

PALÄOPOWER Thema

Baobab

Affenbrotbaum: Top-Nährstoffquelle für Jäger und Sammler



Jäger und Sammler in Afrika haben einen besonderen Favoriten unter ihren Nahrungsquellen: **Baobab** – auch **Affenbrotbaum** oder **Lebensbaum** genannt.

Baobab (*Adansonia digitata*) ist bei den !Kung in Namibia/Botswana die **zweitwichtigste Nahrungsquelle** nach der Mongongo-Nuss und wird im Winter (von Ende Mai bis Ende August) täglich gesammelt. Bei den Hadza in Tansania liegt Baobab **an dritter Stelle** der bedeutendsten Nahrungsquellen, gleich nach Beeren und Fleisch.

Der **Baobab-Baum** fällt sowohl aufgrund seiner **Höhe** als auch seiner **Form** auf und prägt Landschaftsabschnitte südlich der Sahara, in West-Madagaskar und in Australien. Er wird bis 25 Meter hoch und kann mehrere hundert bis tausend Jahre alt werden. Der überdimensionierte Stamm dient der **Wasserspeicherung** und hat ein sehr weiches Holz, das leicht **ausgehöhlt** werden kann und dann **Schutz oder Lagerplatz** für Wasser und Nahrungsmittel bietet.

In der heißen Trockenzeit wirft der Baum seine Blätter ab, um sich vor dem Austrocknen zu schützen. Er sieht dann aus, als wäre er umgekehrt in die Erde gesteckt worden – mit den Wurzeln nach oben – und wird deshalb auch „**upside-down tree**“ genannt.

In Baobab-Bäumen nisten oft Bienen, daher sind die Bäume bei Jägern und Sammlern als gute Sammelpunkte für **Honig** beliebt. Auch **nach einer erfolglosen Jagd** suchen die Jäger Affenbrotbäume auf und bringen Baobab-Früchte mit ins Lager.

Baobab: Frische, Energie und gute Nerven

Die Frucht des Baobab ist eine trockene, vielsamige Beere. Samen (öl- und proteinhaltig) und Fruchtfleisch des Baobabs sind sehr nährstoffreich. Das Fruchtfleisch enthält in besonders großen Mengen **Vitamin C** (bis zu 10x mehr als Orange und Kiwi):

- Wichtig für die **Energiebereitstellung** im Körper
- Essentiell für die Bildung des Aufmerksamkeits- und Motivations-Botenstoffs Noradrenalin
- Wichtig zum Aufbau des **Bindegewebes**
- Entscheidend für **Entgiftungsreaktionen** (z.B. Verhinderung der Bildung von krebsauslösenden Nitrosaminen aus Nitrit)
- unterstützt das **Immunsystem** und schützt vor Infektionskrankheiten



Baobab-Fruchtfleisch hat auch mehr **Calcium, Magnesium, Natrium, Phosphor, Vitamin B2 (Riboflavin)** und **Ballaststoffe (vor allem Pektin)** als Orange und Kiwi. Damit wird der Körper besonders unterstützt mit:

- Stabile Zellmembranen und gute Reizweiterleitung der Nervenzellen: fördert Konzentration, Wachheit, Stressregulation
- Bereitstellung und guter Transport von Energie im Körper: Optimiert Stoffwechsel- und Körperfunktionen
- Knochenstärke
- Schutz vor oxidativem Stress, d.h. Schutz vor schädlichen Einflüssen für Zellen und Erbsubstanz, bessere Abwehrkräfte des Immunsystems
- Gute Verdauung

Ist **Baobab** damit ein **Superfood**, eine Pflanze, die vor Nährstoffen nur so strotzt? Ja – allerdings gibt es auch heimische Pflanzen, die ein ähnliches Nährstoffprofil bezüglich Vitamin C, Calcium, Magnesium, Natrium, Phosphor und Vitamin B2 aufweisen, z.B. die **Hagebutte**. Man muss daher nicht zum afrikanischen Affenbrot greifen, sondern kann auch mit Hagebuttenmus, Hagebuttentee etc. viel für die eigene Nährstoffversorgung tun.

Baobab liefert im Vergleich mit der Hagebutte noch weitere Nährstoffe in besonders reicher Menge: **Eisen, Kalium, Zink und Vitamin B3 (Niacin)**. Damit werden folgende Körperprozesse zusätzlich zu den oben genannten Funktionen unterstützt:

- Einbau von Jod in Schilddrüsenhormone
- Wundheilung
- Zellerneuerung
- Fettsäurestoffwechsel

Baobab enthält zudem viele **Polyphenole**, welche nicht nur **Schutz vor Zellschäden und eine Stärkung des Immunsystems** bieten, sondern auch beim Abbau von Stärke den **Anstieg des Blutzuckerspiegels verlangsamt**. Ein geringer bzw. gleichmäßiger Blutzuckerspiegel verringert unter anderem das Risiko für Übergewicht und Zuckerkrankheit.

Für Baobab schwanken die Nährwertangaben, da Quellen, Verarbeitung und Analysemethoden unterschiedlich sind.

Makro-Nährstoffe g/100g	Baobab (Fruchtfleisch)	Orange	Kiwi	Hagebutte
Kcal	320-388	42	50	94
Protein	2,5-14,3	1	0,9	3,6
Fett	0,3-13,9	0,2	0,6	0,6
Kohlenhydrate	51,4-76,2	8,3	9,1	16,2
Ballaststoffe	5,4-10,7	1,6	2,1	23,7
Mikro-Nährstoffe mg/100g				
Calcium	60-655	42	40	257
Magnesium	69-630	14	24	104
Eisen	4,4-9,51	0,4	0,8	0,5
Kupfer	0,6-2,47	0,51	0,95	1,8
Natrium	14,3-76,3	1	4	124
Kalium	1240-4173	165	314	291
Phosphor	51-1166	22	31	258
Zink	1,36-6,96	0,87	0,1	0,92
Mangan	0,6	0,35	0,94	1,2
Thiamin (Vitamin B1)	0,04	0,09	0,02	0,06
Riboflavin (Vitamin B2)	0,07	0,04	0,05	0,07
Niacin (Vitamin B3)	2,16	0,4	0,4	0,5
Vitamin C	162-499	50	46	1250
Mikro-Nährstoffe µg/100g				
Beta-Carotin	17	90	370	2.400
Aminosäuren mg/100g				
Tyrosin	106-20.600	17	20	277
Tryptophan	18-1490	10	10	72
Glutaminsäure	394-6500	100	100	522

Welche Teile werden verwendet?

Die reifen, auf dem Boden liegenden Früchte werden bei Jägern und Sammlern aufgesammelt und mit Steinen geknackt. Dann werden Fruchtfleisch und Samen heraus gelöst. Außerhalb des Lagers werden Fruchtfleisch und Samen direkt gegessen, im Lager weiter verarbeitet.

- **Fruchtfleisch:** sehr trocken, wird zu einem feinen Mehl vermahlen, mit Wasser gemischt und als Brei oder erfrischendes Getränk genossen. Angenehmer, säuerlicher Geschmack
- **Samen:** werden entweder frisch gegessen, geröstet oder zu Mehl gemahlen und haben einen reichen Nussgeschmack. Gelegentlich wird das Mehl mit Wasser angerührt und mit Honig und/oder Beeren angereichert.
- **Große, leere Hülsen** dienen als Wassercontainer - mit etwas weniger als einem Liter Fassungsvermögen
- **Blätter:** junge Blätter werden wie Gemüse zubereitet



Baobab-Frucht mit Fruchtfleisch und Samen



Baobab-Samen ohne und mit Fruchtfleisch

Baobab Rezept-Ideen

Baobab-Fruchtpulver lässt sich in verschiedenen Zubereitungen verwenden:

- Spritzige Note für **Smoothies** (vor allem Frucht- und Wildkräuter-Smoothies: ca. 1 TL pro 300 ml zugeben)
- Wie „**Limonade**“: In Wasser einrühren (ca. 1-2 TL pro Wasserglas) – zügig trinken, damit sich das Vitamin C nicht abbaut und der säuerliche Geschmack erhalten bleibt.
- Zugabe zu einem **Paläo-„Müsli“**
- **Salatdressing**: Baobab anstelle von Essig (6 EL Öl + 3 EL Baobab-Pulver + 3 EL Wasser + Prise Salz + Pfeffer + 1 TL Senf + ein Klecks Honig + Kräuter nach Belieben)
- **Bindemittel** für Suppen (ca. 1-2 EL pro Liter, z.B. Möhrensuppe, Kürbissuppe), Saucen, Desserts (Baobab immer gegen Ende zugeben, nicht lange kochen)



Weitere Verwendung von Baobab

- Baobab-Extrakt wird aus dem Fruchtfleischpulver gewonnen und findet inzwischen Verwendung bei der Pflege von trockenem Haar, trockener Kopfhaut und trockener Haut. Entsprechende Produkte sind **Reinigungsmilch, Gesichtswasser, Tages- und Nachtcremes für ältere Haut, Handcremes, Massageöl, Pflegeprodukte für trockenes Haar**.
- Rinde und Blätter dienen in Afrika nicht nur als Nahrungs- sondern auch als **Heilmittel**.

Bezugsquellen für Baobab-Pulver

- Baola: www.baobab.org (hier gibt es auch weitere Produkte mit Baobab wie Getränke, Öl, Konfekt)
- Govinda Natur: www.govinda-natur.de
- Keimling Rohkost: www.keimling.de

Quellen:

- Biesalski, H.K., et al. 2010. Ernährungsmedizin. Georg Thieme Verlag, Stuttgart, New York, 4. Auflage
- Coe, S.A., et al. 2013. The polyphenol-rich baobab fruit (*Adansonia digitata* L.) reduces starch digestion and glycemic response in humans. *Nutr Res* 33(11):888-896
- De Caluwé, E., et al. 2010. *Adansonia digitata* L. – A review of traditional uses, phytochemistry and pharmacology. *Afrika Focus* 23(1):11-51
- Elmadfa, I., et al. 2013. Die große GU Nährwert, Kalorien Tabelle, GU-Verlag
- Eromosele, I.C., et al. 1991. Evaluation of mineral elements and ascorbic acid contents in fruits of some wild plants. *Plant Foods for Human Nutrition* 41:151-154
- Gebauer, J., et al. 2002. Baobab (*Adansonia digitata* L.): a review on a multipurpose tree with promising future in the Sudan. *Gartenbauwissenschaft* 67(4):155-160
- Lee, R.B. 1979. *The !Kung San – Men, Women, and work in a foraging society*. Cambridge University Press
- Marlowe, F.W. 2010. *The Hadza hunter-gatherers of Tanzania*, University of California Press
- Osman, M.A. 2004. Chemical and nutrient analysis of baobab (*Adansonia digitata*) fruit and seed protein solubility. *Plant Foods for Human Nutrition* 59:29-33
- Oyeleke, G.O., et al. 2012. Some aspects of nutrient analysis of seed, pulp and oil of baobab (*Adansonia digitata* L.). *Journal of Environmental Science, Toxicology and Food Technology* 1(4):32-35
- Stadlmayr, B., et al. 2013. Nutrient composition of selected indigenous fruits from sub-Saharan Africa, *Sci Food Agric* 93:2627–2636

Bildnachweis:

- Affenbrotbaum: Sabine Paul, www.palaeo-power.de
- Energiebirne: hultimus, www.fotolia.com
- Baobab-Frucht: ninette_luz, www.fotolia.com
- Baobab-Samen: aus Gebauer, 2002
- Hadza-Mädchen mit Baobab-Samen und Steinhamme: Sabine Paul, www.palaeo-power.de

Stand: Mai 2014

Impressum:

PaläoPower-Institut | Dr. Sabine Paul | Skylineblick 14 | 60438 Frankfurt | www.palaeo-power.de

PaläoPower ist eine eingetragene Marke.