Stoffen enthalten, ist nicht neu, dass diese aber auch im Getränk selber vorkommen, hingegen schon. In einer Tasse soll je nach Zubereitung zwischen 1 Gramm und 1.5 Gramm davon vorhanden sein. Offenbar hat die Wassertemperatur, bei der der Kaffee gebrüht bzw. verarbeitet wird damit zu tun, wie viele Nahrungsfasern schlussendlich im Getränk selber gelöst sind. Für Instantkaffee werden die Kaffeebohnen mit 200°C heissem Wasser zu Instantkaffee verarbeitet, bei Espresso ist das Wasser ebenfalls über 100°C heiss und beim Filterkaffee wird das Kaffeepulver mit ca. 90°C heissem Wasser gebrüht. Die meisten dieser wertvollen Nahrungsfasern sind im Instantkaffee enthalten, etwas weniger im Espresso und im Filterkaffee. Eine Tasse Instantkaffee liefert mit rund 1.5 Gramm Nahrungsfasern etwa so viel wie ein kleiner Apfel und hebt sich deutlich ab von anderen Getränken, die gar keine Nahrungsfasern enthalten. Im Vergleich dazu enthalten Vollkornprodukte durchschnittlich 6 Gramm Nahrungsfasern pro 100 Gramm Nahrungsmittel, Hülsenfrüchte gar 14 Gramm und Früchte und Gemüse im Schnitt ca. 3 Gramm pro 100 Gramm. Diese Nahrungsmittel, sowie Nüsse und Samen, sind somit vom Kaffee unübertroffen.

Kaffee – ein Flüssigkeitsräuber?

Und was hat es mit den viel diskutierten negativen Seiten des Kaffees auf sich? Zum Beispiel, dass er bzw. das Koffein, dem Körper Flüssigkeit entzieht? Sicher ist, dass einmaliger Kaffeekonsum Wasser ausscheidend (diuretisch) wirkt. Man weiss aber auch, dass sich regelmässige Kaffeetrinker an die Wirkung des Koffeins gewöhnen und der Wasser ausscheidende Effekt abnimmt. Wegen der anregenden Wirkung auf Herz und Kreislauf, sollte dennoch nicht übermässig Kaffee getrunken werden.

Kaffee trägt zur täglichen Flüssigkeitszufuhr bei. Deshalb ist Kaffee in der Lebensmittelpyramide der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung in der untersten Stufe eingeteilt, also zusammen mit den übrigen Getränken. Kaffeetrinker sollten grundsätzlich auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten. Wer ausreichend Flüssigkeit zu sich nimmt (1-2 Liter pro Tag) kann mit gutem Gewissen bis zu 4 Tassen Kaffee täglich geniessen.

Quelle: Elena Díaz-Rubio, Fulgencio Saura-Calixto (Nationaler Forschungsrat CSIC, Madrid):

Journal of Agricultural and Food Chemistry

Schweizerische Vereinigung für Ernährung, Bern

<http://www.sge-ssn.ch>