



SGE-Medienmailing Nr. 38 – Januar 2006

Sämtliche Inhalte des Medienmailings der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung stehen zu Ihrer freien Verfügung. Wir möchten Sie jedoch um entsprechende Quellenangabe (Schweizerische Gesellschaft für Ernährung, Bern oder Schweizerische Gesellschaft für Ernährung, www.sge-ssn.ch) sowie um ein Belegsexemplar bitten. Vielen Dank.

Die bisher versandten Mailings können Sie unter folgendem Link abrufen:

<http://www.sge-ssn.ch/index.php?id=868&L=0>

Falls Sie dieses Mailing in Zukunft nicht mehr erhalten möchten, können Sie ein Mail mit dem Betreff „Abmeldung“ an media@sge-ssn.ch schicken.

Inhalte des Medienmailings Nr. 38

- **Chinas goldene Äpfel**
- **Essen und Trinken im Umfeld Schule – Einladung zur Frühlingstagung von Nutrinet**
- **5. Schweizerischer Ernährungsbericht: Umsetzung der Erkenntnisse in die Praxis – Ankündigung Nationale Fachtagung der SGE**

Chinas goldene Äpfel

Der Ursprung klingt im Namen nach. Die Orange oder «Apfelsine», wie die Deutschen sagen, stammt ursprünglich aus China. Die Beerenfrucht ist mehr als 20 Millionen Jahre alt (sagen die Paläobiologen), gehört zu den drei wichtigsten Fruchtsorten der Welt (sagen die Ökonomen) und ist ohne Zweifel eine der wohlschmeckendsten Früchte (sagt der Orangenfreund). Der hohe Vitamin-C-Gehalt der Frucht schützt im Winter vor Erkältungen und anderen Gebrechen (sagt der Doktor) und die ätherischen Öle verströmen einen zauberhaften Geruch (sagen die Kenner feiner Düfte).

Wie bei vielen anderen Zitrusfrüchten lässt sich die Herkunft der Orange nicht zweifelsfrei bestimmen. Vor 20 Millionen Jahren entstand vermutlich die Urform der Zitrusfrucht im malayischen Archipel, zu einer Zeit, als die Inseln des Südpazifiks noch Teil einer sowohl von Asien als auch Australien umfassenden Landmasse waren. Zahlreiche Überreste von Zitruschädlingen lassen darauf schliessen, dass sich die Pflanze später in Südchina weiterentwickelt hat. Als Kulturpflanze angebaut wird die Orange seit mehr als 4000 Jahren.

Für den grossen Botaniker Carl von Linné war die Orange zweifelsfrei chinesischen Ursprungs, denn er gab ihr den Namen «Citrus sinensis», woraus sich die deutsche Bezeichnung Apfelsine ableitet. Das Wort «Orange» entwickelte sich aus dem Sanskrit. Auf dem ersten grossen Zwischenstopp der Zitrusfrucht Richtung Europa, auf dem Westweg nach Indien, gaben die Hindus den Orangen die Bezeichnung «naranj» – ein Wort, das die Araber später im ganzen Mittelmeerraum verbreiteten. Im Spanischen wurde daraus «naranja», im Italienischen «arancia» und im Französischen «orange».

Orangen haben zurzeit Hochsaison. Die meisten der bei uns zwischen Oktober und März verkauften Früchte kommen aus dem Mittelmeerraum, v.a. aus Spanien und Italien. Im Sommer finden sich auch Früchte aus Südamerika oder Südafrika im Angebot.

Generell wachsen Orangen in subtropischen oder tropischen Klimazonen ohne lange Regenperiode. Nördlich und südlich des Äquators, zwischen dem 25. und 40. Breitengrad, zieht sich das Anbaugebiet der Orangen wie ein Gürtel um den Globus.



Die Frucht – genau genommen ist es eine besondere Form der Beere (Hesperidium) – hat eine sehr lange Reifeperiode, etwa 7–8 Monate. Nicht selten kann man deshalb an einem Baum Blüten und Früchte gleichzeitig sehen. Orangen müssen am Baum reifen, denn sie reifen nicht nach. Je länger die Orangen am Baum hängen, desto tiefer ist der Säure- und desto höher der Zuckergehalt. An der Farbe der Schale ist der Reifegrad der Frucht ohnehin nicht zu erkennen. Eine reife Orange muss nicht orange, sie kann auch grün sein. Die Farbe hängt von den Temperaturunterschieden ab. Kühlt es in der Nacht nicht ab, bleibt die Orange grün.

Damit Orangen möglichst makellos aussehen und zum Schutz vor Insekten, Milben und Pilzbefall, werden sie mehrmals im Jahr mit Pflanzenschutzmitteln behandelt. Deshalb ein Einkaufstipp: Je weniger die Schale glänzt (Wachsbehandlung), je unterschiedlicher die einzelnen Früchte in Form, Farbe und Grösse sind, desto weniger wurden die Orangen chemisch behandelt. Wird die Orangenschale in der Küche – etwa zum Aromatisieren von Süssigkeiten oder Kuchen – gebraucht, sollte darauf geachtet werden, dass nur ungespritzte Früchte verwendet werden.

Mehr zu den chinesischen Äpfeln finden Sie ab Anfang Februar unter: www.tabula.ch



Einladung zur Frühlingstagung Nutrinet 2006

Essen und Trinken im Umfeld Schule

Dienstag, 23. Mai 2006, 13.45 bis 17.00 Uhr

Die Thematik „Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen“ beschäftigt die Öffentlichkeit zunehmend. Prävention kann und muss im Alltag beginnen, dazu gehört unter anderem das Angebot an Verpflegung im schulischen Umfeld.

In der Beilage finden Sie das Programm zur Frühlingstagung des von der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz getragenen Netzwerkes Ernährung und Gesundheit „Nutrinet“, die am 23. Mai 2006 in Bern stattfinden wird.

Ziele der Tagung:

- Schlüsselakteure aus dem Schulbereich für die Ernährungsthematik sensibilisieren
- Einblicke in bestehende, modellhafte Ernährungsprojekte aus dem Schulbereich geben
- Wissen und Erfahrungen austauschen zum Thema Ernährung in der Schule
- Impulse generieren zur Initiierung von Ernährungsprojekten in der Schweiz

Die Tagung ist öffentlich, die Teilnahme kostenlos. Das Programm mit Anmeldetalon finden Sie unter www.nutrinet.ch. Sie können sich auch [online anmelden](#) (bis 10. Mai 2006, Teilnehmerzahl beschränkt). Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.



Ankündigung Nationale Fachtagung der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung

5. Schweizerischer Ernährungsbericht:

Umsetzung der Erkenntnisse in die Praxis

Freitag, 9. Juni 2006, 10.00 bis 16.30 Uhr

Die Tagung wird in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Gesundheit BAG und dem Schweizerischen Verband dipl. ErnährungsberaterInnen SVDE durchgeführt. Sie richtet sich an Fachleute aus dem Gesundheitsbereich, an Lehrpersonen, Medienschaffende sowie an ernährungsinteressierte Konsumenten. Um der Mehrsprachigkeit unseres Landes gerecht zu werden, wurden sowohl deutsch- als auch französischsprachige Referentinnen und Referenten eingeladen. Der Vormittagsteil ist der Darlegung der Erkenntnisse aus den Ernährungsberichten der Schweiz, Deutschland und Frankreich gewidmet, während sich das Nachmittagsprogramm auf die Umsetzung dieser Erkenntnisse in die Praxis konzentriert.

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE)

Effingerstrasse 2

3001 Bern

Tel. 031 385 00 00

E-Mail info@sge-ssn.ch