

# TABULA

ZEITSCHRIFT FÜR ERNÄHRUNG – WWW.TABULA.CH



## Essen als Lifestyle



**sg**e Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
**ssn** Société Suisse de Nutrition  
**ssn** Società Svizzera di Nutrizione



Essen für Zwei?

Scharf essen  
und stillen?

Brei im Gläschen  
oder selbstgemacht?

## «Mutter und Kind»: eine komplett überarbeitete Neuauflage



Schwangerschaft, Stillzeit und die ersten Monate im Leben eines Neugeborenen werfen für Eltern in Bezug auf die richtige Ernährung viele Fragen auf. Die neue, komplett überarbeitete Auflage des Leitfadens «Mutter und Kind» der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE gibt klare und konkrete Antworten.

Erscheinungsdatum ist der 29. November 2011.

*4. vollständig überarbeitete Auflage 2011, ca. 88 Seiten, A5, farbig illustriertes Buch, ISBN 978-3-292-00691-2, Art.-Nr. 86017*

In Zusammenarbeit mit



Bis zum Erscheinungstermin am 29. November 2011 profitieren Mitglieder der SGE von einem 40%-Rabatt!

**Mitglied:** Ich bestelle \_\_\_ Exemplar/-e von **Mutter und Kind** für CHF 14.90 (CHF 19.90 nach dem 29.11.2011) + Versandkosten

**Nicht-Mitglied:** Ich bestelle \_\_\_ Exemplar/-e von **Mutter und Kind** für CHF 24.90 + Versandkosten

Mitgliedernummer \_\_\_\_\_

Name/Vorname \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Den ausgefüllten Talon bitte an folgende Adresse schicken oder faxen: Schulverlag plus AG, Güterstrasse 13, 3008 Bern, Fax +41 58 268 14 15. Preisänderungen bleiben vorbehalten. Bei Bestellungen von weniger als CHF 200.- kommen Versandkosten von CHF 7.50 hinzu.

4 **REPORT**  
Fastfood und Convenience-Produkten zum Trotz: Gerade bei jungen Leuten ist ein Trend zu einer bewussteren Ernährung erkennbar.

8 **SPEZIAL**  
Leckerbissen oder Abscheu: Entscheidend dafür sind oftmals nur die eigenen kulturelle Prägungen.

10 **ESSKULTUR**  
Der Senegal bietet ein Mosaik an kulinarischen Einflüssen.

12 **DIDACTA**  
Zubereitungsarten  
3. Teil: Dünsten

14 **RATGEBER**  
Ernährungstipps von Marion Wäfler

15 **AKTUELL**  
Körpereigene Drogen sollen für den übermässigen Fettkonsum verantwortlich sein.

16 **FOCUS**  
Die Quitte: gehasst und geliebt

20 **BÜCHER**  
Für Sie gelesen

22 **INTERNA**  
Informationen für SGE-Mitglieder

23 **AGENDA**  
Veranstaltungen, Weiterbildung

24 **VORSCHAU**  
Blick auf die nächste TABULA-Ausgabe

**IMPRESSUM**

TABULA: Offizielles Publikationsorgan der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE). Erscheint 4-mal jährlich.  
Herausgeber: SGE, Schwarztorstrasse 87, 3001 Bern, Telefon +41 31 385 00 00  
SGE-Spendenkonto: PC 30-33105-8  
E-Mail info@tabula.ch  
Internet www.tabula.ch  
Redaktion: Thomas Langenegger  
Redaktionskommission: Marianne Botta Diener, Anne Endrizzi, Madeleine Fuchs, Muriel Jaquet, Annette Matzke, Françoise Michel, Gabriella Pagano  
Gestaltung: Thomas Langenegger  
Druck: ERNi Druck + Media AG, Kaltbrunn  
Titelbild: Stock Shop/iStockphoto

# «Sag mir, was du isst: Ich sag dir, wer du bist»



Dr. phil. Robert Sempach, Ernährungs- und Gesundheitspsychologe, ist Mitglied der Fachkommission Wissenschaft und Gesundheitsförderung der SGE und Projektleiter Gesundheit, Direktion Kultur und Soziales beim Migros-Genossenschafts-Bund.

*Das aus dem 19. Jahrhundert stammende Zitat des französischen Philosophen und Gourmets, Brillat-Savarin, bringt pointiert zum Ausdruck, dass wir nicht nur essen, um den Hunger zu stillen und unserem Körper Energie und lebenswichtige Nährstoffe zuzuführen. Unser Essverhalten wird meistens von verschiedenen Motiven und Beweggründen geleitet. Dabei sind wir uns oftmals kaum bewusst, was uns veranlasst, dies oder jenes zu essen. Vorausgesetzt, wir haben tatsächlich gewisse Wahlmöglichkeiten, was ja nicht für alle und überall auf der Welt der Fall ist.*

*Um etwas mehr über uns und unsere Essmuster zu erfahren, kann eine einfache Motiv-Analyse weiterhel-*

*fen. Dazu brauchen Sie lediglich eine Minute Zeit. Rufen Sie sich Ihre letzte Mahlzeit in Erinnerung – oder war es nur ein kurzer Snack? – und vergegenwärtigen Sie sich, ob und welche der folgenden Motive beteiligt oder gar vorherrschend waren: Genuss, Gemeinschaft, Gefühle, Gewohnheit, Gier, Gesundheit? Vielleicht fallen Ihnen noch weitere Motive ein, welche bei Ihrer Speiseauswahl eine wichtige Rolle spielten. Zum Beispiel, dass es für Sie wichtig ist, wo und unter welchen Bedingungen ein Nahrungsmittel produziert wurde. Nicht nur im Hinblick auf Ihre Gesundheit, sondern auch im Hinblick auf ökologische und soziale Zusammenhänge. Rasante Veränderungen in der Landwirtschaft und Lebensmittelindustrie haben in den letzten Jahrzehnten die Nahrungsmittelproduktion immer weiter aus unserem Alltag gerückt. Vor diesem Hintergrund ist das Bedürfnis – vielleicht sogar die Sehnsucht – nach Primärerfahrungen mit dem, was uns nährt, mehr als verständlich. Die Freude über reife Tomaten oder eigene Kräuter und Beeren, die auch auf einem Balkon in der Stadt gezogen werden können, wiegt eben kein noch so raffiniertes Convenience-Produkt auf. Der in diesem TABULA beschriebene Trend «zu einem bewussteren Umgang mit Lebensmitteln und Ernährung» wird sich daher in den nächsten Jahren noch verstärken.*

# Essen in aller Munde

Die einen geben ihr Herz für ein paar Gucci-Sandalen her, andere für Bio-Trüffel AOC. Essen hat bei manchen Menschen heutzutage einen ähnlich hohen Status wie Kleidung. Gerade bei einigen jungen Leuten ist der Trend zu einem bewussteren Umgang mit Lebensmitteln und Ernährung erkennbar. Die Ernährung mutiert für sie sozusagen zur Kultur- und Kunstform und wird zum Ausdruck eines Lebensstils.

VON ANDREA BAUMANN



Es scheint einzigartig in der Geschichtsschreibung, wie viel in unserer Zeit über die Themen Essen und Ernährung diskutiert und publiziert wird. Kochsendungen mit illustren, missionarischen oder bodenständigen Chefköchen locken Kochmuffel an den Herd und Gourmetmagazine verleiten dazu, exotische Gerichte nachzukochen und neue Lebensmittel auszuprobieren. Aber nicht nur der Genuss und die Gesundheit in Verbindung mit Ernährung steht im Fokus. Aufklärerische Stimmen fragen auch immer lauter, woher unsere Lebensmittel stammen und unter welchen Bedingungen sie produziert werden.

## Die Zeiten ändern sich

Heute gilt der bewusste Umgang mit der Ernährung insbesondere bei jungen Menschen

wieder zunehmend als cool. Immer mehr Menschen definieren sich übers Essen. Christine Brombach, Ernährungswissenschaftlerin an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) stellt fest: «Essen besitzt Symbolcharakter und ermöglicht, seine Geschlechtszugehörigkeit damit auszudrücken, ähnlich wie Mode oder Freizeitbeschäftigung.» Biologisch, nachhaltig, regional und saisonal sind die Indikatoren, die den Einkaufszettel bestimmen. Sie wollen wieder «Lebens-Mittel» aus unseren Nahrungsmitteln machen, proklamiert etwa Youth Food Movement (YFM), eine Jugendbewegung, die aus dem Umfeld von Slow Food stammt und sich klar von Fast Food distanziert. Sandro Domeniconi aus Zürich ist Mitglied bei YFM Schweiz.

Der ganze Fast-Food-Wahn sowie die industrielle Verarbeitung von Lebensmitteln motivierten ihn, sich zu engagieren: «Es gilt, ein Statement zu setzen. Ziel ist, Menschen zwischen 20 und 30 Jahren für die Problematik zu sensibilisieren.» Allerdings gestaltet sich dieses Unterfangen momentan noch eher schwerfällig. Es ist nicht einfach, junge Menschen zu erreichen, die sich nicht schon von vornherein für gesunde, ökologische Ernährung interessieren, beklagt das YFM. Die meisten Mitglieder von YFM beschäftigen sich denn auch bereits von Berufs wegen mit Ernährung, Gesundheit oder Gastronomie.

## Bei der Erziehung ansetzen

Laut Domeniconi gilt es deshalb umso mehr, die Basis, die

*Über 250 Jugendliche treffen sich in San Francisco im Rahmen der Slow Food Nation an einem «Eat-In», um auf einen bewussteren Umgang mit der Ernährung aufmerksam zu machen und sich mit Gleichgesinnten auszutauschen..*

Kinder, zu erreichen. Zusammen mit Slow Food hat er deshalb Aktionstage in Schulen durchgeführt. Dabei gaben sie Kindern im Primarschulalter die Gelegenheit, ihre eigenen Hamburger herzustellen. «Für viele Kinder war dies das erste Mal überhaupt, dass sie etwas selber kochten», weiss Domeniconi. Die Initianten von Slow Food und dem YFM nutzten dies, um mit den Kindern über die Unterschiede zwischen selbstgemachten und konventionellen Hamburgern zu diskutieren. «Die Kinder waren positiv überrascht von ihren eigenen Kreationen», erzählt Domeniconi. Er hofft, dass die Kinder diese Freude am Kochen mit nach Hause tragen. «Wichtig ist nicht das Muss in Sachen Ernährung, sondern das Wollen, und dies erreicht man nur durch Freude und Interesse.»

### Engagement für die Ernährung

Wie Domeniconi vom YFM beschäftigt sich auch Björn Scheppler, von Haus aus Forstingenieur, gerne mit Essen und Ernährung: «Ich habe als Kind schon gerne gekocht, aber das Interesse, mich im Ernährungsbereich zu engagieren, weckte meine Freundin.» In jüngeren Jahren war er kurzzeitig Vegetarier aus politischer Überzeugung. «Heute bin ich sogenannter Teilzeit-Vegetarier, bin toleranter geworden. Aber nur ein wenig, denn Fleisch ohne Biografie kommt höchstens in den Ferien auf den Tisch.» Nur Fleisch, das seine Freundin gejagt hat oder von persönlich bekannten Bauern stammt, wird genüsslich verzehrt. «Essen wurde zentral in meinem Leben. Meldungen aus den Medi-

en und aus der «gastrosophischen Literatur» regen zur Selbstreflexion an und führen zu verändertem Handeln», erklärt Björn Scheppler. Gemeinsam traten er und seine Freundin Slow Food bei. Als Mittdreissiger war es jedoch nicht einfach, sich bei Slow Food zu vernetzen. Die Gründergeneration war älter und die potenziellen Mitglieder von Youth Food Movement jünger. Die einen waren ihm zu traditionell, die anderen zu wenig erfahren. Aber dieses inspirierende Umfeld gab ihm, seiner Freundin und zwei Kollegen den Anstoss, mit [genusskette.ch](http://genusskette.ch) ein eigenes Projekt zu lancieren. Momentan beinhalten die Anlässe von [genusskette.ch](http://genusskette.ch) vor allem Besuche bei Produzenten in Verbindung mit gemeinsamem Kochen und Essen.

### «Lohas» als attraktive Zielgruppe

Leute wie Sandro Domeniconi und Björn Scheppler werden von der Werbe- und Marketingbranche als «Lohas» betitelt. Lohas ist die Abkürzung von Lifestyle of Health and Sustainability, ein auf Gesundheit und Nachhaltigkeit basie-

render Lebensstil also. Lohas legen Wert auf Nachhaltigkeit, ihre Gesundheit und umweltfreundlichen Konsum, sind dabei jedoch keine «Ökos», «Hippies» oder Aussteiger, sondern jung, wohlhabend und trendbewusst, so die Definition nach Duden. Technikaffinität, grünes Gewissen, Konsumfreude und Nachhaltigkeit sind für Lohas keine Widersprüche. «Lohas» gilt bei einigen Menschen als Beschimpfung wie früher «Yuppie». Verständlich, dass nicht alle in den Lohas-Topf geworfen werden wollen. Trotzdem, ob Öko-Gourmet, Veganer oder Selbstversorger, die Parallelen sind augenfällig: Ablehnung von Fastfood und Convenience Food, Zurück zur Natur, urbane Bewegungen, Essen als gemeinsamer Kommunikationsinhalt.

### Selbstversorgung als urbaner Trend

Bei einigen trendigen Städten beschränkt sich die Aufmerksamkeit nicht nur auf den Einkauf von Lebensmitteln und dem Kochen. Gerade in grösseren Städten ist das sogenannte «Urban Gardening» en vogue. Immer mehr Stadtbewohner pflanzen ihr Gemüse auf dem

### Bücher über Ernährung sind im Trend

Auch ein Blick auf die Bestsellerliste des letzten Jahres zeigt, dass eine bewusste Auseinandersetzung mit Essen in Mode ist. Zwei Buchpublikationen sind in den Medien wiederholt besprochen worden. In «Anständig essen» ging es der deutschen Autorin Karen Duve darum, die eigene Ernährungsweise in Zeiten von Industriefleisch und Analogkäse einmal gründlich zu hinterfragen und Alternativen auszuprobieren (siehe Buchbesprechung im TABULA 2/11). Der amerikanische Literat Jonathan Safran Foer liefert in seinem Buch «Tiere essen» ein an den Verstand appellierendes Plädoyer für mehr Verantwortungsbewusstsein in dieser Welt. Er will nicht missionieren und tut es doch irgendwie – indem er die Gräueltaten der Massentierhaltung, die bestialische Tötung von Tieren am Fließband und die verheerenden Folgen für die Umwelt beschreibt.

Balkon an. Beliebt sind auch mobile Beete wie Milchtüten, Einkaufswagen, Plastiktüten oder brachliegende Flächen, die gemeinsam bewirtschaftet werden. Urban Gardening kann als eine neue Zurück-zur-Natur-Bewegung betrachtet werden, wobei nicht das idyllische Landleben als Ideal angesehen wird. Vielmehr geht es darum, sich mit der Stadtentwicklung auseinanderzusetzen sowie Stadt und Natur in Beziehung zueinander zu bringen.

### Stadt Bern erkennt Bedürfnis

So auch mitten im Berner Stadtquartier Lorraine. Dort wachsen Gemüse, Kräuter und Beeren auf einer brachliegenden Parzelle, dem Zentralpark. Im Frühling 2012 wird hier die Liegenschaftsverwaltung der Stadt Bern 14 Wohnungen bauen. Die selbsternannte «Randenbrigade» fragte den zuständigen Verein Brachland an, ob sie das Gelände nutzen könnte, um einen mobilen Gemeinschaftsgarten auf die Beine zu stellen, ohne dabei das Gelände für sich alleine zu beanspruchen. «Mit ehrgeiziger Schrebergartenidylle hat das Ganze gar nichts am Hut», erklärt Mike, der am Feierabend mit seiner kleinen Tochter durch die Pflanzung spaziert. Mein Beet, meine Tomate oder meine Hacke gibt es nicht. «Geben und nehmen lautet die Devise», ergänzt Petra, die im Quartierladen auf das Projekt aufmerksam wurde. Jeder organisiert und bringt ein, was er kann oder mag: Erde, Utensilien, Behälter, Setzlinge, Samen oder auch einfach nur eigene Arbeitskraft. Ein Giessplan regelt das Wässern, wer eingeteilt ist, giesst

die ganze Pflanzung. Ernten darf man dafür in jeder Ecke und mindestens einmal im Monat gibt es ein gemeinsames Essen im Garten. Von Begriffen wie Lifestyle, Lohas und Trendgärtnern distanziert sich die heterogene Randenbrigade in der Lorraine. Im Vordergrund steht das Gemeinschaftsgefühl. Etwas zusammen tun, Interessen teilen, Erfahrungen austauschen und dabei etwas Lernen, das sind die Anreize.

### Und die Zukunft?

Hält der Trend zu einem bewussteren Umgang mit Ernährung an, wird sich Fast Food in Zukunft immer weniger leisten können, als ungesunde, unethische Ernährungsweise dazustehen. Schon heute haben Salat und Bio-Beef längst Einzug gehalten in den Fastfood-Ketten. Grossverteiler setzen voll auf Bio und machen Bioprodukte zur Massenware. Wie Bio ist auch Nachhaltigkeit derzeit in aller Munde. Es stellt sich die Frage, ob es sich dabei um einen vorübergehenden Modehype von einer Minderheit handelt oder um einen nachhaltigen Bewusstseinswandel innerhalb der Gesellschaft als Ganzes. Ernährungspsychologin Robert Sempach ist überzeugt, dass «sich der Trend zu einem be-



ANDREA BAUMANN

wussteren Umgang mit Lebensmitteln und Ernährung in den nächsten Jahren verstärken wird. Mit der zunehmenden Auslagerung der Lebensmittelproduktion aus unserem Alltag wachse nämlich das menschliche Bedürfnis nach Primärerfahrungen mit dem, was uns nährt. Etwas skeptischer beurteilt Thomas Ellrott, Institutsleiter für Ernährungspsychologie an der Universität Göttingen, die Situation: «Es gibt ohne Zweifel junge Menschen, die der Qualität ihrer Lebensmittel grössere Aufmerksamkeit schenken. Allerdings ist das derzeit noch eine Art Elitenphänomen.» Ob menschliches Bedürfnis nach Primärerfahrungen oder Einzelphänomen, ein dezenter Trend hin zu mehr Qualität der Ernährung ist unverkennbar. □

*«Etwas zusammen tun»: Einmal im Monat treffen sich die urbanen Gärtner der Randenbrigade im Berner Lorraine-Quartier und belohnen sich mit den frisch geernteten Zutaten für ihre Arbeit.*

### Slow Food Market Schweiz

Vom 11. bis 13. November 2011 findet in Zürich erstmals der «Slow Food Market Schweiz» statt. In zwei Hallen der Zürcher Messe präsentieren vorwiegend Schweizer Produzenten den Besuchern der «Messe des guten Geschmacks» an Marktständen ihr Angebot und laden ein zum Degustieren, Diskutieren und Einkaufen. Sogenannte «Laboratori del Gusto» bieten die Möglichkeit, den Geschmack erlesener wie ursprünglicher Lebensmittel unter professioneller Anleitung zu erleben. Und am «alpinavera-Sinnesparcours» lassen sich die fünf Sinne für einen bewussten kulinarischen Genuss schärfen. Weitere Informationen unter [www.slowfoodmarket.ch](http://www.slowfoodmarket.ch).

# Die Rückeroberung der Stadt

In New York gibt es den City-Fish, in London die City-Bee und in Zürich die Urban-Farmers-Box. Verschiedene Konzepte mit einem gemeinsamen Nenner: dem Produktionsstandort Stadt.

Tulpen auf Verkehrsinseln, Bienen auf dem Hausdach, Gemüse auf der Industriebrache, Fische im Hinterhof – die Stadt als Anbauort erlebt eine Renaissance. Besonders interessant scheint die Fischezucht. Für den amerikanischen Biologen Martin Schreiberman ist klar: Der Fisch sollte dort gezüchtet werden, wo er auch gegessen wird. Sein Projekt, das er an der University of Brooklyn startete, nennt er «City-Fish». Ausgewählt hat Schreiberman den Tilapia, einen Süßwasserfisch, der sich rein vegetarisch ernährt. Durch das rein pflanzliche Futter entfällt relativ wenig Schmutz. Das Wasser wird regelmässig durch frisches ersetzt. Dabei wird es aber nicht zum Abfall: Die darin befindlichen Exkrememente sind der ideale Nährboden für Schreibermans Algenzucht.



*Biologe Martin Schreiberman in seinem Labor in Brooklyn.*



*Die Urban-Farmers-Box aus Zürich.*

Auch die Stadtbauern aus Zürich, oder «Urban Farmers» wie sie sich nennen, setzen auf lokal produzierten Fisch. Das Jungunternehmen möchte die Landwirtschaft wieder zurück in die Stadt bringen und ungenutzte Stadtflächen, so etwa die Dächer, landwirtschaftlich erschliessen. Wie beim City-Fish kommt Aquakultur zum Einsatz, wobei die Urban Farmers noch einen Schritt weitergehen. Mit der Aquaponic-Technologie verbinden sie Aquakultur und Hydroponic, das heisst die gemeinsame Aufzucht von Fischen und Pflanzen im Wasser. Im unteren Teil einer sogenannten Urban-Farmers-Box schwimmen die Fische und im oberen Teil der Box schwimmen Pflanzensetzlinge.

Anders die Geschichte um die City-Bees in London. In den Parkanlagen von Grossstädten blühen die exotischsten, edelsten und seltensten Bäume und Pflanzen. Ein Eldorado für Bienen. Findige Imker erkannten das Potenzial. So sind heute auf den Dächern des Mansion House, Museum of London, St. Paul's Cathedral wie auch auf vielen anderen Dächern der englischen Hauptstadt Bienenstöcke zu finden. Die Qualität des City-Honigs wird als exzellent bewertet.



*Hoch über London installieren zwei Stadt-Imker einen neuen Bienenstock.*

Wer nicht anbauen will, kann direkt ernten. Denn was viele nicht wissen: In den Städten gibt es viele herrenlose Früchte und Nüsse. Für Brixton in Südlondon gibt es eine Googlemap, die Fallobst und Nüsse anzeigt. Ähnlich wie die englische Initiative informiert [mundraub.org](http://mundraub.org) aus Berlin über erntereife Früchte, Beeren, Kräuter und Nüsse in Deutschland, die legal geerntet werden dürfen.

# Tabus auf allen Tellern

Grillierte Heuschrecken, Feldlerchen am Spiess oder Ragout vom Hund – ob solcherlei Genüsse Leckerbissen oder Ekelerreger sind, entscheidet die Kultur, in der wir aufwachsen. Zwar zählt der Mensch biologisch zu den Allesfressern, doch isst er noch lange nicht alles, was die Natur ihm an Nahrhaftem bietet. Je nachdem, ob er in Schaffhausen, Singapur oder Shanghai lebt, mag er lieber Ratte statt Roulade oder hält Käse für verdorbene Milch.

VON FRIEDRICH BOHLMANN

Jeder Säugling beweist, dass die meisten unserer Ekelgefühle nicht angeboren sind, wenn er neugierig und ohne Angst alles in den Mund steckt, wonach er greifen kann, egal ob Schokolade, Nuggi oder Schmutz. Erst in der späteren Kindheit werden die Nahrungstabus der Eltern übernommen – und nur eines davon ist in allen Kulturen gleich: Der Kannibalismus wurde und wird in jeder Gesellschaft als alltägliche Ernährungsform geächtet. Menschliches Fleisch zu essen war in einzelnen Kulturen höchstens als Ritus in Kriegszeiten oder beim Tod naher Angehöriger gestattet. Andere Nahrungstabus haben sich hingegen überall anders entwickelt und besitzen oft einen religiösen Hintergrund. Am bekanntesten ist der Schweinefleischverzicht bei Muslimen und Juden oder die sprichwörtlich heilige Kuh der Hindus. Dort blockieren Rinder unbehelligt den Strassenverkehr, während direkt neben ihnen Menschen hungern. Führen hier nicht Ernährungsregeln dazu, dass die Menschen nichts zu essen haben? Joachim Westenhöfer, Professor für Ernährungsverhalten und Ernährungspsychologie aus Hamburg, verneint. «Nahrungstabus sind aus ökologisch-ökonomischen Gründen entstanden. Für Hindus macht der Verzehr von Rindern gesamtökonomisch keinen Sinn. Es ist besser, sie als Zug-

tiere zu nutzen, ihren Kot zu Dünger und als Heizmaterial zu verarbeiten sowie ihre Milch zu trinken. Oft zeigt sich, dass Ernährungstabus zu einer besseren Ökobilanz beitragen und langfristig Vorteile haben.» Ähnlich erklärt Westenhöfer auch das Schweinefleischtabu der Juden und Moslems. «Als im Mittelmeerraum das Wasser und der waldreiche Lebensraum für die Schweine knapp wurden, war es besser, auf Schweine als Nahrungsmittel zu verzichten.»

## Identitätsstiftung durch Tabus

Dass sich gerade im Judentum neben dem Schweinefleischtabu noch viele weitere Ernährungsregeln bis heute erhalten haben, begründet der Ernährungspsychologe auch mit einer zweiten wichtigen Funktion solcher Tabus. «Gruppeninterne Ernährungsregeln stiften Identität. Wer sie kennt, gehört dazu. Gerade für das Judentum war es oft wichtig, über solche Vorschriften ein starkes Gefühl der Zusammengehörigkeit auszudrücken.» Rolf Halonbrenner vom Schweizerischen Israelitischen Gemeindebund schätzt, dass sich von den 18 000 in der Schweiz lebenden Juden etwa die Hälfte mal mehr, mal weniger streng an jüdische Speisegebote hält. «Nur ein Teil davon ernährt sich heute noch streng koscher und isst nur, was

unter Aufsicht eines Rabbiners hergestellt wurde. Doch viele achten auf die Inhaltsstoffe und informieren sich anhand von Internetlisten über koschere Lebensmittel.» Als koscher gilt, was im Alten Testament erlaubt wurde. Dieses älteste noch befolgte Ernährungsregelwerk gestattet nur wiederkäuende Paarhufer wie Rind, Ziege oder Schaf als Fleischmahlzeit. Schwein, Kamel, Hase und Kaninchen gelten als treife, also unrein. Davon abgeleitet hat später auch der Islam das Schwein als unrein (*haram*) erklärt, allerdings anderes Fleisch je nach Schlachtungsmethode durchaus als rein (*halal*) erlaubt.

## Christen ohne strenge Essregeln

Als die aus dem Judentum stammenden Christen begannen, andere Völker zu missionieren,

*Während in Asien Innereien, hier vom Schwein, nach wie vor ihren Platz auf dem Teller haben, verschwinden sie bei uns immer mehr vom Menüplan.*



FOTOLIA/KHENG GUAN TOH

die keine strengen Nahrungstabus kannten, gaben sie schnell ihre jüdischen Ernährungsregeln auf. Seitdem sind weder Fisch noch Fleisch, nicht mal Insekten oder Amphibien vor dem Appetit christlicher Völker sicher: Mätkäfersuppe war bis ins letzte Jahrhundert eine Spezialität der deutschen und französischen Küche. Und im Kochbuch von Friederike Engelberger, Leiterin einer Zürcher Kochschule vor gut 100 Jahren, finden sich Rezepte für Murmeltiere, Bärenatzen und Froschschenkel. Einzig vor dem Pferdegenuss machten viele Christen Halt, nachdem 732 Papst Gregor III. über das feindliche maurische Reitervolk schrieb: «Einige essen Pferde (...) dieses Tun ist unrein und verabscheuungswürdig.» Doch spätestens nach der Französischen Revolution brach auch dieses Tabu in sich zusammen, als das Fleisch der im Krieg getöteten Pferde viele Franzosen vor dem Verhungern rettete. Nur Grossbritannien und die USA konnten sich bislang nicht an Rossbratwurst und Pferdeplätzli gewöhnen – möglicherweise auch wegen des hohen Preises: Als in den Vereinigten Staaten im Rahmen einer Marketingstrategie kurzfristig Pferdefleisch-Burger billiger als herkömmliche Rindfleisch-Produkte angeboten wurde, boomte auch dort die Nachfrage.

### Nahrungstabus unserer Zeit

Während vor 100 Jahren in Schweizer Kochbüchern Kutteln, Milz, Herz, Niere, Hirn, sogar Kalbsohren wie selbstverständlich auftauchten, landen sie heute eher im Abfallkübel als im Kochtopf. Die Diskussion um Schwermetall-Rückstände und

BSE brachten Leberli und Nierli ins kulinarische Aus, und mittlerweile ekeln sich viele davor. «Wenn sich zur gesellschaftlichen Regel, etwas zu meiden, auch ein eigener emotionaler Widerwillen in grossen Gesellschaftsgruppen entwickelt, spricht man von einem Tabu», so der Psychologe Westenhöfer. Aktuell beschäfti-

gen den Schweizer neue Ernährungssorgen, wie eine EU-Studie jüngst zeigte: Hierzulande lehnen 74 Prozent gentechnisch veränderte Lebensmittel als «vollkommen widernatürlich» ab. Diese breite Abscheu hat durchaus das Potenzial, sich zum neuen Nahrungstabu unserer Zeit zu entwickeln. □

## Tabu oder Leckerbissen?

	Tabu/Abscheu	Leckerbissen
	Teile Europas, USA, Judentum, Islam	Frankreich, Asien
	Europa, USA, Judentum, Islam	China, Korea
	Europa, USA, Judentum, Islam	Südostasien, Afrika
	Grossbritannien, USA, Judentum	Frankreich, Italien, Schweiz
	Europa, USA, Judentum, Islam	Teile Südasiens
	Hinduismus	Judentum, Islam, Christentum
	Judentum, Islam	Christentum
	Teile Europas, Judentum	Italien, Frankreich



*Marie-Claudine Perret du Cray ist 1999 in Genf angekommen und hat hier drei Jahre später geheiratet. Sie wurde in M'Boro geboren, einem kleinen Fischerdorf zwischen Dakar und Saint-Louis. Mit ihrem ansteckenden Lachen und ihrem Sinn fürs Bildhafte erzählte sie von den Düften und Farben ihres Heimatlandes.*

# Bissap und Ingwer aus Senegal

Die senegalesische Küche ist ein funkelndes Mosaik, reich an vielfältigen – insbesondere maghrebinischen, französischen und portugiesischen – Einflüssen mit Produkten des Meeres und überraschenden Früchten.

VON VÉRONIQUE ZBINDEN (TEXT UND FOTOS)



FLICKR/HEICO NEUMEYER

*Der Fluss Senegal in Saint-Louis.*

## Senegal – Identitätskarte

Der Senegal, im Westen von der Atlantikküste, im Norden und Osten von Mauretanien, im Osten von Mali und im Süden von den beiden Guineas gesäumt, verdankt seinen Namen dem Fluss, der an seiner Nordostgrenze entlangfließt. Gambia bildet eine Quasi-Enklave in seinem südlichen Teil, begrenzt Casamance, eine der gegenwärtig 14 Provinzen.

Der Senegal wurde 1960 unabhängig; er umfasst rund 20 Volksgruppen. Seine Bevölkerung von fast 13 Millionen ist zum überwiegenden Teil islamisch mit christlichen und animistischen Minderheiten. Die Landessprachen sind Wolof und Französisch.

Marie-Claudine empfängt uns in ihrem Salon in Champel, einem schicken Quartier von Genf, mit einem grossen Glas Bissap, diesem erfrischenden, säuerlichen Tee auf der Basis von Hibiskus. Schon ihre helle Wohnung lädt zur Reise ein: fratzenhafte Masken aus Westafrika, Reliquien aus Edelholz, farbenfrohe Vorhänge... Marie-Claudine hat mandelförmige Augen, die schelmisch funkeln, wenn sie Anekdoten aus ihrem Heimatland, dem Senegal, heraufbeschwört. Auf Einladung einer Freundin kam sie 1999 in die Schweiz. Hier begegnete sie Philippe Perret du Cray, dem französisch-schweizerischen kaufmännischen Direktor einer Uhren-Website. Drei Jahre später haben sie geheiratet. Als Älteste von acht

Mädchen hat Marie ihre Ausbildung «zu früh abgebrochen, um meiner Familie zu helfen – in Afrika hast du keine andere Wahl...», bevor sie diese bei den Franziskanerschwestern in Dakar wieder aufnahm, um Kinderkrankenschwester zu werden. In Genf machte sie eine neue Ausbildung zur Massagetherapeutin und führte mehrere Jahre lang eine Praxis.

Im Senegal gibt es die Peuls, die Wolofs, die Mandinkas, die Toucouleurs, die Serer – Marie-Claudines Volksstamm – sowie die Diolas, die alle ihre kulinarischen Traditionen und ihre geheimen Zutaten haben. Seit den Kolonialzeiten lebt die senegalesische Küche auch von maghrebinischen, französischen und portugiesischen Einflüssen. Diese Vielfalt

kommt in einem funkelnden Mosaik zum Ausdruck, ganz gewiss einem der reichsten Repertoires des schwarzen Kontinents. «Natürlich ist die senegalesische Küche die beste der Welt!», lächelt Marie-Claudine.

«Die Grundgetreide sind Reis und Hirse, die von den Serern, meinem Volksstamm, stammen. Man bereitet damit Couscous nach zahlreichen Rezepten zu: mit Tomatensauce, mit Gemüse, Fisch, Krustentieren, Trockenfrüchten...» meint Marie-Claudine. Man isst viel Fisch, unter anderem Thiof, einen Zackenbarsch mit festem, köstlichem Fleisch, und Meeräsche, die man in Saint-Louis gefüllt serviert, aber auch Seeteufel, Dorade, Petersfisch, Viktoriabarsch, Barrakuda, roten Karpfen, Thunfisch usw. Das teurere Fleisch ist besonderen Anlässen und jenen vorbehalten, welche die Mittel dazu haben. «Wenn wir nach Hause kommen, freuen sich unsere Neffen: Sie wissen, dass es Fleisch geben wird – das bringt Abwechslung auf den täglichen Speisezettel!» Aber auch das beliebteste senegalesische Gericht *Yassa*, ein mit Zitrone und Zwiebeln mariniertes Huhn (siehe Rezept rechts) sei erwähnt oder *Mafé* (eine Erdnusspaste, mit der man Geflügel oder Fisch überzieht). Und eine ganze Reihe in den Augen eines Europäers ungewöhnlicher Gemüsesorten: *Diakhatou*, eine kleine, bittere Aubergine, fingergrasse *Okra*, deren Geschmack zwischen Artischocke und Zucchini schwankt, und *Niébé*, die lokale Bohne.

Aber die senegalesische Küche wäre nicht das, was sie ist, ohne ihre Gewürze: Piment von den Antillen, Zwiebeln, Ingwer, Knoblauch und Tamarinde («*Dakhar*» auf Wolof, daher angeblich der Name der Hauptstadt), *Yet* und

*Guedj* auf der Basis von fermentiertem Fisch und Weichtieren und natürlich der Bouillonwürfel, dieser unverzichtbare Komplize der Senegalesinnen, der den Spitznamen «Korrigier-Dame» trägt.

Setzen wir uns zu Tisch? Unverzichtbar ist ein «*Bol*», eine grosse, tiefe Servierschüssel, von der sich alle Gäste, die im Kreis sitzen, mit der Hand oder einem Löffel bedienen. «Das ist sehr, sehr gesellig. Man isst, man redet und fängt immer wieder von Neuem an, bis (fast) nichts mehr übrig ist. Und das kann lange dauern», erzählt Marie-Claudine. «Wenn man bei uns kocht, dann immer mit dem «Armen-Teil». Es braucht nur jemand vorbeizukommen und man wird ihm sagen «nimm einen Löffel und iss mit uns!». Reis in Portionsbeuteln wie in Europa kennt man hier nicht. Es müssen immer Reste übrig bleiben, sonst hat man den Eindruck, zu wenig gekocht zu haben.» Die senegalesische Küche ist grosszügig, unmöglich ist es daher auch, genau nach Rezept zu kochen: Man kocht nach seinem Herzen und seiner Familientradition – und je nach seinen Möglichkeiten. Wenn sie zum Beispiel *Yassa* zubereitet, fügt Marie dem traditionellen Reis gerne verschiedene Gemüse hinzu, weil das zum einen gut schmeckt und zum anderen hübscher aussieht.

Schliesslich ist da immer eine Hausherrin, welche den Anteil an die Tischgäste verteilt, ein Durcheinander auf der Servierplatte vermeidet und darauf achtet, dass jeder genug bekommt. Das ist nicht mit Europa zu vergleichen, präzisiert unsere Gastgeberin, wo man einmal serviert und fertig. Man schwatzt, man isst, man schöpft sich nochmals, man hat alle Zeit der Welt und nimmt sich diese auch. □



## Poulet Yassa

### Zutaten für 6–8 Personen

- 2 mittlere Poulets in Stücke geschnitten
- Saft von 6–8 Limetten
- 1 frische Chili
- 3 Bouillonwürfel
- Erdnussöl, Senf, Salz, Pfeffer
- 6–10 dicke Zwiebeln
- 2 Lorbeerblätter
- 100 g grüne Oliven
- Weisses Branntweinessig

### Nokos (die Füllung):

- 2 Knoblauchknollen
- 2 Zwiebeln
- 1 Esslöffel schwarze Pfefferkörner
- 1–2 Cayennepfefferschoten
- 1 Bouillonwürfel

### Zubereitung

Nokos im Mörser (oder Mixer) zubereiten. Hierzu Knoblauch, Zwiebeln, schwarzen Pfeffer und eventuell eine Cayennepfefferschote zerreiben. Die Pouletstücke einschneiden, die Füllung hineingeben und mit Zitronensaft begiessen. Zwei Esslöffel Erdnussöl, einen zerkrümelten Bouillonwürfel und eventuell eine frische, entkernte und in Stücke geschnittene Cayennepfefferschote hinzufügen. Salzen, pfeffern und eine Nacht (mindestens 2 Stunden) lang im Kühlschrank marinieren lassen.

Die Stücke aus der Marinade nehmen und sorgfältig trocken tupfen, dann in den Ofen legen und von allen Seiten goldbraun grillieren; beiseite legen.

Für die Sauce die Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden, einen Esslöffel Essig und einen zerkrümelten Bouillonwürfel darübergeben und gut durchmischen. Das restliche Öl in einem grossen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin dünsten. Ein Glas Wasser, 2 Esslöffel Senf, Lorbeerblätter und einen Bouillonwürfel hinzufügen. Die restliche Marinade unterrühren, Deckel auflegen und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Die Pouletstücke hinzufügen und fertig schmoren. Zum Schluss die Oliven untermischen und eventuell nachwürzen.

Mit weissem oder mit Gemüse (Karotten, weisse Rüben, Bohnen) verfeinertem Reis servieren. Man kann dieses Gericht auch mit Lammfleisch oder Fisch zubereiten.

# Dünsten

<b>Zubereitungsart</b>	Dünsten ist ein Garprozess mit knapp gehaltener oder ohne Flüssigkeit.
<b>Wie</b>	z.B. Fleischwürfel: Gargut in wenig Öl mit Zwiebeln andünsten, ev. mit Wein ablöschen und mit wenig Flüssigkeit (Fond/Bouillon) zugedeckt weich dünsten. z.B. Gemüse: Gargut in wenig Öl andünsten, je nach Wassergehalt des Gemüses wenig Wasser oder Bouillon begeben und zugedeckt weich dünsten.
<b>Was</b>	Fleischgerichte, Gemüse, Pilze, Früchte
<b>Womit</b>	Pfannen mit Deckel

**Besonderes**

**Zubereitung mit viel Flüssigkeit:**  
Hoher Nährstoffverlust



**Dünsten:**  
Geringer Nährstoffverlust



Im Vergleich zu anderen Garmethoden ist beim Dünsten der *Verlust an Mikronährstoffen* gering, da das Gargut nicht in zuviel Flüssigkeit ausgelaugt wird und die Garflüssigkeit mitgegessen wird. Es kommt somit nur zu einem *Abbauverlust* und nicht zu einem *Auslaug- und/oder Tropfverlust*. Der Abbauverlust an wasserlöslichen Vitaminen liegt beim Dünsten im Durchschnitt bei 5-20% (40% Vitamin C). Die fettlöslichen Vitamine sind recht stabil und bleiben daher weitgehend erhalten. Als weiterer Vorteil kommt beim Dünsten *der Eigengeschmack der Lebensmittel* sehr gut zur Geltung.





Marion Wäfler,  
dipl. Ernährungs-  
beraterin HF,  
Informationsdienst  
NUTRINFO®

## Küchentechnik

### Warum haben gekochte Eier oftmals einen grünlich-blauen Rand um das Eigelb?

Der grünlich-blaue Rand an der Grenze zwischen Eiklar und Eigelb entsteht dann, wenn Eier zu lange gekocht werden. Infolge der hohen Temperatur wird eine chemische Reaktion ausgelöst, bei der Eisensulfid entsteht und beim hartgekochten Ei als grünlich-blauer Rand erkennbar wird. Die chemische Reaktion passiert zwischen dem Eisen im Eigelb und dem Schwefel im Eiklar. Diese Verfärbung ist nicht gesundheitsschädlich. Eier mit einer solchen Verfärbung können deshalb problemlos verzehrt werden.

## Lebensmittelkunde

### Was ist der Unterschied zwischen Kapern und Kapernäpfeln?

Kapern sind die eingelegten Blütenknospen des Kapernstrauches (*Capparis spinosa*). Die Blüten werden von Hand geerntet, noch bevor sie sich geöffnet haben. Roh sind Kapernblüten ungeniessbar. Sie werden zuerst einen Tag lang gewelkt und anschliessend in Salz oder Salzlake eingelegt, wobei sich der geschmackgebende Inhaltsstoff (ein Senfölglykosid) entfaltet und den typischen Geschmack hervorruft.

Qualitativ gute Kapern sind geschlossen und weisen eine olivbis blaugrüne Farbe auf. Frankreich hat international gültige Massstäbe bei der Qualitätseinstufung von Kapern gesetzt. So heissen die kleinsten und wertvollsten «Nonpareilles», gefolgt von den Grössen «Surfines», «Fines», «Capottes» und «Communi-

nes». Eine «Nonpareilles»-Kaper ist gerade mal so klein wie ein Pfefferkorn.

Bei den Kapernäpfeln – auch Kapernbeeren genannt – handelt es sich um die unreifen Früchte des Kapernstrauches. Sie sind grösser als die Blüten und voll mit kleinen Samen. Man erkennt sie an ihrem langen Stiel und ihrer zwetschgenartigen Form. Geschmacklich unterscheiden sich Kapern und Kapernäpfel nicht gross voneinander, dafür aber in ihrem Biss und ihrer Textur. Auch bei den Kapernäpfeln gilt: je kleiner, desto feiner.

Kapernsträucher sind im Mittelmeerraum verbreitet, wachsen an Mauern und Felsen und tragen auffällig hübsche Blüten, die man jedoch oftmals nicht zu Gesicht bekommt, weil Kapernliebhaber die ungeöffneten Blüten bereits vorher gepflückt haben.

## Lebensmittelvergiftung

### Was ist Botulismus?

Botulismus wird durch einen Giftstoff verursacht, der von Bakterien namens *Clostridium Botulinum* gebildet wird. Bei Botulismus handelt es sich um eine Vergiftung, nicht um eine Krankheit. Botulinumtoxin ist eines der gefährlichsten Gifte überhaupt.

Botulinumtoxin kann auf folgenden Wegen in den menschlichen Körper gelangen:

- Durch den Verzehr von verseuchten Lebensmitteln oder Wasser (Nahrungsmittelbotulismus).
- Durch Hautkontakt mit erregerehaltigem Material bei Land- oder Bauarbeiten (Wundbotulismus).
- Durch Einatmen von infektiösen Partikeln z.B. Bioterrorismus (Inhalationsbotulismus).

Bei unsachgemässer Verarbei-

tung oder Lagerung von eiweissreichen Lebensmitteln kann sich der Erreger in Esswaren vermehren. Lebensmittel, die mit dem Gift verseucht sind, können fast nicht erkannt werden, da keine Gerüche oder äussere Veränderungen am Lebensmittel feststellbar sind. Ein wichtiges Indiz gibt es aber dennoch: aufgeblähte Konservendosen oder Einmachgläser, bei denen sich der Deckel wölbt. Solche Dosen oder Gläser sollten ungeöffnet entsorgt werden. *Clostridium Botulinum* ist ein anaerobes Bakterium, kann also nur in Abwesenheit von Sauerstoff überleben.

Säuglingsbotulismus ist eine Sonderform des Botulismus, welche bei Kindern im ersten Lebensjahr – ganz besonders in den ersten sechs Monaten – entstehen kann. Honig ist eine bekannte Quelle für diesen Erreger und sollte deshalb im ganzen ersten Lebensjahr vermieden werden. Bei älteren Kindern und Erwachsenen besteht diese Gefahr nicht mehr, vermutlich deshalb, weil sich bei ihnen bereits eine stabile Darmflora entwickelt hat.

Durch Lebensmittel verursachter Botulismus ist zwar schwerwiegend, mit zwei Fällen pro Jahr in der Schweiz aber sehr selten.

### NUTRINFO® Informationsstelle für Ernährungsfragen

Montag–Freitag

8.30–12 Uhr

Tel. +41 31 385 00 08

E-Mail [nutrinfo-d@sge-ssn.ch](mailto:nutrinfo-d@sge-ssn.ch)

oder schreiben Sie an:

SGE

Schwarztorstrasse 87

Postfach 8333

CH–3001 Bern

# Körpereigene Drogen machen Lust auf fettiges Essen



FOTOLIA/SERGEY YAROCKIN

VON THOMAS LANGENEGGER, SGE

Eine gross angelegte Langzeitstudie der Harvard Medical School hatte kürzlich festgestellt, dass in erster Linie fettiges Essen wie Pommes Chips verantwortlich für Gewichtszunahmen ist (siehe Kästchen). Ein internationales Forscherteam fand nun heraus, wieso es denn trotzdem so schwierig ist, diesen Fettmachern zu widerstehen. Sie entdeckten, dass der Geschmack von Fett in Chips und Co. bereits schon im Mund einen biologischen Mechanismus auslöst, welcher unser Essverhalten beeinflusst und es schwierig macht, diesen Produkten zu widerstehen. Im Mittelpunkt dieses Me-

Wieso ist es so schwierig, nur ein einziges Pommes Chips zu essen? Laut einer neuen Studie sind es im Darm produzierte Marihuana-artige Substanzen, welche in solchen Fällen immer wieder unsere Selbstdisziplin untergraben. Die Entdeckung könnte neue Behandlungsmethoden bei Übergewicht aufzeigen.

chanismus: natürliche Marihuana-artige Chemikalien im Körper, sogenannte Endocannabinoide.

Für die Studie wurde Ratten Fett in Form von Maiskeimöl-Emulsion verabreicht. Um den Effekt des Geschmackes von den anschliessenden Einflüssen der Verdauung zu isolieren, wurde ein sogenanntes «Sham-Feeding» vollzogen, bei dem die Nahrung dem Magen mittels eingesetztem Röhrchen sofort wieder entzogen wird, bevor sie verdaut werden kann. Die Forscher entdeckten dadurch, dass alleine vom Geschmack von Fett auf der Zunge Endocannabinoide mobilisiert werden. Die Fette generieren auf der Zunge ein Signal, welches über den Vagus-Nerv zum Verdauungstrakt gesendet wird, wo das Signal im vorderen Bereich des Verdauungstrakts die Produktion von Endocannabinoiden anregt. Laut Daniele Piomelli, Mitglied der Forschergruppe, verführt uns die körpereigene Droge, vermutlich durch das Auslösen von Verdauungschemikalien, die in Verbindung mit Hunger- und Sättigungsgefühl stehen, dazu, mehr zu essen. Laut Piomelli zeigt dies «zum ersten Mal auf, dass Endocannabinoide im

Darm eine wichtige Rolle in der Regulation der Fettaufnahme spielen.» Mit Zucker oder Proteinen liess sich der Effekt nicht erzeugen.

Aus evolutionärer Sicht ist es für Tiere äusserst wichtig, Fette zu konsumieren: Ursprünglich rar in der Natur sind sie entscheidend für das einwandfreie Funktionieren der Zellen. In der modernen Gesellschaft hat sich das Blatt aber gewendet, Fette sind leicht verfügbar und die ungebremste Lust nach fettigen Nahrungsmitteln kann zu Übergewicht, Diabetes und Krebs führen. Die von Piomelli und seinem Team gemachten Entdeckungen weisen darauf hin, dass die Lust auf Fettiges abgeschwächt werden könnte, indem die Aktivität der Endocannabinoide gestört wird – zum Beispiel mit Medikamenten, welche bei den Endocannabinoiden-Rezeptoren ansetzen. Da diese Medikamente nicht im Gehirn aktiv wären, sollten laut Piomelli auch die sonst typischen Nebeneffekte wie Angstzustände und Depressionen ausbleiben.

QUELLE: DIPATRIZIO NV, ASTARITA G, SCHWARZT G, LI X, PIOMELLI D. ENDOCANNABINOID SIGNAL IN THE GUT CONTROLS DIETARY FAT INTAKE. *PROCEEDINGS OF THE NATIONAL ACADEMY OF SCIENCES* VOL. 108: 12904-12908, 2011. (ZITATE: *SCIENCEDAILY*. LETZTER ZUGRIFF: 9. AUGUST 2011, WWW.SCIENCEDAILY.COM)

## Chips sind die grössten Dickmacher

Über einen Zeitraum von 20 Jahren hatten Forscher der Harvard Medical School mehr als 120 000 Personen begleitet und anhand ihrer Ernährung und anderen Faktoren berechnet, wie sich veränderte Gewohnheiten auf das Gewicht auswirkten. Dabei stellte sich bei den Lebensmitteln heraus, dass Pommes Chips die grössten Fettmacher waren. Das tägliche Dessert oder die tägliche Portion Süssigkeiten hatte vergleichsweise einen viel kleineren Einfluss auf die Gewichtsentwicklung.

QUELLE: SKERETT PJ. GAINING WEIGHT? BEWARE POTATOES – BAKED, FRIED OR IN CHIPS *HARVARD HEALTH BLOG*. LETZTER ZUGRIFF 29. JULI, WWW.HEALTH.HARVARD.EDU



# Die Quitte – geliebt und verstossen

Alte Obstsorten wie die edle und wertvolle Quitte erleben eine wahre Renaissance. Seit über 6000 Jahren kultiviert, gelangten sie durch die Römer und Griechen bis in unsere Gegend. Zwar kann die Quitte roh nur selten genossen werden, dafür wird sie wegen ihrer kulinarischen Vielfalt für unzählige süsse, salzige und saure Gerichte verwendet.

VON MARIANNE BOTTA

Es war nicht die vielzitierte grosse Liebe auf den ersten Blick. Im Gegenteil, als 1996 die Idee eines Quittenbuches geboren wurde, zweifelte der Spitzenkoch und Genusstainer Freddy Christandl daran, ob es möglich sein sollte, ein umfangreiches und vielfältiges Buch über diese vergessene Frucht zu schreiben. Um es herauszufinden, kaufte der gebürtige Österreicher 80 kg Quitten und verbarrikadierte sich mit ihnen

in der Küche, um zu köcheln und zu experimentieren. Mit dem Resultat, dass sich sein persönliches Vorurteil gegenüber der Quitte im Nu verflüchtigte: «Ich war Feuer und Flamme, die Quitte eröffnete mir eine neue Sphäre», so der Spitzenkoch. Schliesslich, so Christandl, galt es, «eine Frucht, die bereits seit 6000 Jahren kultiviert wird, neu zu interpretieren.» Begeisterung und Kreativität wuchsen mit jedem Re-

zept, mit jeder Zutat, die mit den Quitten harmonierte.

## Viefältiger kulinarischer Einsatz

Nur Quittengelee und Quittenpöstchen, wie sie von Bäuerinnen und Hausfrauen mehrheitlich zubereitet wurden? Dafür ist Christandl die gelbe Quitte, die mittlerweile zu seiner Lieblingsfrucht avancierte, zu schade! In seinem Quittenbuch, das er vor 14 Jahren zu-

sammen mit Lucas Rosenblatt geschrieben hat, findet sich denn auch ein breites, genussversprechendes Spektrum verschiedenster Quittenrezepte, angefangen bei Vorspeisen wie einer Lauch-Quittenterrine oder Karotten-Quittensuppe über Hauptgerichte wie die Pastinaken-Quittenrösti und Kalbfleischröllchen mit Quittensauce bis hin zu den Desserts wie die Quittencreme katalanische Art sowie Einge-machtes, zum Beispiel Curry-Quitten. «Für mich gibt es keinen Herbst mehr ohne Quitten, sie sind wie die Kastanien ein Muss in meinem herbstlichen Einkaufskorb», schmunzelt Christandl, der sich schon vor der Ernte auf den typischen Quitten-geruch freut, der beim Kochen der Früchte langsam in die Nase steigt.

Tatsächlich ging die Quitte nur in Mitteleuropa mehr oder weniger vergessen – oder besser gesagt, sie wurde von Äpfeln und Birnen verdrängt. Problematisch war unter anderem die Anfälligkeit des Quittenbaums für den Feuerbrand, eine gefährliche, kaum behandelbare Pflanzenkrankheit, welcher viele der Kernobstbäume zum Opfer gefallen sind und auch heute noch für Probleme sorgt. Im Orient



*Dulce de membrillo*

und in Südeuropa blieb die wärmebedürftige Frucht auch die letzten Jahrzehnte beliebt, wovon verschiedene Rezepte und Bräuche zeugen. Auf der iberischen Halbinsel ist beispielsweise das Quittenbrot, das sogenannte «Dulce de membrillo», eine verbreitete Süßigkeit für die Weihnachts- und Winterzeit. Hergestellt wird es aus mit Zucker vermischem, dick eingekochtem Quittenmus. Die Quittenmasse wird dabei etwa 1 cm dick auf ein Backblech gestrichen und im Ofen gedörrt.

Auch in unseren Breitengraden steigt die Nachfrage nach der Quitte wieder an. Christandl, der seine Quitten von einem befreundeten Bauern bezieht, meint: «Ich bin zuversichtlich, dass sich noch mancher in diese aromatische und geheimnisvolle Frucht verlieben wird.»

### Mit Äpfeln und Birnen verwandt

Die Quitte gehört wie die Äpfel und Birnen zu den Kernobstgewächsen in der Familie der Rosengewächse (*Rosaceae*). Sie kommt vermutlich aus dem Kaukasus und wurde bereits im alten Griechenland angepflanzt. Der Name Quitte leitet sich aus der griechischen Bezeichnung *Kydomalon* ab. Kydonia ist eine kretische Stadt, während *Malum* Apfel heisst. *Kydomalon* ist also der «Apfel aus Kydonia». Aus *Kydomalon* wurde der Artnamen *Cydonium*, woraus dann die deutsche Bezeichnung Quitte entstand. Die ursprüngliche Heimat liegt aller Wahrscheinlichkeit nach im östlichen Kaukasus. In der Türkei, Turkmenistan, Transkaukasien, Afghanistan und Syrien ist die Quitte in ihrer wilden Form schon seit Langem verbreitet. Die ersten Erwähnun-



*Freddy Christandls Buch über Quitten, welches er zusammen mit Lucas Rosenblatt schrieb, gilt heute als Standardwerk.*

gen kultivierter Quitten aus dem Kaukasus reichen bis zu 4000 Jahre zurück. Ab 600 v. Chr. hielt die Quitte auch in Griechenland Einzug und wurde 200 v. Chr. von den Römern nach Mitteleuropa gebracht. So schrieb bereits der römische Geschichtsschreiber Plinius der Ältere (24 bis 79 n. Chr.) über die goldgelbe Quittenfrucht. Er hob damals, im 23. Buch seiner «*Historia naturalis*», die Heilwirkung der Quitten hervor und schrieb ihnen abenteuerlich anmutende Wunderkräfte zu (siehe auch Kasten «Quitten in der Mythologie»).

### Kein ideales Klima

Von Rom aus gelangte die Frucht später bis nach Grossbritannien und Skandinavien. In manchen Teilen Zentraleuropas wurde sie erst ab dem 9. Jahrhundert angebaut. Bis 1900 waren die Früchte in Mitteleuropa noch sehr beliebt. Danach wurden ihre nahen Verwandten, die Äpfel und Birnen, mehr und mehr bevorzugt und verdrängten die Quitten fast vollständig.

Als wärmeliebendes Gewächs bevorzugen Quittenpflanzen wärmere Gebiete, dadurch findet man sie auch oft in Weinbaugebieten. In Mitteleuropa spielt die Quitte eher eine untergeordnete Rolle. Der erwerbsmäs-



FOTOLIA/SVET PAVLOVA

*Rote Blüten des Quittenbaums. Zur Bestäubung braucht es keinen zweiten Baum, da die Quitte selbstfruchtbar ist.*

sige Anbau ist bei uns nach wie vor selten, was mit den nicht idealen klimatischen Bedingungen zusammenhängt. Von den bekannten Quittensorten sind heute in Mitteleuropa nur noch knapp ein halbes Dutzend von grösserer Bedeutung.

### Roh ungeniessbar?

Zwar duften Quitten betörend, doch zum Genuss direkt ab Baum sind sie nicht geeignet. Roh sind sie leider absolut ungeniessbar, sehr hart und durch Gerbstoffe erst noch bitter. Um sie in einen echten Genuss zu verwandeln, ist Hitze nötig. Verarbeitet schmecken sie allerdings süss und unwahrscheinlich aromatisch. Nur eine Quittensorte kann roh genossen werden: die türkische Shirin-Quitte, die über unsere Quittensaison hinaus erhältlich ist, nämlich bis im Januar. Bei uns blüht die Quitte nur in einem kurzen Zeitraum zwischen Anfang Mai und Ende Juni und trägt jeweils im September bis Oktober die ersten Früchte. Je nach Sorte sind diese eher apfel- oder birnenförmig. Apfelquitten haben ein mit zahlreichen Steinzellen durchsetztes hartes, holziges, aber sehr aromatisches,

herb-würziges Fruchtfleisch, während Birnenquitten weicher sind und einen lieblicheren Geschmack aufweisen. Beide Früchte können zwischen 150 bis 1000 g schwer werden, was den Geschmack aber nicht beeinflusst. Quitten sind mit einem dicken Flaum überzogen. Quittenspezialist Christandl: «Ganz wichtig: Zuerst muss der Flaum mit einem trockenen Küchentuch abgerieben werden.» Die Härchen enthalten ein ätherisches Öl, das zu einer Beeinträchtigung in Geschmack und Geruch des Fruchtfleisches führen kann. Nach dem Abreiben werden die Quitten gewaschen, um die letzten Überbleibsel zu entfernen. Danach kann man sie je nach Verwendung schälen, dämpfen, dünsten, braten, backen oder in Flüssigkeit garen.

### Reif oder unreif

Normalerweise erfolgt die Ernte im nicht zu reifen Zustand, da die Quittenfrüchte dann noch viel Pektin enthalten. Sehr reife Früchte weisen nur noch wenig Pektin auf und gelieren deshalb

bei der Konfitüren- und Geleeherstellung schlecht. Unreif geerntete Quitten können etwa zwei Monate lang kühl und von anderen Früchten getrennt gelagert werden. Wer sich an einen Versuch mit Quitten wagen möchte, sollte denn auch möglichst frische Quitten kaufen. Spitzenkoch Freddy Christandl: «Ein wichtiges Indiz für qualitativ hochwertige Früchte ist der typische Quittengeruch und eine optisch tadellose Frucht. Von Quitten mit braunen Flecken lasse ich die Finger.» Meist deuten diese auf spät geerntete Quitten hin, dann bräunen diese nämlich rasch nach, und es wird schwierig, sie zu verarbeiten.

### Pektin für die Gesundheit

Unreif geerntete Quitten sind auch gesundheitlich aufgrund des hohen Pektingehaltes interessanter. Pektin, das besonders in Äpfeln und anderem Kernobst, der Schale von Zitrusfrüchten und Zuckerrüben vorkommt, zählt zu den löslichen Nahrungsfasern. Pektin bindet wie andere

### Quitten in der Mythologie

Schon in der Antike galt die Quitte als Symbol des Glücks, der Liebe und der Fruchtbarkeit. So verfügte das Athener Gesetz, die junge Braut habe auf der Schwelle des Brautgemachs eine Quitte zu verzehren, was mit der Hoffnung verbunden war, die Frau möge ihrem Gemahl so viele Kinder schenken, wie die Quitte Samenkörner enthält. Gleichzeitig sollte es die Braut daran erinnern, dass in der Ehe Bitterkeit und Süsse gemischt sind. Der römische Geschichtsschreiber Plinius der Ältere attribuierte der Quitte die Förderung der Geburt «schöner Kinder». Römische Männer legten reife Quitten als Weihgabe an die Nachtgöttin in die Herrenzimmer und versuchten, mit deren feinem, zitronenähnlichen Duft um die Gunst einer Frau zu buhlen. War diese später schwanger, musste sie regelmässig Quitten essen: Dadurch sollte das werdende Kind gesund, stark und intelligent werden. Dieser Glaube hat sich in Südungarn bis heute gehalten: Schwangere Zigeunerinnen essen dort bei abnehmendem Mond Quittenstückchen mit Blutstropfen eines kräftigen Mannes besprengt, um kräftige Kinder zur Welt zu bringen. Auch in deutschsprachigen Regionen hiess es jahrhundertlang: «Quitten für die Hochzeitsleut, schafft Lieb' und Lust und Kinderfreud!»

lösliche Nahrungsfasern auch Cholesterin, wodurch der Cholesterinspiegel gesenkt werden kann, wenn auch nur in sehr geringem Masse.

Der hohe Vitamin-C-Gehalt machte die Quitte im 15. und 16. Jahrhundert zur beliebten Frucht der portugiesischen Seefahrer im Einsatz gegen Skorbut. Sie legten die gelben Früchte in Wein oder Honig ein, um sie haltbar zu machen. Eingelegt in Honig ergab sich ein süßes Fruchtmus, «*Melimon*» genannt, was so viel bedeutet wie Honig und Apfel: Dies gab später der Marmelade den Namen. Wie die Marmelade fallen auch einige andere Quittenprodukte durch einen hohen Zuckergehalt und lange Kochzeiten auf, was die gesunden Eigenschaften der Quitte wieder stark relativiert.

### Einsatz als Heilmittel

Neben dem Pektin liefert die Quitte ausserdem Gerbstoffe, Gerbsäure und verschiedene organische Säuren und Schleimstoffe. Diese Inhaltsstoffe wurden bereits vom griechischen Arzt Hippokrates genutzt. Er empfahl Quittenzubereitungen gegen Durchfall und Fieber. Auch der römische Arzt Galen setzte Quittensaft ein. Für einen starken Magen brauche es, so Galen, einen Sirup aus Quitten, Honig, Ingwer, Pfeffer und Essig, den Magenpatienten zwei bis drei Stunden vor dem Essen einnehmen müssten. Auch die moderne Ernährungswissenschaft bescheinigt der Quitte einen positiven Nutzen für die Gesundheit. So erklärt der Arzt und Ernährungswissenschaftler David Fäh, welcher als Wissenschaftler am Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich zum Themengebiet Herz-Kreis-

lauf-Erkrankungen forsch: «Interessant ist insbesondere der hohe Anteil an Polyphenolen wie Flavonolglycosiden und Quercetin. Es gibt Studien, die aufzeigen, dass Extrakte aus Quitten Krebs vorbeugen, den Blutzuckerspiegel positiv beeinflussen und antiallergen wirken könnten.» Untersucht wird zudem, inwiefern Quittenextrakt die Zellen vor freien Radikalen schützen und antiviral und antibakteriell wirken könnte. Allerdings, so Fäh, ist diesbezüglich nach wie vor vieles unklar und bedarf weiterer Studien.

### Schleimige Kerne

Die Quittenkerne werden nicht gegessen. Doch auch sie gelten als Heilmittel. Lässt man sie mit wenig frischem Wasser einkochen, entsteht der sogenannte Quittenschleim. Er war früher in Apotheken erhältlich und geriet danach leider in Vergessenheit. Jahrhundertlang wurde er äusserlich gegen Sonnenbrand, spröde, rissige Haut und entzündete Augen angewendet, innerlich bei Magenschleimhautentzündungen, Halsweh, Husten oder Bronchitis. Als einfache Methode wird empfohlen, bei Halsschmerzen Quittenkerne zu lutschen.

### Goldener Apfel der Jugend

So erstaunt es nicht, dass die Quitte im Volksmund jahrhundertlang auch «Apothek der Armen» und «Goldener Apfel der Jugend» genannt wurde. Das interessiert den Genusstrainer und Spitzenkoch Freddy Christandl allerdings weniger als der feine Quittengeruch. Dieser entstammt übrigens satten 150 verschiedenen Verbindungen, während der Apfel nur einige wenige davon



URSULA HOLLÄNDER

## Curry-Quitten

Diese fein eingemachten Quittenstäbchen passen perfekt in einen Gemüse-Eintopf, zu Salat oder als Geschmacksgeber in Curry-Gerichte.

### Zutaten

- 600 g Quitten
- 4 dl/400 ml Wasser
- 150 g Zucker
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 Zitronengrasstängel
- 1 Stück Ingwerwurzel
- 1 Tl Currypaste oder -pulver
- 1 Zweig Koriander
- 1 Tl Meersalz

### Zubereitung

1. Die Quitten mit einem trockenen Küchentuch abreiben und waschen. Die Früchte schälen, vierteln, entkernen. Die Fruchtviertel in Stäbchen schneiden.
2. Die Quittenstäbchen mit den übrigen Zutaten aufkochen, bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis die Quitten weich sind.
3. Die Curry-Quitten in vorgewärmte Vorratsgläser füllen und sofort verschliessen

QUELLE: QUITTEN. LUCAS ROSENBLATT, FREDDY CHRISTANDL. FONA VERLAG, 2010

ausströmt. Wie sich der betörende Duft beschreiben oder vergleichen lässt? «Eigentlich gar nicht, da es in der Natur nichts Vergleichbares gibt, das so duftet», mein Christandl. So bleibt denn nichts anderes übrig, als einen Quittenbaum zu suchen und daran zu riechen. Dabei geht es einem wahrscheinlich wie bei einem bestimmten Parfums: Man mag den Duft oder geht auf Distanz. □

VON MONIKA MÜLLER,  
DIPL. ERNÄHRUNGSBERATERIN HF



### Lexikon der unnützen Küchengeräte

Von A wie Ananasschneider bis Z wie Zuckerwattemaschine

Hanna Dietz,  
Ullstein Verlag,  
Berlin, 2011,  
203 Seiten,  
ISBN 978-3-584-37354-6,  
CHF 13.90

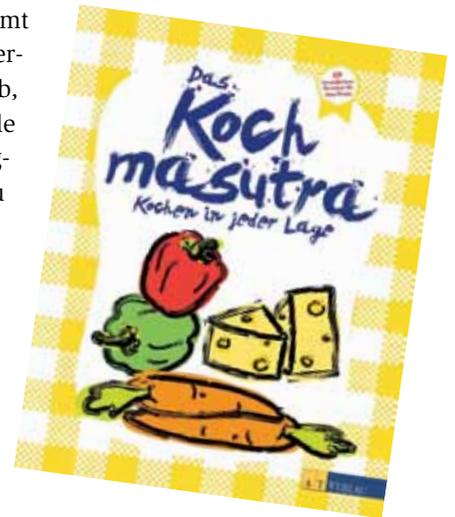
Schon nur die Idee, über ein solches Thema ein Lexikon zu schreiben, brachte mich zum Schmunzeln. Das musste ich lesen. Die Titelseite war für mich ja noch harmlos, ich besitze weder Ananasschneider noch Zuckerwattemaschine. Aber schon nach wenigen Seiten wechseln sich die Lacher mit nachdenklich gerunzelter Stirn ab. Hat mich nicht kürzlich in diesem gediegenen Restaurant in Intragna beim Brunch der Eiersollbruchstellenverursacher derart fasziniert, dass

ich mir ernsthaft überlegt habe, ihn zu kaufen? Und ja, ich geb's ja zu, ich besitze ein Buttermesser, einen Crêpemaker, einen Dörrapparat, einen Eierschneider, ein Pipei – nein sogar zwei! Das Lexikon gibt jeweils auch gleich eine Idee, wie das unnütze und meist seit Monaten, wenn nicht seit Jahren unbenutzte Utensil sinnvoll umfunktionierte werden kann: So gehört mein von der Mama geerbter Eierschneider zu Unrecht auf die rote Liste der vom Aussterben bedrohten Küchensensilien, denn er kann sowohl als Mozzarellaschneider gerelauncht werden als auch in der musikalischen Früherziehung als Eierharfe eine schon fast unentbehrliche Rolle für die lieben Kleinen spielen. Es ist ja so wahr – der Nutzwert ist fraglich, aber es ist unglaublich beruhigend zu wissen, dass irgendwo zuhinterst in einer chaotischen Küchenschublade ein Pipei liegt, obwohl ich meine 5-Minuten-Eier trotzdem immer nur Handgelenk mal Pi koche und nach dem Schälen nicht einmal den Eierschneider gebrauche.

⊕ Küchenfirtlefanz-Fans werden unweigerlich zum Küchenaufräumen und entrümpeln animiert.

⊖ Dass ein Caquelon ein unnützes Küchengerät sein soll, wirkt auf eine Schweizerin schon fast rassistisch.

Als junges Mädchen kommt Frau ja kaum darum herum, aus eigenem Antrieb, oder auf hoffnungsvolle Intervention eines Jünglings das Kamasutra zu bestaunen. Ich weiss noch, wie ungemütlich mir wurde, ob der zirkusreifen Körperverrenkungen, die sich Herr Vatsyayana Mallanaga vor bald 2000 Jahren für Frauen ausgedacht hat. Und nun ein



Kochmasutra, der Männerphantasie von 68 Männern und einer Frau entsprungen (klar, ohne Frau wär ja die 69 nicht lustig). Mir schwante Schauriges. Nein, es fängt ganz harmlos an: Minu beginnt mit einem wirklich lecker anmutenden Spargel-Erdbeerrisotto Eros. Er empfiehlt, dazu normale Küchengeräte zu nutzen und sich auch sonst ganz sozialverträglich zu benehmen, zum Risotto eine Arie von Callas zu hören und den Tisch mit Callas zu dekorieren. So gut – so schön. Jeder Kochrezeptfinder stellt sich kurz vor und da strotzt es vor Gockelgehabe manchmal schon zünftig. Je weiter die Lektüre fortschreitet, umso suspekter kommen mir die Rezepte vor. Witzig zwar schon, doch das Lachsfilet, zubereitet in der öffentlichen Sauna kann mich nicht echt begeistern. Dass die Chance ca. 50:50 steht, dass der Plastiksack, in dem das Ratatouille in der Waschmaschine bei 95 Grad Celsius gewaschen, pardon gekocht, wird, nicht platzt, interessiert die spielerische Männerphantasie natürlich nicht... und wer putzt die Schweinerei im anderen Fall und lässt den Waschmaschinenklempner kommen?

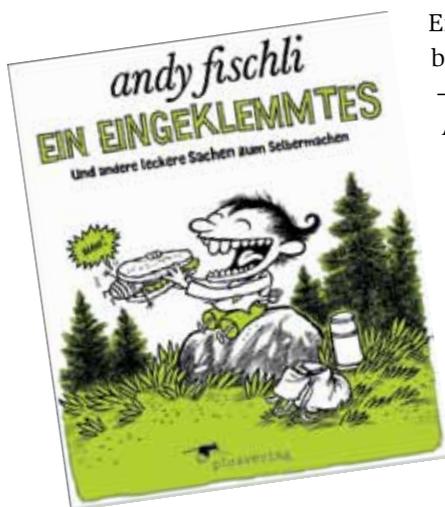
### Das Kochmasutra

Kochen in jeder Lage, 69 brandheisse Rezepte für den Mann

Hans Hofmann  
AT Verlag, Aarau,  
Juni 2011,  
141 Seiten,  
ISBN 978-3-03800-619-0,  
CHF 39.90

⊕ Sex sells und wenn der Mann so mehr in der Küche werkelt – umso besser!

⊖ Wie beim Betten und Wäschewaschen nach dem Sex – wenn die Aufräumarbeit an der Frau hängen bleibt, macht auch das erotischste Menu kaum mehr Freude.



## Ein eingeklemmtes

Und andere leckere Sachen zum Selbermachen

Andy Fischli,  
Picaverlag, Zürich,  
2011,  
95 Seiten,  
ISBN 978-3-  
9523796-0-8,  
CHF 38.00

Ein Kochcomic mit rabenschwarzem Humor – den musste ich haben! Andy Fischli, der Zürcher Comickünstler illustriert in irrwitzigen Geschichten Speisen, die er selbst gerne isst. Nie zuvor habe ich mich darum gekümmert, wie man Schnecken korrekt mäset und zubereitet – jetzt weiss ich es minutiös. Die

Geschichte mit den eingemachten Herzen lässt mich dann allerdings wieder an der Seriosität der Rezeptanweisungen zweifeln, vielleicht lasse ich die Schneckenzubereitung à la Fischli doch lieber bleiben? Der kleine Kochantiheld ohne Namen, der dem Leser die Rezepte mit allerlei Pannen näherbringt, verkracht sich gleich in der ersten Geschichte mit seinem Chef in der Wurstbude und muss in die weite Welt hinaus und sich fortan mit seinen Kochkünsten selbst durchbringen. Dabei geht es nicht zimperlich zu und her. Nebst Schnecken werden fröhlich auch Hummer, Pilzragout, Trüffelpasta und Milken, aber auch Schoggimousse und Zimtsterne zubereitet. Also, die Zubereitung gelingt dem kleinen Kerl trotz ausgefeilten Rezepten nur selten, denn eine Schar Eiermännchen ist ihm nicht immer gut gesinnt, der hungrige Fuchs stiehlt natürlich die Gans und während des Kochens zu schlafen, ist meist auch nicht unbedingt empfehlenswert. Ein Kochbuch der absolut anderen Art.

⊕ «E nomine Patate et Filetti et spiritus Spaghetti»: eine Sammlung zeitgemässer Tischgebete, sodass auch heutige Kids wieder gerne ein Tischgebet sprechen.

⊖ Alles, was so gegessen wird, jammert ständig – auch das Gemüse. So bleibt einem vor schlechtem Gewissen ja glatt das eingeklemmte im Halse stecken.

Vor vier Jahren sind wir in die Kaninchenzucht eingestiegen. Nein, nicht diese kleinen Pseudokaninchen in kleinen Gitterställen für Stadtkinder, sondern im grossen Auslaufgehege, richtige riesige Schweizer-schicken für unseren Stadt-

sohn, der einerseits lernen sollte, Verantwortung für Lebewesen zu übernehmen, andererseits aber auch, woher das Fleisch auf unseren Tellern kommt. Das Theater, das Dreivierteljahr später beim Schlachten losging – nein, nicht mit dem Sohn, sondern mit der (fleisches-senden) Nachbarstochter – ist bezeichnend für das Thema, um das es in diesem Buch geht. Die Autorin Theresa Bäuerlein, selbst lange Zeit Vegetarierin, hat nach langer Reflexion erkannt, dass rein moralisch-ethisch-ökologische Gründe nicht automatisch zum Vegetarismus oder gar zum Veganismus führen müssen. So kann beispielsweise die biologische Landwirtschaft gar nicht ohne tierischen Dünger auskommen. Von aktuellen Ernährungsempfehlungen scheint die Autorin nicht viel zu halten. Auch wenn sie viel lamentiert, wird doch schön aufgezeigt, dass es sich viele Moralisten mit der schlichten Entscheidung gegen das Tier viel zu einfach machen. Gesundheitliche, ethische und ökologische Aspekte der Vegetarismusdebatte werden unter die Lupe genommen, und es wird aufgezeigt, dass viele Argumente gegen Fleisch und für Tofu auf Unverständnis und Fehlinformation beruhen.

⊕ Nicht für oder gegen das Essen von Fleisch, sondern ein Plädoyer für das Massvolle. Pflichtlektüre für Moralapostel.

⊖ Unverbesserliche Gutmenschen werden das Buch eh nicht lesen wollen.



## Fleisch essen, Tiere lieben

Wo Vegetarier sich irren und was Fleischesser besser machen können

Theresa Bäuerlein,  
Ludwig Verlag,  
München, 2011,  
159 Seiten,  
ISBN 978-3-453-  
28024-3,  
CHF 24.90

VON CHRISTIAN RYSER,  
GESCHÄFTSFÜHRER SGE

### Wechsel auf der Geschäftsstelle



Neu bei der SGE:  
Natalie Faller

Per 1. Juli 2011 haben auf der SGE-Geschäftsstelle mit Frau Nathalie Faller eine neue Mitarbeiterin ihre Tätigkeit aufgenommen. Frau Faller ist diplomierte Ernährungsberaterin HF und ist für den Bereich Ernährung und Schule, das Netzwerk Nutrinet und die Geschäftsführung NutriKid zuständig und wird in verschiedenen Kooperationsprojekten mitarbeiten. Wir heissen an dieser Stelle Natalie Faller noch einmal herzlich willkommen und wünschen ihr weiterhin alles Gute bei der SGE!

Mit Frau Caroline Bernet und Herrn Michael Moser haben uns gleichzeitig wichtige Fachkräfte verlassen und sich neuen beruflichen Gefilden zugewandt. Frau Bernet war bei der SGE während drei Jahren für Nutrinet, den Medienservice und die operative Leitung von Nutrinet verantwortlich und in einer späteren Phase für die Schulprojekte und NutriKid zuständig. Herr Moser führte während sieben Jahren die Administration der SGE und engagierte sich zudem stark im technischen Bereich von PR und Kommunikation. Wir bedanken uns bei beiden sehr herzlich für die tolle Arbeit und wünschen für die Zukunft alles Gute!

### SGE und Schulverlag plus: ein Schritt in die Zukunft!

Das Verlags- und Vertriebswesen von Print-Produkten ist in der Schweiz einem zunehmend stärkeren wirtschaftlichen Druck ausgesetzt. Diesen Bedingungen gehorchend, sah sich

auch die SGE gezwungen, nach neuen Wegen in der Erstellung und im Vertrieb ihrer Publikationen zu suchen. Die SGE und der Schulverlag plus ([www.schulverlagplus.ch](http://www.schulverlagplus.ch)) in Bern sind daher per 1. Juli 2011 eine gemeinsame Verlags- und Vertriebskooperation eingegangen. Nur dank dem Zusammenspannen mit diesem professionellen Partner wird die SGE im Publikations- und Vertriebswesen weiterhin gezielt auf die Bedürfnisse ihrer Zielgruppen eingehen und ihren Mitgliedern weitreichende Vorteile gewähren können:

Neu können Sie als Mitglied die SGE-Publikationen während einer Subskriptionsphase mit 40% Rabatt beziehen. Nach Erscheinung können wir Ihnen immer noch 20% Rabatt auf den eigenen Publikationen gewähren. Über den SGE-Newsletter, die Zeitschrift TABULA und unsere Homepage [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch) informieren wir Sie rechtzeitig über bevorstehende Publikationen und die dazugehörigen Bestellfristen.

Unverändert gewährt die SGE Ihnen als Mitglied kostenlos die Zeitschrift TABULA, einen reduzierten Tarif für die Teilnahme an der nationalen SGE-Fachtagung sowie den Ernährungstest NutriCalc für CHF 19.- statt CHF 29.-!

### Neuerscheinung: «Mutter und Kind»

Die Bedeutung der Ernährung im frühen Lebensalter und in Schwangerschaft und Stillzeit ist hoch und kann für das ganze Leben prägend sein. Als erstes Produkt im Rahmen der Kooperation mit dem Schulverlag plus wird am 29. November 2011 die Neuauflage der Publikation «Mutter und Kind» erscheinen.

SGE-Mitglieder profitieren ab sofort vom Subskriptionsrabatt von 40%!

[www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop)

### Die Ernährungsscheibe hebt ab!

Ab sofort ist bei der SGE ein Nylon-Frisbee mit aufgedruckter Ernährungsscheibe erhältlich. Der zusammenfaltbare Nylon-Frisbee passt in jede Hosentasche und lässt sich bequem überall mitnehmen. Nicht nur in der Freizeit sorgt er für Spass, sondern auch in der Schule. Mit ihm lässt sich gesundes Essen und Trinken spielerisch und (bewegungs-)aktiv vermitteln. Weitere Informationen zum Frisbee (inkl. Spielideen und Unterrichtsvorschlägen) sowie Bestellung unter [www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop)



*Frisbee inkl. Tasche, Spielideen und Faltblatt zur Ernährungsscheibe für CHF 4.- pro Stück. Rabatt für 10er-Packs.*

### Neues Gönnermitglied

Neues Gönnermitglied der SGE in der Kategorie 2 ist die Firma Selecta.

### Veranstaltungen 2011

4. Netzwerktagung von hepa, Nutrinet und FOS. Am 26. Oktober 2011 treffen sich die Mitglieder der Netzwerke aus dem Ernährungs- und Bewegungsbereich zum Thema «Alltag im Gleichgewicht» in Magglingen! Infos zum Programm finden Sie unter [www.hepa.ch](http://www.hepa.ch)!



23.–25. September	<b>GsundZüri</b>	Gesundheitsmesse, Züspa, Halle 7, Zürich Weitere Informationen unter <a href="http://www.rundum-gsund.ch">www.rundum-gsund.ch</a>
30. September– 1. Oktober	<b>Mehr Kompetenz und Sicherheit in der Beratung Betroffener mit Unverträglichkeiten</b>	Zwei-Tages-Praxisseminar für ErnährungsberaterInnen mit Beratungserfahrung. Durchgeführt vom Schweizerischen Zentrum für Allergie, Haut und Asthma aha!. In Bern. Weitere Informationen unter <a href="http://www.ahaswiss.ch">www.ahaswiss.ch</a>
5. Oktober	<b>Fachtagung «Stillen - Kommunikation ohne Worte»</b>	Stillen ist mehr als Ernährung. Auf welcher Basis können wir das Stillen empfehlen und darüber kommunizieren, ohne dabei die gesellschaftliche Entwicklung ausser Acht zu lassen? In Bern. Weitere Informationen unter <a href="http://www.stiftungstillen.ch">www.stiftungstillen.ch</a>
19. Oktober	<b>Ernährungsmedizin</b>	Ernährung bei Adipositas und Diabetes: Was ist Evidenz, was ist Glauben? In Münster, Deutschland. Weitere Informationen unter <a href="http://www.vdd.de">www.vdd.de</a>
19.–21. Oktober	<b>60 Jahre Österreichische Gesellschaft für Ernährung</b>	ÖGE-Jahrestagung 2011. ProgrammtHEMA: «Nutrition in health promotion and disease prevention». In Wien. Weitere Informationen unter <a href="http://www.oege.at">www.oege.at</a>
21. Oktober	<b>20 Jahre Lebensmittel in Wädenswil</b>	Feier des 20-jährigen Jubiläums des Lebensmittel-Studiums an der ZHAW Wädenswil. Thema: «Ein Blick zurück nach vorn». Weitere Informationen unter <a href="http://www.20jahre-lebensmittler.ch">www.20jahre-lebensmittler.ch</a>
25.–27. Oktober	<b>International Scientific Conference on Nutraceuticals and Functional Foods</b>	Current advances in the research of nutraceuticals and functional foods and their present and future role in maintaining health and preventing diseases. In Kosice, Slovakia. Further information: <a href="http://www.foodandfunction.net">www.foodandfunction.net</a>
26.– 9. Oktober	<b>11<sup>th</sup> European Nutrition Conference</b>	Conference taking place every 4 years with the aim to coordinate the European countries nutrition societies at a European level, to promote nutrition research and knowledge, and their dissemination and to facilitate Nutrition learning and training as well as scientific exchanges across Europe. In Madrid. Further information: <a href="http://fensweb.eu">fensweb.eu</a>
28.–29. Oktober	<b>Update Ernährungsmedizin 2011</b>	2. Fortbildungsveranstaltung für Ernährungsmedizin, verbilligter Eintrittspreis für SGE-Mitglieder. In München. Weitere Informationen unter <a href="http://www.vdd.de">www.vdd.de</a>
3. November	<b>Methodik – Didaktik in der modernen Ernährungsberatung</b>	Die Tagung des SVDE zeigt auf, wie Sie Beratungsthemen modern vermitteln können. Lernen Sie neue Methoden für die Ernährungsberatung kennen, z.B. im Bereich Emotionsmanagement, Körperlichkeit oder Methoden, um bestehende Fähigkeiten des Klienten in den Beratungsprozess einzubauen. In Olten. Weitere Informationen unter <a href="http://www.svde-asdd.ch">www.svde-asdd.ch</a>
3.–5. November	<b>Biodiversity and sustainable diet</b>	International Scientific Symposium of the Food and Agriculture Organization of the United Nations and Bioversity International. In Rome. Further information: <a href="http://www.fao.org/ag/humannutrition/biodiversity/meetings">www.fao.org/ag/humannutrition/biodiversity/meetings</a>
11.–13. November	<b>Slow Food Market</b>	Erster Slow Food Schweiz Markt. Besucher können sich über die Herstellung handwerklicher Produkte orientieren und das Können vieler kleiner und unbekannter Produzenten erleben (siehe auch Kästchen S. 6). In Zürich. Weitere Informationen unter <a href="http://www.slowfoodmarket.ch">www.slowfoodmarket.ch</a>

