

## ernährung heute 3\_2024

### Fish & more

#### fokus

##### Fish for future

Autor: Axel Hein, Seite: 4-6

- Ogunsowo G et al.: Fish Catching - Methods of the World. 4. Auflage (2007).
- Thünen Institut: Fanggeräte – Übersicht. <https://www.fischbestaende-online.de/fanggeraete> (Zugriff: 19.08.2024).
- WWF: Fischereimethoden. <https://www.wwf.de/themen-projekte/meere-kuesten/fischerei/ueberfischung/fischereimethoden> (Zugriff: 19.08.2024).
- WWF: Nachhaltige Fischerei. <https://www.wwf.de/themen-projekte/meere-kuesten/fischerei/nachhaltige-fischerei> (Zugriff: 19.08.2024).
- WWF: Überfischung. <https://www.wwf.at/artikel/ueberfischung/> (Zugriff: 19.08.2024).

#### fokus

##### Fischkonsum auf einen Blick

Autoren: Elisabeth Sperr, Axel Hein, Seite: 7

- Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK): Österreichische Ernährungsempfehlungen NEU. [www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Ernaehrung/%C3%A4hrung/%C3%96sterreichische-Ernaehrungsempfehlungen-NEU.html](http://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Ernaehrung/%C3%A4hrung/%C3%96sterreichische-Ernaehrungsempfehlungen-NEU.html) (Zugriff: 02.09.2024).
- Fisch-Informationszentrum e.V.: Die beliebtesten Fischprodukte. [www.fischinfo.de/index.php/markt/infografiken](http://www.fischinfo.de/index.php/markt/infografiken) (Zugriff: 02.09.2024).
- Lobitz R, Rösch R: Fisch: Verbraucherschutz – Kann Fisch unbedenklich verzehrt werden? [www.bzfe.de/lebensmittel/vom-acker-bis-zum-teller/fisch/fisch-verbraucherschutz/#:~:text=Fische%20sind%20unterschiedlich%20belastet,sie%20%3BCber%20die%20Nahrungskette%20an](http://www.bzfe.de/lebensmittel/vom-acker-bis-zum-teller/fisch/fisch-verbraucherschutz/#:~:text=Fische%20sind%20unterschiedlich%20belastet,sie%20%3BCber%20die%20Nahrungskette%20an) (Zugriff: 02.09.2024).
- Marine Stewardship Council (MSC): MSC-Marktbericht Österreich 2021. [www.msc.org/docs/default-source/de-files/studien-berichte/msc-marktbericht-oesterreich-2021.pdf](http://www.msc.org/docs/default-source/de-files/studien-berichte/msc-marktbericht-oesterreich-2021.pdf) (Zugriff: 02.09.2024).
- Statista GmbH: Pro-Kopf-Konsum von Fisch in Österreich in den Jahren 2007 bis 2023 (in Kilogramm). <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/287402/umfrage/pro-kopf-konsum-von-fisch-in-oesterreich/> (Zugriff: 02.09.2024).
- Statista GmbH: Pro-Kopf-Konsum von Fisch weltweit nach Regionen im Jahr 2021–23 (in Kilogramm). <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/292998/umfrage/pro-kopf-konsum-von-fisch-weltweit-nach-regionen/#:~:text=In%20den%20Jahren%202021%2D23,demgegen%C3%BCber%20auf%20%2C63%20Kilogramm> (Zugriff: 02.09.2024).
- WWF Österreich: Aquakultur. [www.wwf.at/artikel/aquakultur/](http://www.wwf.at/artikel/aquakultur/) (Zugriff: 02.09.2024).
- WWF Österreich: Überfischung. [www.wwf.at/artikel/ueberfischung/](http://www.wwf.at/artikel/ueberfischung/) (Zugriff: 02.09.2024).

#### fokus

##### Magere Zukunft für fette Fische

Autor: Martin J. Kainz, Seite: 8-9

- Crawford M, Marsh DE: The Driving Force: Food, Evolution and the Future. HarperCollins Publishers, UK (1989).
- FAO: The State of World Fisheries and Aquaculture 2022. Towards Blue Transformation. FAO (2022).
- García-Moreno, P J et al.: Discarded species in the west Mediterranean sea as sources of omega-3 PUFA. European Journal of Lipid Science and Technology 115:982-989 (2013).
- Hager HH et al.: Auswirkungen des teilweisen Ersatzes von Fischmehl und Fischöl durch Kürbiskernkuchen und Rapsöl im Fischfutter auf Wachstum und Fettsäuremuster des heimischen Seesaiblings (*Salvelinus umbla*). Österreichs Fischerei 67: 151–156 (2014).
- Mozaffarian D, Wu JHY: Omega-3 Fatty Acids and Cardiovascular Disease. Journal of the American College of Cardiology 58: 2047–2067 (2011).
- Murray DS et al.: 2014. Effect of Partial Replacement of Dietary Fish Meal and Oil by Pumpkin Kernel Cake and Rapeseed Oil on Fatty Acid Composition and Metabolism in Arctic Charr (*Salvelinus alpinus*). Aquaculture 431: 85-91 (2014).
- Oke KB et al.: Recent Declines in Salmon Body Size Impact Ecosystems and Fisheries. Nature Communications 11: 4155 (2020).
- Pilecky MM et al.: Common Carp (*Cyprinus carpio*) Obtain Omega-3 long-chain Polyunsaturated Fatty Acids via Dietary Supply and Endogenous Bioconversion in Semi-intensive Aquaculture Ponds. Aquaculture 561: 738731 (2022).
- Schuchardt JP et al.: Omega-3 world map: 2024 update. Progress in Lipid Research 95: 101286 (2024).
- Schultz S et al.: 2014. Fish oil-based Finishing Diet Strongly Increase Long-chain Polyunsaturated Fatty Acid Concentrations in Farm-raised Common Carp (*Cyprinus carpio* L.) Aquaculture Research 46: 2174–2184 (2014).
- Sprague M, Dick JR, Tocher DR: Impact of Sustainable Feeds on Omega-3 Long-chain Fatty Acid Levels in Farmed Atlantic Salmon, 2006–2015. Scientific Reports 6: 21892 (2016).
- Tocher DR et al.: Omega-3 Long-Chain Polyunsaturated Fatty Acids, EPA and DHA: Bridging the Gap between Supply and Demand. Nutrients 11: 89 (2019).
- Vance DE, Vance JE (Editors): Biochemistry of Lipids, Lipoproteins and Membranes. Elsevier, Amsterdam (2004).
- Wall R et al.: Fatty acids from fish: the anti-inflammatory potential of long-chain omega-3 fatty acids. Nutrition Reviews 68:280-289 (2010).

## fokus

### What the Shell?

Autorin: Marlies Gruber, Seite: 12-13

- AGES: Quecksilber. Steckbrief. [www.ages.at/mensch/ernaehrung-lebensmittel/rueckstaende-kontaminanten-von-a-bis-z/quecksilber?sword\\_list\[0\]=muscheln&no\\_cache=1](http://www.ages.at/mensch/ernaehrung-lebensmittel/rueckstaende-kontaminanten-von-a-bis-z/quecksilber?sword_list[0]=muscheln&no_cache=1) (Zugriff: 18.09.2024).
- AGES: PAK in geräucherten Muscheln. [www.ages.at/mensch/schwerpunkte/schwerpunktaktionen/detail/pak-in-geraeucherten-muscheln](http://www.ages.at/mensch/schwerpunkte/schwerpunktaktionen/detail/pak-in-geraeucherten-muscheln) (Zugriff: 18.09.2024).
- Li J et al.: Where are we? Towards an Understanding of the Selective Accumulation of Microplastics in Mussels. Environmental Pollution (286): 117543 (2021).
- Matzik S, Felcher C: Lebensmittelvergiftung: Definition, Symptome. <https://www.netdokter.at/krankheiten/lebensmittelvergiftung/> (Zugriff: 10.09.2024).
- Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs: Jod – Alles zu Bedarf, Quellen und Mangel. <https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/vitamine-mineralstoffe/spurenelemente/jod.html> (Zugriff: 18.09.2024).
- Pasinzki T et al.: Quantitative Determination of Heavy Metal Contaminants in Edible Soft Tissue of Clams, Mussels, and Oysters. Environ Monit Assess 195 (9): 1066 (2023).

- VerbraucherFenster Hessen: Muscheln essen nur in Monaten mit „r“? März 2020. <https://verbraucherfenster.hessen.de/ernaehrung/tierische-lebensmittel/muscheln-essen-nur-in-monaten-mit-r> (Zugriff: 10.09.2024).
- WWF: Fischratgeber 2023 – Empfehlungen für Kauf von nachhaltigem Fisch. [www.fischratgeber.wwf.at](http://www.fischratgeber.wwf.at) (Zugriff: 18.09.2024).
- Yaghubi E et al.: Farmed Mussels: A Nutritive Protein Source, Rich in Omega-3 Fatty Acids, with a Low Environmental Footprint. *Nutrients* (13) (4): 1124 (2021).

## fokus

### Grüne Power: Algen

Autorin: Elisabeth Sperr, Seite: 14-15

- Algenladen: Unsere Algen. [www.algenladen.de/unsere-algen/](http://www.algenladen.de/unsere-algen/) (Zugriff: 01.08.2024).
- Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR): Gesundheitliche Risiken durch zu hohen Jodgehalt in getrockneten Algen. Aktualisierte Stellungnahme Nr. 026/2007 des BfR vom 22. Juni 2004\* [https://mobil.bfr.bund.de/cm/343/gesundheitliche\\_risiken\\_durch\\_zu\\_hohen\\_jodgehalt\\_in\\_getrockneten\\_algen.pdf](https://mobil.bfr.bund.de/cm/343/gesundheitliche_risiken_durch_zu_hohen_jodgehalt_in_getrockneten_algen.pdf) (Zugriff: 01.08.2024).
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE): Jod. [www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/jod/](http://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/jod/) (Zugriff: 01.08.2024).
- Dias Hornes da Rosa M et al.: Macroalgae and Microalgae Biomass as Feedstock for Products Applied to Bioenergy and Food Industry: A Brief Review. *Energies* 16, 1820 (2023).
- Icking J, Menn C: Algen – Vielfalt aus dem Meer. [www.bzfe.de/lebensmittel/trendlebensmittel/algen/](http://www.bzfe.de/lebensmittel/trendlebensmittel/algen/) (Zugriff: 01.08.2024).
- N.N.: Algen – nährstoffreicher Salat aus dem Wasser. <https://proveg.com/de/ernaehrung/lebensmittel/algen-naehrstoffreicher-salat-aus-dem-wasser/> (Zugriff: 01.08.2024).
- N.N: Makro- und Mikroalgen à la Bio. [www.oekolandbau.de/bio-im-alltag/einkaufen-und-kochen/produktinfos/lebensmittel/fisch-und-meeresfruechte/algen/](http://www.oekolandbau.de/bio-im-alltag/einkaufen-und-kochen/produktinfos/lebensmittel/fisch-und-meeresfruechte/algen/) (Zugriff: 01.08.2024).
- Nietner T, Tränkle K, Bauer N: Algen – Eine gute Jodquelle? [www.ua-bw.de/pub/beitrag.asp?subid=0&Thema\\_ID=2&ID=3924&Pdf=No&lang=DE](http://www.ua-bw.de/pub/beitrag.asp?subid=0&Thema_ID=2&ID=3924&Pdf=No&lang=DE) (Zugriff: 01.08.2024).
- Rahikainen M, Yang B: Macroalgae as Food and Feed Ingredients in the Baltic Sea Region – Regulation by the European Union. [https://submariner-network.eu/wp-content/uploads/2024/01/GRASS\\_03.4a\\_EU\\_regulation\\_of\\_seaweed\\_food\\_and\\_feed.pdf](https://submariner-network.eu/wp-content/uploads/2024/01/GRASS_03.4a_EU_regulation_of_seaweed_food_and_feed.pdf) (Zugriff: 01.08.2024).
- Rützler H, Reiter W: Food Report 2023. Zukunftsinstitut GmbH (Hrsg.), Frankfurt (2022).
- Verbraucherservice Bayern im KDFB e.V.: Algen – dem Trendlebensmittel auf der Spur. [www.verbraucherservice-bayern.de/themen/ernaehrung/algen-dem-trendlebensmittel-auf-der-spur](http://www.verbraucherservice-bayern.de/themen/ernaehrung/algen-dem-trendlebensmittel-auf-der-spur) (Zugriff: 01.08.2024).
- Verbraucherzentrale: Oft zu viel Jod in Meeresalgen-Produkten. [www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/oft-zu-viel-jod-in-meeresalgenprodukten-8540](http://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/oft-zu-viel-jod-in-meeresalgenprodukten-8540) (Zugriff: 01.08.2024).

## fokus

### Fisch mit V

Autorin: Wiebke Venter, Seite: 16-17

- Aniket K, Roshan D: Vegan Food Market Size, Share, Competitive Landscape and Trend Analysis Report, by Product Type and Distribution Channel: Global Opportunity Analysis

and Industry Forecast 2021–2030. [www.alliedmarketresearch.com/vegan-food-market](http://www.alliedmarketresearch.com/vegan-food-market) (Zugriff: 12.08.2024).

- Bundesinstitut für Risikobewertung: Aromastoffe und Aromen. [www.bfr.bund.de/de/aromastoffe\\_und\\_aromen-54440.html](http://www.bfr.bund.de/de/aromastoffe_und_aromen-54440.html) (Zugriff: 12.08.2024).
- Foodhub NRW: Wie macht man veganen Thunfisch? Oliver Nussli, Nestlé, im Gespräch. <https://foodhub-nrw.de/news/wie-macht-man-veganen-thunfisch-oliver-nussli-nestle-im-gesprach> (Zugriff: 12.08.2024).
- Kazir M, Livney YD: Plant-Based Seafood Analogues. *Molecules* 26 (6): 1559 (2021).
- The Good Food Institute Europe: Österreich: Entwicklung des Marktes für pflanzliche Lebensmittel im Einzelhandel 2020–2022. [https://gfi-europe.org/wp-content/uploads/2023/04/Marktentwicklung-Plantbased-in-Osterreich-2020-2020-DE\\_updated.pdf](https://gfi-europe.org/wp-content/uploads/2023/04/Marktentwicklung-Plantbased-in-Osterreich-2020-2020-DE_updated.pdf) (Zugriff: 12.08.2024).
- Vegconomist: Revo Foods: 3D Lebensmitteldruck im industriellen Maßstab ermöglicht erstmals neue Produktkategorien. <https://vegconomist.de/food-and-beverage/revo-foods-3d-lebensmitteldruck/> (Zugriff: 12.08.2024).

## Bewegung

### Kinder an die Kraft

Autor: Alexander Pürzel, Seite: 18-19

- Behringer M et al.: Effects of Resistance Training in Children and Adolescents: A Meta-analysis. *Pediatrics*, Bd. 126, Nr. 5, 1199–1210 (2010).
- Cohen DD et al.: Muscle Strength is Associated with Lower Diastolic Blood Pressure in Schoolchildren. *Preventive Medicine*, Bd. 95, 1–6 (2017).
- Collins H et al.: The Effect of Resistance Training Interventions on „The Self“ in Youth: A Systematic Review and Meta-analysis. *Sports Medicine – Open*, Bd. 5, Nr. 1, 29, (2019.)
- Dias I et al.: Effects of Resistance Training on Obese Adolescents. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, Bd. 47, Nr. 12, 2636–2644 (2015).
- Domroes T et al.: Personalized Tendon Loading Reduces Muscle-Tendon Imbalances in Mal Adolescent Elite Athletes. *The Journal of Science and Medicine in Sport*, Bd. 34, Nr. 1, e14555 (2024).
- Dudziak J: Einige Aspekte des Krafttrainings im Jugendalter. *Österreichische Leichtathletik*, Bd. 9, 21–23 (1980).
- Emery CA et al: Neuromuscular Training Injury Prevention Strategies in Youth Sport: A Systematic Review and Meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, Bd. 49, Nr. 13, 865–870 (2015).
- Faigenbaum AD, Lloyd RS, Oliver JL: *Essentials of Youth Fitness*, Champaign: Human Kinetics (2019).
- Faigenbaum AD, Myer GD: Pediatric Resistance Training: Benefits, Concerns, and Program Design Considerations. *Current Sports Medicine Reports*, Bd. 9, Nr. 3, 161–168 (2010).
- Falk B, G. Tenebaum G: The Effectiveness of Resistance Training in Children. A Meta-analysis. *Sports Medicine*, Bd. 22, Nr. 3, 176–186 (1996).
- Fröhlich M et al.: Kraft und Krafttraining bei Kindern und Jugendlichen. *Aktueller Stand. Zeitschrift Leistungssport*, Bd. 2, 1–23 (2009).
- Gomes TN et al.: Active and Strong: Physical Activity, Muscular Strength, and Metabolic Risk in Children. *American Journal of Human Biology*, Bd. 29, Nr. 1 (2017).
- Hamill BP: Relative Safety of Weightlifting and Weight Training. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, Bd. 8, Nr. 1, 53–57 (1994).
- Heidt RS et al: Avoidance of Soccer Injuries with Preseason Conditioning. *The American Journal of Sports Medicine*, Bd. 28, Nr. 5, 659–662 (2000).

- Kleine Zeitung: Übergewicht bei Jugendlichen: Österreich liegt im Mittelfeld (2017). [www.kleinezeitung.at/lebensart/gesundheit/5300167/Weltweite-Studie\\_Uebergewicht-bei-Jugendlichen\\_Oesterreich-liegt](http://www.kleinezeitung.at/lebensart/gesundheit/5300167/Weltweite-Studie_Uebergewicht-bei-Jugendlichen_Oesterreich-liegt) (Zugriff: 19.01.2024).
- Lauersen JB, Bertelsen DM, Andersen LB: The Effectiveness of Exercise Interventions to Prevent Sports Injuries: A Systematic Review and Meta-analysis of Randomised Controlled Trials. *British Journal of Sports Medicine*, Bd. 48, Nr. 11, 871–877 (2014).
- Lesinski M et al.: Effects of Resistance Training on Physical Fitness in Healthy Children and Adolescents: An Umbrella Review. *Sports Medicine*, Bd. 50, Nr. 11, 1901–1928 (2020).
- Micheli L: Preventing Injuries in Team Sports: What the Team Physician Needs to Know. In: F.I.M.S. Team Physician Manual, 2nd ed., Hong Kong, CD Concepts (2006).
- Pheng LC, Mohan J, Edward R: Effects of Strength Training on the Growth of Preadolescent Child. In: International Conference on Weightlifting and Strength Training, Lahti (1998).
- Roberts BM, Nuckols G, Krieger JW: Sex Differences in Resistance Training: A Systematic Review and Meta-Analysis. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, Bd. 34, Nr. 5, 1448–1460 (2020).
- Robinson K et al.: Effects of Resistance Training on Academic Outcomes in School-Aged Youth: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Medicine*, Bd. 53, Nr. 11, 1095–2109 (2023).
- Sander A et al.: Influence of a 2-year Strength Training Programme on Power Performance in Elite Youth Soccer Players. *European Journal of Sport Science*, Bd. 13, Nr. 5, 445–451 (2013).
- Sung RY et al.: Effects of Dietary Intervention and Strength Training on Blood Lipid Level in Obese Children. *Archives of Disease in Childhood*, Bd. 86, Nr. 6, 407–410 (2002).
- Webster KE, Hewett TE: Meta-analysis of Meta-analyses of Anterior Cruciate Ligament Injury Reduction Training Programs. *Journal of Orthopaedic Research*, Bd. 36, Nr. 10, 2696–2708 (2018).

### Kurzmeldungen

Autorin: Elisabeth Sperr, Seite: 20-21

Bitter ist nicht immer giftig

- Schaefer S et al.: Membrane-bound chemoreception of bitter bile acids and peptides is mediated by the same subset of bitter taste receptors. *Cell Mol Life Sci* 81 (1):217 (2024).

Haltungsform am Ei erkennen

- Deutsches Institut für Lebensmitteltechnik (DIL): Analyse des Einflusses einer nachhaltigen und ökologischen Haltung von Legehennen auf die Eiqualität mittels 1H-NMR-Spektroskopie. [https://service.ble.de/ptdb/index2.php?detail\\_id=19166258&ssk=PTDB-alles&site\\_key=141&foerdrPg=170254&lbn=1&lbj=2019&lej=2024&stichw=Eiqualit%C3%A4t+1H-NMR-Spektroskopie&zeilenzahl\\_zaehler=16#newContent](https://service.ble.de/ptdb/index2.php?detail_id=19166258&ssk=PTDB-alles&site_key=141&foerdrPg=170254&lbn=1&lbj=2019&lej=2024&stichw=Eiqualit%C3%A4t+1H-NMR-Spektroskopie&zeilenzahl_zaehler=16#newContent) (Zugriff: 02.09.2024).

Neue Österreichische Ernährungsempfehlungen

- Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK): Österreichische Ernährungsempfehlungen NEU. <https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Ern%C3%A4hrung/%C3%96sterreichische-Ern%C3%A4hrungsempfehlungen-NEU.html> (Zugriff: 02.09.2024).

## Stillfreundlicher werden

- Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK): Handlungsempfehlungen für ein stillfreundliches Österreich. [https://www.richtigessenvonanfangen.at/wp-content/uploads/2024/06/Bericht\\_Handlungsempfehlungen-fuer-ein-stillfreundliches-Oesterreich\\_-1.pdf](https://www.richtigessenvonanfangen.at/wp-content/uploads/2024/06/Bericht_Handlungsempfehlungen-fuer-ein-stillfreundliches-Oesterreich_-1.pdf) (Zugriff: 02.09.2024).

## DGE-Position zu veganer Ernährung

- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE): Vegan essen – klug kombinieren und ergänzen. [https://cdn.dge-medianservice.de/media/productattach/1/2/123057\\_2024\\_flyer\\_vegan\\_essen\\_download\\_barrierefrei\\_240610.pdf](https://cdn.dge-medianservice.de/media/productattach/1/2/123057_2024_flyer_vegan_essen_download_barrierefrei_240610.pdf) (Zugriff: 02.09.2024).
- Klug A et al.: Neubewertung der DGE-Position zu veganer Ernährung. Ernährungs Umschau 71(7): 60–84 (2024).

## Serie: Samen – Teil 3

### Sesam

Autorin: Eva Derndorfer, Seite: 22-23

- Abbas S et al.: Nutritional and Therapeutic Potential of Sesame Seeds. Journal of Food Quality, 2022 (1), 6163753 (2022).
- Aggarwal BB: Heilende Gewürze. Narayana Verlag (2014).
- Europäische Stiftung für Allergieforschung (ECARF): Erst der Hummus macht die Sesamallergie. [www.ecarf.org/erst-der-hummus-macht-die-sesamallergie/](http://www.ecarf.org/erst-der-hummus-macht-die-sesamallergie/) (Zugriff: 07.08.2024)
- N.N.: Echter Schwarzkümmel. [https://de.wikipedia.org/wiki/Echter\\_Schwarzkümmel](https://de.wikipedia.org/wiki/Echter_Schwarzkümmel) (Zugriff: 06.08.2024)
- N.N.: Gomashio. <https://de.wikipedia.org/wiki/Gomashio> (Zugriff: 05.08.2024)
- N.N.: Schwarzkümmel. <https://www.wajos.de/blogs/wissenswertes/schwarzkuemmel> (Zugriff: 06.08.2024)
- N.N.: Sesam. <https://de.wikipedia.org/wiki/Sesam> (Zugriff: 05.08.2024)
- N.N.: Zatar. [https://de.wikipedia.org/wiki/Zatar\\_\(Gewürzmischung\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Zatar_(Gewürzmischung)) (Zugriff: 05.08.2024)
- Wei P et al: Sesame (Sesamum indicum L.): A Comprehensive Review of Nutritional Value, Phytochemical Composition, Health Benefits, Development of Food, and Industrial Applications. Nutrients, 14 (19), 4079 (2022).
- Yin W et al.: Consumer Acceptability and Sensory Profiling of Sesame Oils Obtained from Different Processes. Grain & Oil Science and Technology, 3 (2), 39–48 (2020).