

Kulinarische Inspiration aus Afrika

Die Baobab-Frucht enthält viele gesunde Inhaltsstoffe und ist damit voll im Trend. Baobab-Fruchtpulver hat auch für die Industrie interessante technologische Eigenschaften.



*Vitamin B und C, Antioxidantien, Kalzium, Magnesium, Kalium, Eisen, Omega-Fettsäuren und Ballaststoffe: Baobab ist ein gesunder und interessanter Rohstoff.
Vitamines B et C, antioxydants, calcium, magnésium, potassium, fer, acides gras oméga et fibres: le baobab est un ingrédient sain et intéressant.*

HEIKE PANDER. Der Baobab oder auch Affenbrotbaum ist für sein unverwechselbares, markantes Aussehen und seine fast mystische Aura weit über den afrikanischen Kontinent hinaus bekannt. Wirtschaftlich interessant für die Lebensmittel- und Getränkeproduktion ist die Art *Adansonia digitata*, die südlich der Sahara wächst. Seit einigen Jahren finden die Früchte international Beachtung. Das Fruchtpulver bietet einen wahren Schatz an gesunden Inhaltsstoffen und lädt aufgrund seiner Konsistenz und seiner Eigenschaften zum Experimentieren ein. Baobab-Pulver ist zwar derzeit noch ein Nischenprodukt, die Nachfrage steigt jedoch kontinuierlich an. «Baobab» wird auf Bio- und Rohkostmessen als «Superfrucht» gehandelt.

Baobab-Fruchtpulver entsteht

Einmal im Jahr, rechtzeitig zur Trockenzeit, reifen die Früchte des Affenbrotbaums in der afrikanischen Sonne. Ganz anders als Äpfel oder Ananas haben sie kein Fruchtfleisch. Dafür aber eine harte, etwa 0,5 Zentimeter dicke Schale, welche die zunächst feuchte Fruchtpulpe und die Samen umhüllt.

Damit kein kostbarer «Tropfen» verloren geht, trocknet der Baum seine Früchte selbst aus und führt das gewonnene Wasser wieder seinen Fasern in Stamm und Ästen zu. So entsteht im langsamen Reifungsprozess aus der Pulpe auf natürliche Weise ein hochkonzentriertes Pulver, das über mehrere Jahre haltbar bleibt und sich leicht lagern lässt.

Affenbrotbäume wachsen nicht auf Plantagen, was ihre Früchte zu Wildsammlungen macht. In Gebieten mit Baobab-Vorkommen ist die Bevölkerung häufig arm und kann sich weder Düngemittel noch den Einsatz von Pestiziden leisten. Daher sind die Früchte überwiegend von Natur aus «Bio» – wenn es bei der Lagerung nicht nachträglich zur Kontamination durch Chemikalien kommt. Ist die Frucht reif, fällt sie vom Baum und muss nur noch eingesammelt werden. Diese Aufgabe wird hauptsächlich von Frauen übernommen. Sie verkaufen die Früchte zur weiteren Verarbeitung und verdienen sich damit dringend benötigtes Einkommen.

Die Gewinnung des Fruchtpulvers geschieht in Fabriken in den Herkunftsländern.

Die Fruchtschalen werden manuell aufgebrochen. Aufgrund seiner Konsistenz klumpt das Pulver um die Samen – beides wird entnommen und durch Sieben voneinander getrennt. Das feine Fruchtpulver wird direkt für die Vermarktung abgepackt.

Eine weitere Bearbeitung durch Trocknung, Bedampfung oder Entkeimung sowie das Hinzufügen von Stoffen ist bei hochwertigem Pulver, das nur bei voller Reife entsteht, nicht erforderlich. So bleiben die wertvollen Inhaltsstoffe vollständig erhalten.

Pulver für den Export nach Europa unterliegt hohen Hygienestandards, die bei der Gewinnung berücksichtigt werden müssen. Seit 2008 ist Baobab unter der «Novel Foods Verordnung» für die Einfuhr in die EU zugelassen. Für die Schweiz gilt das Pulver laut Einschätzung des Bundesamts für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) als «bewilligungsfrei».

Traditionelle Verwendung

Seit hunderten von Jahren verwendet man in Afrika verschiedene Bestandteile der Bäume. Für den Haushalt stellte man aus den Schalen der Früchte Gefässe her, Matten und rituelle Kleidungsstücke aus der Rinde.

Das Fruchtpulver diente als Backtriebmittel und zur Verfeinerung von Speisen, geröstete Samen als Kaffee-Ersatz. vielerorts rühren die Menschen auch heute noch das Pulver in Wasser oder Milch. Je nach individuellem Geschmack fügen sie Zucker dazu. Das beliebte Erfrischungsgetränk hat eine leicht joghurtartige Konsistenz. Kinder in Tansania sind verrückt nach einer ganz besonderen Baobab-Spezialität. Von Fruchtpulver umgebene Samen färbt man mit Lebensmittelfarbe ein – so entsteht «Pipi». Ein für unsere Ohren gewöhnungsbedürftiger Name für Lutschbonbons, die erfrischend schmecken und obendrein noch Samen für die Baobab-Nachzucht liefern.

In der traditionellen Medizin setzte man das Fruchtpulver zur Behandlung verschiedenster Erkrankungen, unter anderem des Verdauungstrakts, ein. Es hat nachweislich eine pro- und präbiotische, regulierende und beruhigende Wirkung auf den Darm. Es soll bei Durchfällen, Reizdarm und anderen Beschwerden helfen.

Leicht säuerlich mit etwas Fruchtsüsse

Das Fruchtpulver ist weiss-gelblich bis pinkfarben. Da es sehr fein sein kann, fühlt es sich zwischen den Fingern verrieben mitunter cre-

mig an. Obwohl es leicht säuerlich wie Zitrusfrüchte ist, hat es etwas Fruchtsüsse und schmeckt angenehm. Am ehesten ist es vergleichbar mit dem Geschmack süsser Grapefruit. Als hochwertiges Nahrungsmittel lässt es sich gut in Getränken und Smoothies verwenden. Das reine Pulver in Wasser aufgelöst ergibt ein naturtrübes Getränk. Baobab-Extrakt ohne Pektin ist besser wasserlöslich, als Endprodukt klar und leichter für Softdrinks einsetzbar.

Besonders lecker schmeckt das Baobab Pulver in Limonaden – entweder als «Baobab pur» oder kombiniert mit anderen Fruchtgeschmacksrichtungen, beispielsweise Mango oder Kirsche. Dabei kann es den Fruchtgeschmack verstärken. Einsetzen lässt sich Baobab-Pulver auch bei Milch- und Sojaprodukten, in Kokosmilch oder in Protein-Drinks.

Sein natürlicher Pektingehalt macht das Pulver zu einem veganen und natürlichen Bindemittel für Fruchtgelees, leckere Saucen, würzige Curries, kräftige Dips, feine Suppen, und zum Backen. Als kalter Emulgator bindet es Wasser und Öl wenn es «cremig» werden soll.

Sogar vegane Mayonnaise lässt sich mit dem Pulver herstellen. Es ersetzt Rahm, Eier oder Ähnliches. Weitere Verwendung findet es in Müslis, Aufstrichen, Müsliriegeln, Nudeln, Kuchen, Brot und Süßigkeiten.

Der Inhaltsmix macht das Fruchtpulver besonders: Es enthält mehr Ballaststoffe als Äpfel und mehr Vitamin C als Orangen. Beim Gehalt an Antioxidantien übertrifft es die Heidelbeere, Goji- oder Açaï-Beeren. Es hat einen höheren Kalzium-Anteil als Milch. Auch bei Magnesium liegen die Werte höher als bei Avocados und ihr Kaliumwert liegt über dem von Bananen.

Die Früchte haben einen hohen Eisengehalt, der durch die Kombination mit Vitamin C besonders gut aufgenommen werden kann. Zudem enthält das Pulver Vertreter der B-Vitamine und Omega 3, 6 und 9 Fettsäuren. Die Konzentration der Inhaltsstoffe in den Früchten variiert je nach Herkunftsort.

Die Ballaststoffe im Pulver pflegen nicht nur die Darmgesundheit, sondern reduzieren das Hungergefühl und machen schneller und länger satt. Das soll beim Abnehmen helfen. Durch seinen reichhaltigen Inhaltsmix ist das Pulver besonders bei vegan und vegetarisch lebenden Menschen beliebt.

redaktion@alimentaonline.ch

Inspiration d'Afrique

Le fruit du baobab est riche en substances bénéfiques pour la santé, ce qui lui vaut d'être très tendance actuellement. Réduit en poudre, il présente une consistance et des propriétés qui intéressent l'industrie alimentaire et celle des boissons.

Les fruits du baobab mûrissent une fois par année, à temps pour la saison sèche. Exempts de chair, ils présentent une coque dure d'un demi-centimètre d'épaisseur. Celle-ci protège la pulpe humide et les graines. Pour éviter de perdre une seule goutte de précieux liquide, l'arbre sèche ses fruits lui-même, récupérant l'eau dans ses fibres. La maturation lente de la pulpe donne une poudre hautement concentrée, qui se conserve facilement plusieurs années.

Le baobab ne pousse pas en plantations, ce qui fait de ses fruits une récolte sauvage. Présent avant tout dans des régions pauvres, où la population ne peut s'offrir ni engrais ni pesticides, ses fruits sont naturellement «bio», pour autant que leur stockage s'effectue dans des conditions excluant toute contamination. Une fois mûr, le fruit tombe de l'arbre. La poudre est extraite dans des fabriques locales.

En Europe, l'importation du baobab est autorisée depuis 2008, à la faveur du règlement CE «Nouveaux aliments et ingrédients alimentaires». En Suisse, elle ne nécessite pas d'autorisation spéciale.

La poudre de baobab est de couleur blanche à rose en passant par le jaune. Très fine, elle est légèrement acidulée et sucrée. Elle s'utilise aisément dans les boissons et se mélange parfaitement aux produits lactés ou au soja ainsi qu'au lait de coco.

Sa teneur naturelle en pectine en fait un liant végétalien et naturel pour les gelées aux fruits, sauces, currys, dips ou pâtisseries. Emulsifiant à froid, elle permet de lier eau et huile en une masse crémeuse. La poudre de baobab remplace ainsi parfaitement la crème ou les œufs. Les fibres contenues dans la poudre de baobab favorisent la bonne santé intestinale, réduisent la sensation de faim et rassasient plus rapidement et plus longtemps. *Heike Pander*