

TABULA

ZEITSCHRIFT FÜR ERNÄHRUNG - WWW.TABULA.CH



Rohkost



SGE Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
SSN Société Suisse de Nutrition
SSN Società Svizzera di Nutrizione



SGE Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
SSN Société Suisse de Nutrition
SSN Società Svizzera di Nutrizione

Gesund & fit: mit der Ernährungsscheibe für Kinder

Das Lehrmittel vermittelt auf eine spielerische und praxisorientierte Art einen entspannten Umgang mit Lebensmitteln und die wichtigsten Grundlagen für eine gesunde und ausgewogene Ernährung. Es basiert auf den fünf Botschaften der Ernährungsscheibe für Kinder und enthält stufengerechte Übungsideen, Arbeitsblätter sowie konkrete Ziel- und Kompetenzbeschreibungen für den Ernährungsunterricht vom Kindergarten bis in die Mittelstufe.



Gratisdownload: 50 originelle Ideen für den Einzel-, Gruppen- und Werkstattunterricht. PDFs in Deutsch, Französisch und Italienisch:
www.sge-ssn.ch/lehrmittel

Kontakt: Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE · Schwarztörstrasse 87
Postfach 8333 · 3001 Bern · T +41 31 385 00 00 · F +41 31 385 00 05 · info@sge-ssn.ch

- 4 **REPORT**
Die Rohkostdiät: Wenn Lebensmittel nicht mehr erhitzt werden dürfen
- 8 **SPEZIAL**
Die Rohkost als Inbegriff einer gesunden Ernährung hat eine lange Tradition
- 10 **ESSKULTUR**
Die schwedische Küche: das Beste aus Meer und Wald
- 12 **DIDACTA**
Zubereitungsarten
1. Teil: Überblick
- 14 **RATGEBER**
Ernährungstipps von Caroline Bernet
- 15 **AKTUELL**
Der Zusammenhang zwischen Ernährung und der geistigen Entwicklung
- 16 **FOCUS**
Einst fast vergessene Getreidesorten sind wieder auf dem Vormarsch
- 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, Gabriella Pagano, Jean-Luc Ingold, Annette Matzke, Françoise Michel

Gestaltung: Thomas Langenegger

Druck: Stämpfli Publikationen AG, Bern

Titelbild: Mehmet Salih Guler/iStockphoto

Mässig, regelmässig und ausgewogen!



Gabi Fontana ist dipl. Ernährungsberaterin HF mit eigener Praxis in Zug, Vizepräsidentin des SVDE und Mitglied der Kommission «Wissenschaft und Gesundheitsförderung» der SGE.

Schon erstaunlich, wie ich mich immer wieder faszinieren lasse von Beiträgen über Anhänger der Rohkostbewegung. Nicht nur, weil ich gerne selber einmal ein solches Menu kosten möchte. Vielmehr hat es für mich etwas Mystisches, dass es Menschen geben soll, die sich ausschliesslich von Rohkost ernähren und damit überleben können, ja sogar fit und leistungsfähig sein sollen. In meinem Berufsalltag als freischaffende Ernährungsberaterin habe ich bis dato noch nie eine sich so ernährende Person in meiner Praxis empfangen können. Zu gerne würde ich einen «Rohköstler» einmal begleiten – sein Essprotokoll sehen und seine Laborwerte.

Sicher begleite ich bei meiner täglichen Arbeit Klienten, die versuchen, sich an Ernährungsempfehlungen zu halten, welche wissenschaftlich nicht fundiert sind. Das Spektrum ist breit. Diese Klienten weisen jedoch Mangelsymptome durch eine einseitige, unausgewogene Ernährung auf. So treffe ich auch auf Klienten, welche versuchen, sich ausschliesslich mit Obst, Gemüse und Salat dauerhaft zu ernähren. Ich würde diese jedoch nicht als praktizierende Rohköstler deklarieren.

In diesem Zusammenhang beschäftigt mich die Tatsache, dass wir uns überhaupt damit auseinandersetzen, welches die «richtige» Art und Weise ist, sich zu ernähren, und dabei riskieren, von einem Extrem ins andere zu fallen. Das «gesunde Mass» reicht nicht mehr als Leitsatz, es muss schon etwas Spezielles sein! Ich sehe diese Haltung manchmal in meiner Praxis: Da bekomme ich nach einer Ernährungsberatung schon einmal von einem sichtlich überraschten Klienten zu hören: «Aber das ist ja gar nichts besonderes, so hat ja schon meine Mutter gekocht!» Unter Berücksichtigung individueller Gegebenheiten halte ich mich an die Devise: «Mässig, regelmässig und ausgewogen» – dass dabei täglich mehrere Portionen Rohkost dazugehören, versteht sich von selbst.

Wenn die Küche kalt bleibt

Die Rohkost liegt international im Trend. In der Schweiz ist die Szene zwar noch überschaubar, doch auch hierzulande verschreiben sich immer mehr Leute einer Ernährung durch ausschliesslich unerhitzte Lebensmittel.

VON INGRID SCHINDLER*

Eine lang gezogene Feldstrasse führt in den wolkenverhangenen Himmel über Elfingen im Fricktal hinauf. Hoch abgehoben über dem Tal taucht im kalten Winterlicht hinter der Hügelkuppe das Haus von Urs Hochstrasser auf, einer Lichtgestalt für die Anhänger der veganen Rohkost.

Wie schon sein Vater hat Hochstrasser Koch und Hotelier gelernt. Heute steht sein Name für die kalte Küche ohne Fleisch: Als Spezialist der Haute Cuisine Crue, wie er seine Kunst der raffinierten, rohen, veganen Küche nennt, hat er sich einen Namen weit über die Grenzen der Schweiz hinaus gemacht. Sein Anliegen ist es, Rohkost salonfähig zu machen und Interessierten zu zeigen, wie einfach und schnell sich mit den richtigen Zutaten und Handgriffen Leckerbissen wie Rotkabisküchlein, Kohlrabispaghetti oder Randensuppe zubereiten lassen. Alles roh und kalt natürlich.

Auf einmal ging der Ofen aus

In Hochstrassers Küche sieht es auf den ersten Blick wie in jeder anderen, durchschnittlichen Einbauküche aus. Nur bleiben hier die Herdplatten kalt. Ausnahmslos. «Der Herd dient bei uns als Ablagefläche, er war halt schon vor unserem Einzug da», sagt der 55-jährige Veganer.

Gekochte Nahrung nimmt er seit über 20 Jahren nicht mehr zu sich. «Mein Schlüsselerlebnis war ein Vortrag der Hare-Krishna-Bewegung über Fleisch.» Damals betrieb er als selbstständiger Gastronom und Koch ein indisches und ein gutbürgerliches Schweizer Restaurant in Andelfingen. Als er immer seltener Fleisch ass, aufhörte, zu rauchen und Alkohol zu trinken, stellte er eines Tages fest, dass er nicht mehr in diese Gastro-Welt passte. Das Angebot, in der Küche der Bircher-Benner-Klinik als Sous-Chef zu arbeiten, kam ihm da gerade recht. Dort sammelte er seine ersten Erfahrungen in der Zubereitung von Rohkost und ihrer Auswirkung auf den Körper. «Ich wollte alles darüber wissen, wie sich die Ernährung auf die Gesundheit auswirkt, und durfte mit den Ärzten regelmässig auf Visite gehen. Dabei lernte ich Krankheit als Quittung für schädliche Essgewohnheiten kennen.» Nach einem zweimonatigen Selbstversuch mit strikt veganer Rohkost zog er Bilanz – und die Konsequenz. Der «enorme Zuwachs an Vitalität und Wohlfühl», wie ihn praktisch alle überzeugten Rohköstler beschreiben, habe dazu geführt, dass seither bei ihm der Ofen aus ist.

Das Verzehren von unerhitzter Frischkost ist das zent-

rale Element der verschiedenen Ausprägungen der Rohkost. Im Zentrum steht die Ansicht, dass das Kochen, ja bereits das Erhitzen über 42-48°C alles Lebendige in der Nahrung zerstöre. «Mit unerhitzter Frischkost werden alle in den Lebensmitteln enthaltenen essenziellen und gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe in ursprünglich vorhandener Menge zugeführt, da sie nicht durch Hitzeeinwirkung oder Auslaugen ins Kochwasser vermindert werden» (aus Koerber, Männle, Leitzmann, «Vollwerternährung», Kap. 7.3). Über eine genaue Temperaturangabe besteht unter den Verfechtern der Rohkost aber ebenso wenig Konsens wie über eine Festlegung auf bestimmte Lebensmittelgruppen.

Rohkost ist nicht gleich Rohkost

Denn Rohkost kann vieles bedeuten: Während etwa die Anhänger von Norman Walker nur frische pflanzliche Rohkost vorschreiben, beinhaltet die Instinctotherapie rohes Fleisch, rohen Fisch, Meeresfrüchte und Eier. Es gibt also durchaus Rohköstler, die keine Vegetarier sind, sie befinden sich jedoch in der Minderzahl. Manche Rohkostanhänger lassen, wie Johann Schnitzer, keimfähiges Getreide zu, andere, wie Franz Konz, erlauben nur rohe pflanz-



Lasagne einmal anders: Tomaten und Zucchini mit Spinatpesto und Tomatensauce, alles kalt zubereitet.

** Ingrid Schindler studierte Romanistik und Germanistik. Sie arbeitet seit über 20 Jahren als Journalistin und Autorin in den Ressorts Food, Reise und Medizin.*



INCOGYGINITOE.WORDPRESS.COM

liche und tierische Lebensmittel aus Wildwuchs bzw. freier Wildbahn, wieder andere konzentrieren sich vorwiegend auf eine Obstrohkost.

Eine grosse Gruppe unter den Rohköstlern bilden die Veganer. Vegane Rohkostesser wie Urs Hochstrasser und seine Frau Rita nehmen keine Nahrungsmittel tierischer Herkunft zu sich – nur bei Honig kann eine Ausnahme gemacht werden. Auch Alkohol, Kaffee, Tee und Zucker lehnen sie ab. Die Hauptpfeiler dieser Ernährungslehre bilden Gemüse und Früchte sowie Nüsse, Samen und Kerne. Insbesondere der Mandelmilch kommt eine zentrale Bedeutung zu, weil sie so nahrhaft und vielseitig einsetzbar ist. Für Würze sorgen unpasteurisierte Sojasauce, Kräuter, Keimlinge und Gewürze. Die Süsse liefern in erster Linie Früchte, vor allem getrocknete. Bei der Auswahl der Lebensmittel beschränken sich viele Veganer keineswegs auf Einheimisches. Ein Blick in den Kühlschrank der Hochstrassers verrät, Ananas, Mango,

Avocado und andere Süd- und Tropenfrüchte sind hier, ungeachtet ihrer Ökobilanz, sehr willkommen.

Die Proteinlieferanten stellen in der veganen Rohkost hauptsächlich Nüsse, Sojaprodukte und Keimlinge von Hülsenfrüchten dar. Fett wird in Form von Nüssen, Kernen und Ölen dem Körper zugeführt. Öle sind in der Rohkostküche jedoch nur dann zulässig, wenn sie aus qualitativ hochwertigen, naturbelassenen Ausgangsprodukten unter 40°C kalt gepresst werden, ohne eine thermische bzw. physikalisch-chemische Schädigung erfahren zu haben.

Haute Cuisine Cru

Ein spezieller Dörrapparat, der nicht höher als 45°C geht, ist zusammen mit dem Mixer das wichtigste Küchengerät der Rohkostküche. Darin werden Nüsse, Samen und hauchdünne Gemüse- und Fruchtscheiben zu einer Art Brot oder Chips getrocknet. Immer nur bis 45°C Hitze, damit keine Enzyme und Vitalstoffe zerstört werden. An-

sonsten braucht es an Grundausstattung in der Rohkostküche nicht viel, wie der Profi meint. «Ein guter Mixer, gute Raffeln und gute Messer, das reicht.»

Der Mixer kommt auch bei der Zubereitung der Vorspeise zum Einsatz, einer kalten Miso-suppe, für die Sellerie, Wasser und Miso mit Mandelmilch püriert werden. Die «Fleischbeilage» bilden Avocadostücke, für das optische und geschmackliche Finish sorgen gehacktes Basilikum, Petersilie und Nüsselerblätter sowie Paprikapulver und ein paar Tropfen Hagebuttenkernöl. Zum Hauptgericht gibt es rohen, klein gehackten Blumenkohl mit Mango-Chutney und Dörrkürbischips. Der Blumenkohl ist appetitlich in Sternform mit Cocktailtomaten, Mandarinschnitzen, getrockneten Berberitzenbeeren und gelber Currysauce angerichtet. «Auch rohe, naturbelassene Nahrung soll gluschtig aussehen», meint Urs Hochstrasser, «denn das Auge isst auch bei der Rohkost mit. Rohkost heisst nicht, dass man auf Kultur verzichten soll.»

Den süssen Abschluss des Mahls bilden «Edelpralinen». Natürlich sind es falsche. Sie sind kleine Kraftpakete, hergestellt aus Karob (Johannisbrot), Kokosöl, Mandelpüree und Agavensirup.

Die «Rohvolution» ist am Kommen

«Gemüse ist das neue Fleisch» titelte das New York Magazine im November 2010. Das Magazin der Süddeutschen Zeitung widmete sein Essen-Spezialheft im Dezember 2010 der «Neuen Gemüseküche» und verkündete «Fleisch wird in Zukunft nur noch Beilage sein»,

und der Stern setzte im Januar 2011 das Thema «Fleischlos glücklich» aufs Cover und verriet, «Warum es heute hip ist, vegetarisch zu essen».

Nicht nur in die Vegetarier-, auch in die Rohkostszene ist in den letzten Jahren Bewegung gekommen. «Impulse, die Schweizer und Deutsche vor ein paar Jahrzehnten in Amerika setzten, kommen nun aus den Staaten zu uns in moderner Form zurück», meint Urs Hochstrasser. Eine neue Generation von ernährungsbewussten, urbanen Menschen, darunter eine ganze Reihe von amerikanischen Schauspielern, sei auf vegane oder vegetarische Rohkost umgestiegen.

Die Gastroszenen internationaler Metropolen stellen sich allmählich auf den neuen Foodtrend ein. In Kalifornien soll es bereits über 200 Raw-Food-Restaurants geben, in New York wirkt Küchenchef Ched Sarno mit grossem Erfolg und hat sein Konzept der «Saf»-Rohkostrestaurants inzwischen auch in London, Istanbul oder München

umgesetzt. In Berlin ist die Vegi-Szene quicklebendig, coole Clubs wie das Cookies Cream bieten vegetarische Küche mit veganen Kreationen, und immer mehr Köche punkten mit angesagtem Raw Food. Dreimal jährlich findet in Deutschland die Rohvolution statt, eine Rohkostmesse, die sich «um nachhaltige, umweltverträgliche Ernährung dreht, die frei von Mord und Totschlag ist», wie Hochstrasser meint.

Was tut sich in der Schweiz?

In der Schweiz tut man sich noch schwer mit Rohkost im Restaurant. In Zürich gibt es seit einiger Zeit das Rohe Leben, einen Marktstand für Rohkostprodukte wie Shakes, und in Stefisburg bei Thun wurde vor Kurzem eine Naturkostbar eröffnet, der «wahrscheinlich erste Rohkostladen mit einer Rohlebensmittelmanufaktur in der Schweiz», wie Rafael Järman verrät. Den 28-jährigen Buochser, der sich seit dreieinhalb Jahren von veganer Rohkost ernährt,



INGRID SCHINDLER/TABULA

Zur Begrüssung kredenzt Urs Hochstrasser zusammen mit seiner Frau einen spritzigen Apéro mit Chi. Das basische Bio-Fermentgetränk sieht aus wie Champagner, perlt wie Champagner, enthält aber nur ein Prozent Alkohol. Vorne wartet der Blumenkohl in Sternform garniert mit Cocktailtomaten, Mandarinspalten, getrockneten Berberitzenbeeren und gelber Currysauce.

Glossar

Vegetarismus Ernährungsmodell, das auf pflanzlichen Lebensmitteln und Lebensmitteln tierischen Ursprungs beruht, sofern diese von lebenden Tieren stammen (Eier, Milchprodukte, Honig). Man unterscheidet folgende Formen des Vegetarismus:

Ovo-Vegetarier essen kein Fleisch, keine Milchprodukte, keinen Fisch, aber Eier.

Lacto-Vegetarier essen kein Fleisch, keinen Fisch und keine Eier, aber Milchprodukte.

Ovo-Lacto-Vegetarier essen kein Fleisch, keinen Fisch, Eier und Milchprodukte dagegen schon.

Veganer lehnen Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Eier und u.U. auch Honig ab.

Rohkost Ernährung mit unerhitzter Frischkost, bei der technisch behandelte Lebensmittel nicht über 42–48 °C erhitzt werden dürfen. Zugelassen sind je nach Untergruppe kaltgeschleudertes Honig, kaltgepresste Öle, Trockenfrüchte, kaltgeräucherter/s Fisch/Fleisch, Essig- und milchsaures Gemüse und Frischkornbreie. Einer der prominentesten Verfechter unerhitzter Frischkost war Maximilian Bircher-Benner, der allerdings sowohl eine strenge und konsequente als auch eine mit Gekochtem kombinierte, gemässigte Form der Rohkost vertrat.

Vegane Rohköstler stellen eine Untergruppe der Veganer dar, die bei gleichen Einschränkungen auf gekochte Nahrung ganz verzichten.

Vegane Urkost nach Franz Konz konzentriert sich auf Früchte und Wildkräuter-/Wildgemüserohkost.

wundert es aber ein wenig, dass ausgerechnet in der Schweiz die Szene noch relativ klein ist: «Dies ist insofern überraschend, da diese Bewegung gewissermassen hierzulande zum bedeutenden Teil ihre Wurzeln hat, wenn man an Rohkostpioniere wie Maximilian Bircher-Benner denkt» (Siehe Artikel «Bircher-müesli – der Schweizer Rohkost-Hit» Seite 8).

Was tun bei Einladungen?

Doch auch wenn es in der Schweiz noch keine dezidierten Rohkostrestaurants gibt: «Auch in einem «normalen» Restaurant ist noch kein Rohköstler verhungert», meint Järman. Zugegebenermassen beschränke sich die Auswahl in solchen Fällen meist auf Salat, aber er habe häufig die Erfahrung gemacht, dass sich Restaurants zukünftig zeigen, wenn man nach einer reichen bzw. kreativen Salatvariante frage. Am besten sei man natürlich in Vegi-Restaurants bedient.

Bei einer privaten Einladung, in der Kantine, auf einem Fest oder beim Geschäftsessen fällt man als Rohkostesser schnell mal auf, dies weiss Järman aus Erfahrung. «Doch dies ist nicht zwingend negativ, wenn man klar und freundlich von vornherein seine Essgewohnheiten kommuniziert.» Im schlimmsten Fall hat man nichts zu essen, und der Gastgeber ist genervt. Urs Hochstrasser geht mit dem Problem auf seine Weise um: «Zur Not nimmt man einen Teller mit eigenem Essen von zu Hause mit.» Ob dabei der Stolz des Gastgebers aber nicht doch ein bisschen in Mitleidenschaft gezogen wird, ist nicht überliefert. □

Vegane Rohkost aus ernährungswissenschaftlicher Sicht

Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE empfiehlt eine ausgewogene Mischkost gemäss der Lebensmittelpyramide. Diese schliesst rohe und gekochte Lebensmittel ein. Es gibt Inhaltsstoffe von Nahrungsmitteln, welche durch das Erhitzen reduziert oder zerstört werden können, andere Nährstoffe und Lebensmittel wiederum werden aber erst durch das Kochen für den Menschen essbar und verwertbar.

Beispielsweise geht sogar bei schonender Zubereitungsart im Durchschnitt 30 Prozent des Vitamin C verloren. Je nach Zubereitungsart kann der Verlust auch wesentlich mehr betragen. Aber nicht nur Hitze, sondern auch Faktoren wie Licht, Sauerstoff oder Wasser können sich negativ auf den Gehalt an wertvollen Inhaltsstoffen auswirken. So ist bereits beim Rüsten und Waschen der Lebensmittel Vorsicht geboten. Zudem vermindert unsachgemässe und zu lange Lagerung auch den Gehalt an Mikronährstoffen in der Nahrung. Nahrungsmittel sollen daher möglichst frisch konsumiert und wenn, dann schonend zubereitet werden.

Andere Fakten sprechen auch für das Kochen von Lebensmitteln, so wird beispielsweise Betacarotin aus gekochtem Gemüse besser aufgenommen als aus Rohem, die Stärke von Kartoffeln wäre ohne das Garen unverdaulich, und Hülsenfrüchte enthalten in ungekochtem Zustand unverträgliche, teils giftige Substanzen. Auch können durch das Kochen schädliche Mikroorganismen wie Bakterien, Viren oder Parasiten eliminiert werden. Letzteres ist v.a. auch für die Verhinderung von Krankheiten z.B. durch Salmonellen wichtig, aber auch für die Haltbarkeit von Produkten vorteilhaft, wie z.B. beim Pasteurisieren von Milch.

Eine Ernährungsweise, die ausschliesslich aus unerhitzter Kost besteht und auch tierische Produkte wie Fleisch, Fisch, Milch und Eier einschliesst, kann durchaus bedarfsdeckend sein. Hierfür kann die Ernährung auch aus den Empfehlungen der Lebensmittelpyramide abgeleitet und sorgfältig zusammengestellt werden. Bei der veganen Rohkost wird es jedoch sehr schwierig oder gar unmöglich, sich ausreichend mit allen Nährstoffen zu versorgen. Wenn gänzlich auf tierische Lebensmittel verzichtet wird, kann die Versorgung mit Eiweiss, Eisen, Calcium, Jod, Zink und den Vitaminen D, B2 und B12 kritisch werden. Vitamin B12 ist für die Blutbildung unerlässlich und kommt ausschliesslich in tierischen und in fermentierten Lebensmitteln wie Sauerkraut vor. Vitamin B12 benötigen wir in sehr kleinen Mengen, und der Körper kann Vitamin B12 über sehr lange Zeit speichern, doch ist bei einer langfristig veganen Rohkosternährung ein Mangel an Vitamin B12 ohne angereicherte Lebensmittel oder Supplemente nicht zu verhindern.

Eine ovo-lacto-vegetabile Kost – auch aus Rohkost – kann bei sorgfältiger Zusammenstellung als Langzeiternährung eine ausreichende Nährstoffversorgung gewährleisten. Dringend von einer veganen Kost abgeraten wird Säuglingen und Kindern, Schwangeren und Stillenden sowie Senioren.

QUELLE: SCHWEIZERISCHE GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG SGE

Birchermüesli – der Schweizer Rohkost-Hit

Die Rohkost ist eine extreme Variante der Vollwerternährung, die aus der Ernährungsreform Mitte des 19. Jahrhunderts hervorging. Damals verordneten Mediziner wie der Schweizer Maximilian Oskar Bircher-Benner Rohkostdiäten zu therapeutischen Zwecken. Die Vertreter der modernen Rohkost propagieren indes eine reine Rohkosternährung als ideale Dauerkost.

VON ANDREA BAUMANN

«Ihr esst zu viel Fleisch, zu viel Fett, zu viel Zucker, zu viel Weissmehl, zu viel Gewürze, zu viele Genussmittel», so der Aufruf der Ernährungsreformer Mitte des 19. Jahrhunderts. Sie waren davon überzeugt, dass sich die Menschen im Zeitalter der Industrialisierung völlig falsch und ungesund ernährten. In der Tat hatten sich Konserven und behandelte Lebensmittel wie raffinierter Zucker und Weissmehl oder Fertigprodukte wie Fleischextrakte und Bouillonwürfel rasch im Haushalt des modernen Bürgers verbreitet. Die Ernährungsaufklärer sahen in der modernen Kost die Ursache für viele Krankheiten und propagierten die Vollwerternährung. Diäten, basierend auf rein vegetarischer Rohkost, versprachen Heilung von Zivilisationserkrankungen. Nur möglichst naturbelassene Lebensmittel seien wirklich gesund, so die These der Reformer. Ihr Motto lautete gemeinhin: zurück zur Natur!

Birchers Müesli-Revolution

Die Rohkosternährung im deutschsprachigen Raum blickt auf eine mehr als hundert Jahre alte Geschichte zurück. In der Schweiz war es der Arzt und Er-

nährungswissenschaftler Maximilian Oskar Bircher-Benner (1867–1939), der von seinen Erfolgen mit Rohkostbehandlungen berichtete. Bircher-Benner verschrieb sich zeitlebens der Ganzheitsmedizin und interessierte sich für das Wechselspiel von Essen, Körper und Gesellschaft. Die Älpler waren für ihn der Gegenpol des urbanisierten Bürgers. Sie lebten in Harmonie mit der Natur und ernährten sich von gesunden Getreidebreien – die Inspirationsquelle für das weltberühmte Birchermüesli. Die Apfeldiätspeise, oder «d'Spys», wie Bircher-Benner es auch nannte, ist das Rohkostgericht schlechthin. Im Zentrum standen aber nicht etwa die Haferflocken, sondern der frisch geriebene Apfel samt Schale und Kerngehäuse. Bircher-Benner wäre entsetzt, wenn er wüsste, was heute alles als gesundes Birchermüesli über den Tisch geht und würde wohl dazu sagen: «Zu viel Zucker, zu viel Rahm, zu viel Industriefood.»

Zu den ganzheitlichen Gesundheitsvorstellungen Birchers gehörte nicht nur die Ernährung. In seiner Zürcher Klinik Lebendige Kraft befolgten die Kurgäste verschiedene Kodexe, die Ordnung auf dem Teller, im Geiste und im Körper schaffen sollten.



ARCHIV LANDESMUSEUM ZÜRICH

Maximilian Oskar Bircher-Benner mit dem originalen Birchermüesli, welches er schlicht «d Spys» nannte. Er empfahl es als Frühstück, Abendbrot oder ersten Gang beim Mittagmahl – niemals jedoch als Nachtisch oder gar als Mahlzeit.

Das Original Birchermüesli

Zutaten für 1 Person

- 2–3 kleinere oder ein grosser Apfel – samt Schale und Kerngehäuse
- 1 Esslöffel geriebene Nussmischung aus Wal- und Haselnüssen sowie Mandeln
- 1 gestrichener Esslöffel Haferflocken, 12 Stunden vorgeweicht in 3 Löffel Wasser
- Saft einer halben Zitrone und 1 Esslöffel gezuckerte Kondensmilch

Zubereitung

Kondensmilch und Zitronensaft unter die Haferflocken mischen, die Äpfel auf der Raffel reiben, laufend unter den Brei mischen, damit die weisse Farbe des Fruchtfleisches erhalten bleibt. Wichtig: unmittelbar vor dem Essen zubereiten. Die geriebenen Nüsse (als Eiweiss- und Fettergänzung) bei Tisch aufstreuen.

Er bezeichnete sein Sanatorium deshalb auch als Lebensschule.

Die Vollkornbrotfrage der Nationalsozialisten

Ordnung im Geiste und Körper des Menschen wollten auch die Nationalsozialisten schaffen. Bircher-Benners Ansätze und die Idee der Lebensschule inspirierten sie dazu.

Aus Angst vor erneuten Hungersnöten wurde die Ernährung der deutschen Bevölkerung staatlich beeinflusst und gelenkt. Ziel war, die Gesundheit und Leistungsfähigkeit des «Volkskörpers» zu gewährleisten. Im Mittelpunkt des Interesses stand die sogenannte Vollkornbrotfrage, bei

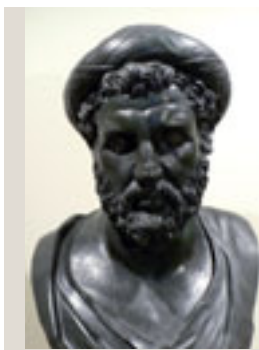
der die Bäcker dazu angehalten wurden, Vollkornbrote zu backen. Die Parole dazu lautete: «Der Kampf um das Vollkornbrot ist ein Kampf für die Volksgesundheit.»

«Fit for life» belebt die Rohkostwelt

In der Nachkriegszeit wich die naturnahe Ernährung einer brachialen Fresswelle, das Interesse an Ernährungsphilosophien sank auf null. Erst in den 70er-Jahren wurde die gesunde Ernährung wieder zum öffentlichen Thema. Und in den 80er- und 90er-Jahren erlebte die Rohkostbewegung dank dem Buch-Bestseller «Fit for Life» des Ehepaares Harvey und Marilyn Diamond ihr ganz grosses Come-

back. Grundlage ihrer Idee war die lakto-ovo-vegetabile Rohkost von Herbert Shelton (1895–1985), mit dem Unterschied, dass ihre Theorie ohne Milchprodukte und Eier auskommt und somit in der Kategorie vegane Obst- und Gemüserohkost einzureihen ist.

Die moderne Rohkostszene ist alles andere als homogen. Sie kennt unzählige Bezeichnungen und Ausrichtungen. Gemeinsam ist diesen Theorien allerdings, dass sie Ungekochtes als Dauerkost empfehlen. Auffallend ist, dass die meisten modernen Rohkostbücher von Laien verfasst und von einer ablehnenden Haltung gegenüber der Naturwissenschaft geprägt sind. □



Pythagoras



Heinrich Lahmann



Bircher-Benner



Der Bestseller in den 90er-Jahren

Eine lange Tradition

Die Idee, sich wie in der Urzeit zu ernähren, durchzieht die ganze Menschheitsgeschichte. Historisch heben sich zwei Rohkostbewegungen ab: die traditionelle Rohkostbewegung der 1920er- und 1930er-Jahre und die moderne Rohkostbewegung der 80er und 90er.

Chronologischer Überblick

- **Antike:** Die Diätetik ist eine antike Idee. Der Ursprung geht unter anderem auf Pythagoras (582–500 v. Chr.) zurück, der seinen Anhängern ungekochte Nahrung empfahl.
- **Fin de siècle:** Ernährungsreformer wie Heinrich Lahmann, Adolf Just oder Bircher-Benner setzen Rohkostdiäten erfolgreich zur Heilung von Krankheiten ein.
- **1920er-/ 1930er-Jahre – Traditionelle Rohkostbewegung:** Die Wirkung von Rohkostdiät wird medizinisch-wissenschaftlich überprüft. Bircher-Benner engagiert sich stark für die Anerkennung von Rohkosttherapien.
- **1930er-/ 1940er-Jahre:** In Dresden kommt es von 1934 bis 1943 zu einer Zusammenarbeit zwischen Naturheilkunde und Schulmedizin.
- **1980er-/ 1990er-Jahre:** Die moderne Rohkostbewegung spaltet sich von Wissenschaft und Medizin ab. Sie bezieht sich auf alte Ideen, propagiert aber eine reine Rohkosternährung als Dauerkost. Exponenten dieser neuen Bewegung sind «Fit for Life» nach Harvey und Marilyn Diamond, David Wolfes Sonnenkost oder die 80/10/10 Diät nach Douglas N. Graham.



*Links: Janssons
Versuchung.*

*Rechts: Das Ehepaar
Ehrenborg. Ihr Haus
ist offen, fröhlich,
gastfreundlich und
den Gaumenfreuden
zugetan, ganz wie sie
selbst.*

Schweden: Wild und geräucherter Fisch

Die Schweden haben uns bereits die Vorzüge der Möbel zum Selber-Zusammenbauen nahe gebracht, doch auch von ihrer Lust an ausgelassenen kulinarischen Festen und Gaumenfreuden können wir uns das eine oder andere abschauen.

VON JEAN-LUC INGOLD (TEXT UND FOTOS)

Das Ehepaar Ehrenborg

Ihre Merkmale sind Dynamik und ein sonniges Gemüt. Lotta und Christer Ehrenborg könnten zu jenen etwas verdrossen wirkenden Senioren zählen, verspüren aber offensichtlich keine Lust dazu. Umso besser für alle. Der Bergbauingenieur lernte seine zukünftige Frau in Stockholm gerade an dem Tag kennen, an dem sie ihr Diplom als Lehrerin für Familienökonomie bestanden hatte. Folglich profitiert von ihren Kenntnissen und Talenten vor allem Christer und die Familie, die sie gründeten – zwei Töchter und ein Sohn. Schweden verliessen sie vor vierzig Jahren, zuerst zog es sie nach London und dann nach Genf, bevor sie sich schliesslich im Pays de Gex niederliessen.

Beginnen wir mit dem süssen Ende. Ein schöner, brauner Cake, dessen leicht hellerer Anschnitt einen flaumig-weichen, dichten Teig, gespickt mit Rosinen, Stückchen von Feigen, Aprikosen und Nüssen erkennen lässt und einen betörenden Duft von Zimt und Nelken verströmt. Es riecht nach Weihnachten in der schönen, offenen Küche aus Holz von Lotta und Christer Ehrenborg, einer schwedischen Insel mitten im Pays de Gex, rund zehn Kilometer von Ferney-Voltaire und Genf entfernt. Und nicht ohne Grund: In der Weihnachtszeit bereitet Christer den unumgänglichen Glögg zu, einen Glühwein mit einem guten Schuss Alkohol, in dem unzählige kleine Früchte mariniert wurden, die Lotta nach

diesem ersten Gebrauch – nur keine Verschwendung – für ihre köstliche Kalorienbombe weiterverwendet. So lecker, dass man sich darum reisst. Letztes Jahr hat sie nicht weniger als siebzig Stück fabriziert. Nach einem Rezept, das sie natürlich in einem geheimen Winkel ihres Herzens für sich behält, so wie Christer Ihnen niemals die Rezeptur für seinen alkoholreichen SuperPunsch verraten wird, selbst dann nicht, wenn man ihm droht, er würde nichts von dem Cake abbekommen ...

Vierzig Jahre nachdem sie Schweden verlassen und fünfunddreissig seitdem sie ihre Zelte im Pays de Gex aufgeschlagen haben, einhundert Meter über dem Ring des CERN, besteht kei-

ne Gefahr: Lotta und Christer bleiben unerschütterlich mit ihrem Heimatland verbunden. Eine Bindung, die sehr weit geht. Der Glögg und der mit Früchten gespickte Weihnachtskuchen sind übrigens nur die leuchtende Spitze dieser Treue.

Lotta, Diplomlehrerin für Familienökonomie, hat ihre kulinarische Ader mit dem Grundkochbuch genährt, das vor dreissig Jahren massgebend war, ihrer Bibel von damals, die heute noch in Gebrauch ist. Das war, bevor die Lawine von Kochbüchern kam. Lotta greift noch immer darauf zurück, wenn auch mit kritischem Blick, und lässt vor allem ihrer Fantasie und ihrer Kreativität freien Lauf.

Inzwischen ist schwedisch kochen und essen auch in der Schweiz zu einem Kinderspiel geworden, seitdem Ikea neben seinen Wandschränken und Badezimmern noch Platz für kleine Sardellen aus der Ostsee, Heringe aus dem Atlantik und Räucherlachs findet. Lotta bringt auch Eierschwämme und Röhrenpilze aus Schweden mit, die sie dort sammelt und einfriert, bevor sie in ihren Koffer kommen.

Wie man hört, kann Christer gut mit dem Jagdgewehr umgehen. Ins Visier nimmt er Wildschweine nahe bei Montbéliard, Rebhühner im Burgund, aber vor allem Elche, Wildenten und Rehe 600 Kilometer nördlich von Stockholm. Unser Ingenieur von Beruf schießt sein Wild, rupft es bzw. zieht es ab und nimmt es aus, lässt es abhängen und zerlegt es fachmännisch in grössere und kleinere Stücke, bevor es eingefroren und küchenfertig mit nach Hause genommen wird. Sonst würde Lotta es nicht zubereiten. Das ist die Regel. Dies erklärt, warum es in diesem Haus, in dem

kulinarische Freuden in jeder Form und das Fest der Sinne gross geschrieben werden, drei Gefrierschränke gibt.

Und wie sieht nun eine schwedische Mahlzeit aus? Köstlich und supereinfach mit drei typischen Gerichten (unter Hunderten) dieses Landes. Zunächst ein schönes Stück *Gravad Lax* (oder *Gravlax*), roher Lachs, der mit einer Mischung aus Zucker, Salz und Dill achtundvierzig Stunden lang im Kühlschrank mariniert und dann mit Geschwellten und einer Senfsauce serviert wird. Anschliessend gibt es das gehaltvolle Gericht «Janssons Versuchung», einen Auflauf aus Kartoffeln und Zwiebeln mit Sardellenfilets aus der Ostsee, der mit flüssiger Sahne begossen und mit Semmelbröseln bestreut wird, bevor er mit Butterflöckchen gekrönt im Ofen goldbraun gebacken wird. Und schliesslich «*Biff à la Lindström*», ein in der Pfanne gebratener Hamburger mit Kapern in Salzlake, Zwiebeln und in Essig eingelegten, gekochten Randen. Dazu gibt es neue Kartoffeln und Blattspinat.

In dem von den Lindströms betriebenen Kult der schwedischen Küche haben sich schweizerische (und französische) Gerichte trotz allem einen kleinen Platz erobert. Hier Rösti aus rohen Kartoffeln mit ein wenig Rüebli und Topinambur aufgelockert, dort ein falsches Fondue Bourguignonne mit Bouillon, oder ein paar provençalische Gerichte.

«Die französische Küche ist sowieso out», meint Lotta sehr entschieden. Wenn man sich die Siegerlisten der Kochwettbewerbe und sonstiger internationaler Rangfolgen oder auch den letzten *Bocuse d'Or* anschaut, lässt sich auf jeden Fall nicht leugnen, dass die skandinavischen Köche ihr den Rang ablaufen ... □



Janssons Versuchung

Zutaten für vier Personen

- 1 Pfund Kartoffeln
- 2 grosse Zwiebeln
- 2 Dosen Sardellenfilets, möglichst aus der Ostsee
- 3 dl Schlagrahm, notfalls Milch
- 85 g Butter
- Paniermehl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen, anschliessend in ca. 4 cm lange, schmale Stäbchen schneiden. Diese in kaltes Wasser legen.

Die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Ringe schneiden. In einer beschichteten Pfanne 30 g Butter schmelzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten.

Die Sardellen und die Kartoffeln abtropfen.

Eine ofenfeste Auflaufform mit Butter einreiben und eine erste Schicht Kartoffeln einfüllen. Darauf eine Schicht Sardellen und eine Schicht Zwiebeln geben. In dieser Reihenfolge wiederholen und mit einer Schicht Kartoffeln abschliessen. Jede Schicht salzen und pfeffern. Zum Schluss den Schlagrahm gleichmässig darüber verteilen und mit Paniermehl bestreuen. Mit kleinen Butterflöckchen krönen. Je nach Geschmack kann man dieses Gericht mit verschiedenen Gewürzen und Kräutern abrunden (*Ras al-Hanout*, *Piment d'espelette*, Dill, Peterli usw.). Für 45 Minuten in den auf 200°C vorgeheizten Ofen schieben. Ganz am Schluss unter dem Grill bräunen.

Zubereitungsarten





«*D*ie kulinarische Geschichte, wenn nicht die Geschichte überhaupt, begann damit, dass die Menschen das Feuer bändigten».

(Jacques Barrau, französischer Anthropologe des 20. Jahrhunderts).

Die ältesten gesicherten Nachweise von Feuergebrauch sind über eine halbe Million Jahre alt. Seither hat sich viel verändert, aber Feuer bzw. Hitze ist auch in der modernen Speisenzubereitung nicht mehr wegzudenken.

Die *Zubereitungsarten* – auch Garmethoden genannt – haben sich laufend entwickelt und kommen heute sowohl in der professionellen Gastronomie als auch in der Privatküche zur Anwendung. *Die Zubereitungsart beeinflusst sowohl den Geschmack, die Konsistenz, das Aussehen als auch den Nährstoffgehalt einer Speise oder eines Nahrungsmittels.*

Es wird zwischen feuchten und trockenen Garmethoden unterschieden:

Feuchte Garmethoden:

Pochieren
Blanchieren
Sieden
Dämpfen
Dünsten
Glasieren
Schmoren/Glasieren

Trockene Garmethoden:

Poelieren
Frittieren
Sautieren
Braten
Backen im Ofen
Grillieren
Rösten
Gratinieren

Quelle: Pauli, Lehrbuch der Küche, 13. Auflage 2005

Die wichtigsten Zubereitungsarten werden in dieser neuen *Didacta-Serie* vorgestellt. Dabei wird einfach und verständlich erklärt, wie die jeweilige Garmethode funktioniert, für welche Lebensmittel und Gerichte sie sich eignet und was dabei im Lebensmittel und mit den Nährstoffen geschieht.



Caroline Bernet,
dipl. Ernährungs-
beraterin HF,
Informationsdienst
NUTRINFO®

Goji-Beeren Sind Goji-Beeren wirklich so gesund?

Goji-Beeren – auch chinesische Wolfsbeeren genannt – sind die Früchte des Gemeinen Bocksdorn (lat. *Lycium barbarum*), einer strauchartigen Pflanze, welche vor allem im Tibet und in China kommerziell angebaut wird. Diesen Beeren werden zahlreiche positive Eigenschaften zugeschrieben, so sollen sie eine lebensverlängernde und krebshemmende Wirkung haben. Es werden daher auch hierzulande alle möglichen Produkte aus Goji angepriesen: getrocknete Beeren, Goji-Saft, Goji-Riegel, Goji-Müesli, Goji-Schokolade, Goji-Wein, Goji-Likör, Goji-Kaffee, Goji-Tee, aber auch Goji-Öl.

Alle Früchte und Gemüse liefern Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, welche zur Gesunderhaltung unseres Körpers beitragen. Goji-Beeren sollen dabei besonders reich an sekundären Pflanzenstoffen sein. Angesichts der konsumierten Menge von ein paar getrockneten Beeren oder etwas Goji-Öl muss diese Wirkung aber stark relativiert werden! Wer sich ausgewogen ernährt und täglich Früchte und Gemüse isst, wird mit allen nötigen Nährstoffen versorgt und braucht keine speziellen Produkte wie die Goji-Beeren.

Blutverdünner und Vitamin K Ich nehme Blutverdün- ner, muss ich nun auf Vitamin-K-reiche Produkte verzichten?

Vitamin K wird für die Bildung von Gerinnungsfaktoren

benötigt und spielt daher bei der Blutgerinnung eine wichtige Rolle. Da bei der Behandlung mit blutgerinnungshemmenden Medikamenten eine Verzögerung der Blutgerinnung erreicht werden soll, wirkt Vitamin K als Gegenspieler. Deshalb wird die Zufuhr von Vitamin K in Zusammenhang mit der Einnahme von Blutverdünnern immer wieder diskutiert und auf den Packungsbeilagen der Medikamente davor gewarnt. Untersuchungen haben aber gezeigt, dass sogar eine sehr hohe Zufuhr von Vitamin K über die Ernährung (z.B. über Spinat, Blumenkohl oder Weisskohl) die Blutgerinnung nicht oder nur unwesentlich beeinflusst. Daher ist eine Einschränkung von Vitamin-K-reichen Lebensmitteln auch nicht nötig. Vitaminpräparate mit Vitamin K sollten allerdings aufgrund der Gefahr einer möglichen Überdosierung gemieden, bzw. deren Einnahme mit dem zuständigen Arzt abgesprochen werden.

Coenzym Q 10 Was versteht man unter dem Coenzym Q10?

Das Coenzym Q10 (manchmal auch als Ubichinon 10 bezeichnet) gehört zu den Antioxidantien. Diese schützen den Körper vor den negativen Einflüssen durch schädliche Substanzen, den sogenannten freien Radikalen. Äussere Einflüsse wie UV-Strahlung, Ozon, Luftverschmutzung und Zigarettenrauch können im Körper zur Bildung von freien Radikalen führen. Sie entstehen auch bei Stoffwechselfvorgängen im Körper selbst. Im Übermass kön-

nen diese gefährlich sein, da sie die Körperzellen schädigen. Freie Radikale werden mit dem Entstehen vieler Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, rheumatischen Erkrankungen, Krebs und auch dem Alterungsprozess in Verbindung gebracht. Antioxidantien schützen den Körper vor der Zellschädigung, indem sie die Bildung freier Radikale unterdrücken, freie Radikale abfangen oder ihren Abbau beschleunigen. Zum einen kann der Körper selber Antioxidantien bilden, zum anderen werden diese über die Nahrung zugeführt, z.B. in Form von Vitamin C, Vitamin E, Selen, Zink, Polyphenolen, Carotinoiden oder eben dem Coenzym Q10. Das Coenzym Q10 hat dabei einen speziellen Stellenwert, da es im Gegensatz zu anderen Antioxidantien wie Vitamin C oder E zu den körpereigenen Antioxidantien zählt, gleichzeitig kann es aber auch über die Nahrung aufgenommen werden. In Nahrungsmitteln kommt das Coenzym vor allem im Fleisch (v.a. Leber), fettreichem Fisch, Hülsenfrüchten, grünem Gemüse, Nüssen und bestimmten Ölen vor. Spezielle Nahrungspräparate mit Q10 sind nicht nötig.

NUTRINFO® Informationsstelle für Ernährungsfragen

Montag–Freitag
8.30–12 Uhr
Tel. +41 31 385 00 08
E-Mail nutrinfo-d@sge-ssn.ch
oder schreiben Sie an:
SGE
Schwarztorstrasse 87
Postfach 8333
CH-3001 Bern



MAYA KRUCHANCOVA / FOTOLIA

Macht gesundes Essen gescheiter?

Eine gesundheitsbewusste Ernährung im frühen Kindesalter kann dabei helfen, später eine höhere Intelligenz zu entwickeln. Zu diesem Schluss kommt eine kürzlich im *Journal of Epidemiology and Community Health* publizierte Studie.

VON THOMAS LANGENEGGER, SGE

Bei ihren Untersuchungen nahm das Forscherteam von der University of Bristol die Daten einer Langzeitstudie unter die Lupe, welche die längerfristige Gesundheit und das Wohlbefinden von 14 000 Kindern, geboren Anfang der 90er-Jahre, verfolgt. Im Rahmen dieser *Avon Longitudinal Study of Parents and Children (ALSPAC)* füllten Eltern unter anderem Fragebögen aus, welche detailliert Auskunft gaben, welche Lebensmittel die Kinder jeweils zu sich nahmen und wie häufig. Diese Daten wurden gesammelt, wenn das Kind drei, vier, sieben und achteinhalb Jahre alt war.

Basierend auf diesen Daten identifizierte das Forscherteam drei Ernährungsmuster: «*Processed*» mit einem hohen Anteil an Fett und Zucker, «*Traditional*» mit viel Fleisch und Gemüse sowie «*Health Conscious*» mit einem hohen Anteil an Salat, Früchten und Gemüse, Reis und Teigwaren.

Mithilfe eines für Kinder entwickelten Intelligenztests wurde bei den Studienteilnehmern im Alter von achteinhalb Jahren der IQ getestet. Indem es nun diese Daten mit den verschiede-

nen Ernährungsgepflogenheiten verglich, stellte das Forscherteam unter Berücksichtigung anderer Einflussfaktoren eine Verbindung zwischen einem als «*Health Conscious*» definierten Ernährungsmuster im Alter von drei Jahren und einem leicht höheren IQ fest. Umgekehrt zeigt die Studie auch eine Verbindung auf zwischen dem Ernährungsmuster «*Processed*» im Kleinkindalter und einem mit achteinhalb Jahren leicht tieferen IQ.

Dabei erwies sich nur das Essverhalten im Alter von drei Jahren als entscheidend, die Ernährung zwischen vier und sieben Jahren zeigte keinen Einfluss auf die geistige Entwicklung. «Unsere Daten legen nahe, dass kognitive oder verhaltensbezogene Effekte, welche mit dem Essverhalten im frühen Kindesalter in Zusammenhang stehen auch in einer späteren Phase der Kindheit zum Tragen kommen können, trotz möglichen Anpassungen (einschliesslich Verbesserungen) in Bezug auf die Ernährung», meint die Forschungsgruppe. Eine mögliche Erklärung sehen sie darin, dass das Hirn in den ersten drei Jahren des Lebens am schnellsten wächst. «Es ist möglich, dass

eine gute Ernährung während der frühen Kindheit ein optimales Hirnwachstum fördert.»

Das Forscherteam weist darauf hin, dass die Resultate ihrer Studie mit früheren ALSPAC-Forschungsergebnissen im Einklang stehen, welche eine Verbindung zwischen einer gesunden Ernährung im frühen Kindesalter und dem späteren Verhalten und Leistungsvermögen in der Schule nahelegen.

Der Einfluss zwischen dem Essverhalten in der frühen Kindheit und der späteren Intelligenz konnte in den Untersuchungen des Bristoler Forschungsteams zwar statistisch relevant aufgezeigt werden, doch war die von der Studie aufgezeigte Korrelation nur moderat. Dies erstaunt nicht weiter, denn der IQ einer Person hängt erwiesenermassen von vielen verschiedenen Faktoren ab. Um herauszufinden, wie gross der Einfluss der Ernährung im frühen Kindesalter auf die weitere geistige Entwicklung ist, werden laut der Forschergruppe weitere Untersuchungen nötig sein.

QUELLE: KATE NORTHSTONE, CAROL JOINSON, PAULINE EMMETT, ANDY NESS, TOMÁS PAUS. ARE DIETARY PATTERNS IN CHILDHOOD ASSOCIATED WITH IQ AT 8 YEARS OF AGE? A POPULATION-BASED COHORT STUDY. JOURNAL OF EPIDEMIOLOGY & COMMUNITY HEALTH, 2011.



Alte Getreidesorten neu entdeckt

Getreide ist eine Zuchtform von Gräsern und gehört zu den jahrtausendealten Begleitern des Menschen. Der Weichweizen ist wohl der bekannteste und auch weltweit einer der wichtigsten Vertreter. Wer allerdings gerne abwechslungsreich isst und zudem den Gedanken der Nachhaltigkeit und einer ökologischen Landwirtschaft unterstützt, kommt an den alten Getreidesorten nicht vorbei. Ehemals bekannte und beliebte Getreidearten wie Urdinkel, Kamut, Emmer oder Einkorn bringen neuen Geschmack in Brote und Gebäck, aber auch in Beilagen und Suppen.

VON MARIANNE BOTTA DIENER, DIPL. LEBENSMITTELINGENIEURIN ETH

In der Backstube des auf alte Getreidesorten spezialisierten Bäckers Daniel Amrein aus Luzern duftet es verführerisch nach frischem Brot. Neben dem Weichweizen (sprich unserem konventionellen Weizen) verarbeitet der «Eigenbrötler», wie er sich selbst nennt, unter anderem auch Urdinkel, Emmer und Einkorn zu Teig, Brot und Gebäck. Das erfordert

mehr Wissen, mehr Können und mehr Zeitaufwand, denn alte Kornsorten verlangen nach speziellen Verarbeitungsarten. Mit Enthusiasmus erklärt Amrein seine Beweggründe dafür, sich mit alten Getreidearten abzumühen: «Ich mag den vorzüglichen rustikalen Geschmack der aus alten Getreidesorten hergestellten Brote sehr. Daneben fördert ihre Verarbeitung

den einheimischen Getreideanbau und die Biodiversität.» Keine Frage, Brot aus modernen Weizenzüchtungen herzustellen, ginge viel rascher und einfacher. Doch es fasziniert ihn, auszuprobieren, was man mit den alten Getreidesorten alles anfangen kann. «Die schwierigen Backeigenschaften von Emmer und Einkorn und anderen Getreidesorten sind für

mich eine spannende Herausforderung im Bäckeralltag. Durch langes «Pröbeln», Degustieren, Lesen in alten Fachbüchern und durch Fehlversuche bekam ich langsam das Gespür für deren Eigenschaften», so Amrein.

Entscheidend für die Menschheit

Zusammen mit Mais und Reis gehört Weizen zu den wichtigsten Grundnahrungsmitteln der Menschheit. Die Kultivierung und Züchtung der Weizenarten begann vor rund 10 000 Jahren in Mesopotamien, genauer im Gebiet der heutigen Länder Türkei, Syrien und Irak. Von dort verbreitete er sich nach ganz Asien und Europa und später auch noch in den Rest der Welt. Neben dem heute dominanten Weichweizen zählen auch Einkorn, Dinkel, Emmer oder Kamut zur Weizengattung. Ebenso wie Roggen, Reis, Mais und andere Getreidearten gehört der Weizen zu den Gräsern (Gramineen). Die ursprünglichen Getreidepflanzen waren Wildgräser, deren gewünschte Eigenschaften im Laufe der Jahrtausende durch Zucht stetig verbessert wurden.

Der Abstieg in die Vergessenheit

Lange Zeit war – mengenmässig gesehen – der Emmer das wichtigste Getreide, gefolgt von Einkorn. Weniger wichtig waren früher der Dinkel und der Weichweizen. Das Einkorn wiederum war eines der ersten Getreide überhaupt, die vor 5000 Jahren in Kultur genommen wurden. Der «Zwei-Korn-Weizen» Emmer entstand aus dem Einkorn durch die Einkreuzung einer weiteren Art. Beide – Emmer und Einkorn – gehen auf Vorfahren des heutigen Saatweizens zurück. Ab dem

18. Jahrhundert wendete sich das Blatt, und Emmer und Einkorn wurden zunehmend von Weichweizen verdrängt. Gegen Ende der 1960er-Jahre gerieten die beiden alten Weizenarten in Vergessenheit. Ähnliches geschah mit dem Dinkel. War dieser bis etwa 1910 das wichtigste Brotgetreide überhaupt, wurde er im 20. Jahrhundert vom immer wichtiger werdenden Weichweizen verdrängt. Thomas Kurth, Geschäftsführer der IG Urdinkel in Bärau, sagt: «Ab etwa 1910 entwickelte sich im Zuge der Industrialisierung in der Lebensmittelherstellung eine Vereinheitlichung der Getreidearten, die zur Folge hatte, dass jahrhundertalte, robuste und besonders inhaltsreiche Getreide aus dem Gedächtnis vieler Bauern und Bäcker verschwanden.» Dazu kam,

dass sich Weichweizen besser so züchten liess, dass die daraus hergestellten Teige und Brote dank einem optimalen Verhältnis der Proteine im Korn besonders stabil und voluminös wurden. Das war früher umgekehrt, damals ergab Dinkel die voluminösesten Brote. «Hätte sich Dinkel genauso gut züchterisch verändern lassen wie Weizen, dann hätte wohl diese Getreideart den grossen Durchbruch geschafft», ist Kurth überzeugt. Doch weil dem nicht so war, gab es deshalb um etwa 1970 kaum mehr reinen Dinkel. Was noch als Dinkel verkauft wurde, war in Wahrheit eine Kreuzung von Weichweizen und Dinkel.

Trendwende dank Bio

Seit Mitte der 1990er-Jahre ist in der Schweiz in der Landwirt-

Pseudogetreide

Samenkörner, die ähnlich wie Getreide verwendet werden, aber von anderen Pflanzenarten stammen, werden häufig Pseudogetreide genannt. Sie enthalten viel Stärke und Mineralstoffe – allerdings kein Gluten, weshalb sie sich nicht zum Brotbacken eignen, aber unbedenklich für Menschen mit Zöliakie sind. Bekannt sind vor allem folgende Sorten:

Amarant

Familie: Fuchsschwanzgewächse
Hauptanbaugebiete: Mittel- und Südamerika
Verwendung: Beilagen



Quinoa

Familie: Fuchsschwanzgewächse
Hauptanbaugebiete: Mittel- und Südamerika
Verwendung: Beilagen



Buchweizen

Familie: Knöterichgewächse
Hauptanbaugebiete: Russland, China, Kanada
Verwendung: Galettes, Pizzoccheri



schaft und in der Gesellschaft ein Gegentrend zur Intensivlandwirtschaft bemerkbar. Ökologie, Tierwohl und qualitativ hochwertige, gesunde Nahrungsmittel wurden zum gesellschaftlichen und politischen Thema. Spätestens seit die Grossverteiler den Biomarkt entdeckt haben, wurde der Branche bewusst, dass eine naturnahe und artenfreundliche Produktion eine Chance für die Schweizer Landwirtschaft sein kann.

Heute verzeichnen neben Urdinkel, also reinem, nicht mit Weizen gekreuztem Dinkel, auch Emmer und Einkorn wieder beachtliche Produktionsmengen. Mitverantwortlich dafür ist die Stiftung ProSpecieRara. Sie setzt sich dafür ein, dass das Sortenbewusstsein auch bei diesen alten Getreidearten vergrössert wird und dass Produkte, welche ProSpecieRara-Sorten verwenden, auch als solche gekennzeichnet werden können. «Zum Beispiel können Landwirte und Bäcker, welche mit alten Getreidesorten arbeiten, in Absprache mit der Stiftung das ProSpecieRara-Gütesiegel benutzen. Auch sorgt die Stiftung beispielsweise für die Erhaltung von 14 Emmer-sorten», erklärt Philipp Holzherr, Projektleiter Garten- & Ackerpflanzen und Gütesiegel bei ProSpecieRara in Aarau.

Entscheidende Vorteile

Die alten Getreidearten sind, im Vergleich zum modernen Weizen, resistenter gegen Krankheiten und stellen meistens weniger Anforderungen an Klima und Boden. «Das bedeutet weniger Schädlingsbekämpfungsmittel und weniger Kunstdünger», so Holzherr. Leider ist dies auch mit Nachteilen behaftet, zum Beispiel mit wesentlich geringeren Erträgen. «Im Vergleich zu mo-

deren Weizensorten erreicht man auf der gleichen Fläche mit Urdinkel etwa ein Drittel bis die Hälfte an Erträgen», erklärt Kurth von der IG Urdinkel. Dafür erzielten Bauern, welche die alten Sorten anbauen, aufgrund der höheren Nachfrage bessere Preise und machten so die geringeren Erträge wieder wett.

Die Verwendung von Urgetreiden ist aber auch für die Gesundheit sinnvoll. So haben Emmer, Einkorn und auch Dinkel im Vergleich zu anderen Getreidearten deutlich höheren Gehalt an Zink, Eisen, Magnesium und Calcium. Einkorn weist besonders hohe Carotinoid-Werte auf, die daraus hergestelltes Mehl und Backwaren gelblich färben. Urdinkel enthält, im Vergleich zu herkömmlichem Weichweizen, mehr wertvolles Protein und mehr Mineralstoffe und Vitamine; zudem reichlich Kieselsäure, die positiv auf Haut, Nägel und Haare wirken kann. Emmer sorgt für reichlich Protein und Mineralstoffe, allerdings hat er nur einen mässigen Anteil an Kleberprotein, was seine Backfähigkeit einschränkt.

Können backen für Kenner

Mittlerweile hat Daniel Amrein seine Emmerbrote aus dem Ofen genommen. Sie schmecken rustikal, leicht nussig und aufgrund des verwendeten Sauerteigs leicht säuerlich. «Ausserdem bleiben sie besonders lange frisch», so Amrein. Damit das Backen mit den Urgetreiden auch zu Hause gelingt, hat der Backkünstler Amrein einige Tipps auf Lager: «Dinkel verkleistert beim Backen stärker, das gibt weichere Teige, die eine kürzere Backzeit haben. Wird mit Emmer, Einkorn oder Kamut gebacken, mischt



THOMAS LANGENEGGER/TABULA

man diese Mehle am besten mit Dinkelmehl. Alle Brote aus alten Getreidesorten werden am besten in Formen gebacken, sonst fallen sie flach aus.»

Nach wie vor wagen sich nur wenige Bäckerinnen und Bäcker an die alten Getreidesorten. Der Grund liegt auf der Hand: Da die Teige weicher und nachlassender sind als Teige aus Weichweizenmehl, benötigen Bäcker viel handwerkliches Geschick, Feinfühligkeit und Zeit für die Teigherstellung. «Eigenschaften, die heute bei vielen Fachleuten verloren gegangen sind», weiss Amrein. Doch der Einsatz lohnt sich. Die Nachfrage entwickelt sich kontinuierlich. Sowohl umweltbewusste Konsumenten als auch Gourmets interessieren sich für die «neuen alten» Brotsorten, die offenbar von etlichen Konsumenten auch besser vertragen werden. Viele besuchen den Marktstand von Amrein in Luzern deshalb, weil sie auf den Genuss von Weichweizenbrot mit Sodbrennen oder Blähungen reagieren. Nachdem Konsum von Urgetreidebrot hingegen ist im Verdauungstrakt Ruhe. □

Aus alten Getreidesorten werden innovative Brote: Daniel Amrein bringt an seinem Marktstand verschiedenste Kreationen unter die Leute.

Die sieben Getreidegattungen und ihre Untergruppen

	Eigenschaften	Verwendung
Weizen		
Weichweizen 	Feines Mehl. Das Nebenprodukt Weizenkleie entsteht bei der Verarbeitung zu Mehl.	Brot und Backwaren
Dinkel 	Gebäck aus Dinkelmehl wird schnell trocken und hart.	Brot und Backwaren
Einkorn 	Eine der ältesten kultivierten Getreidearten. Aufgrund des höheren Gehalts an Beta-Carotin ist das Mehl gelblich.	Brot und Backwaren, Teigwaren
Emmer 	Eine der ältesten kultivierten Getreidearten. Mässige Klebeeigenschaft und deshalb als reines Mehl nicht ideal für die Brotherstellung. Verleiht Backwaren einen herzhaften Geschmack.	Vollkornbackwaren (Mischung mit anderen Mehlsorten)
Hartweizen 	Das Mehl ist sehr kleberreich, was einen besonders elastischen Teig ergibt, der sich speziell für die Herstellung von Teigwaren eignet.	Teigwaren, Couscous, Hartweizengriess
Kamut 	Eine der ältesten kultivierten Getreidearten. Gute Klebeeigenschaft. Verleiht Backwaren einen herzhaften Geschmack.	Brot und Backwaren
Roggen 	Bildet einen dunklen, festen und aromatischen Teig mit wenig Poren. Enthält weniger Gluten als Weizen, dafür aber Schleimstoffe (Pentosane), welche Wasser binden und für die Teigbildung verantwortlich sind. Für reine Roggenmehlbrote wird Sauerteig verwendet.	Sauerteigbrot, Mischbrot, Vollkornbackwaren (Mischung mit anderen Mehlsorten)
Gerste 	Mässige Klebeeigenschaft und deshalb als reines Mehl nicht ideal für die Brotherstellung. Kräftiger Geschmack.	Grütze, Graupen, Frühstücksflocken, Malzkaffee, Vollkornbackwaren (Mischung mit anderen Mehlsorten)
Hafer 	Mässige Klebeeigenschaft und deshalb als reines Mehl nicht ideal für die Brotherstellung.	Haferflocken (Porridge, Müesli, Brot und Suppen)
Hirse 	Glutenfrei. Deshalb ist reines Hirsemehl zum Backen ungeeignet. Es kann jedoch in kleinen Mengen mit anderen Mehlsorten gemischt und zu Brot verarbeitet werden. Gute Quelleigenschaften.	Hirseflocken (Müesli, Brei), Hirseschrot (Suppen, Brei), Hirsekorn (Suppen)
Reis 	Glutenfrei. Deshalb ist reines Reismehl zum Backen ungeeignet.	Reis als Beilage (z.B. Langkornreis, Basmatireis), Risotto, Klebereis (z.B. Sushi), Reisstärke
Mais 	Glutenfrei. Deshalb ist reines Maismehl zum Backen ungeeignet. Es kann jedoch mit anderen Mehlsorten gemischt und zu Brot verarbeitet werden.	Maisgriess, Polenta, Popcorn, Cornflakes, Brot (Mischung mit anderen Mehlsorten), Maisstärke

Zöliakie und Getreide

Menschen mit Zöliakie (Glutenunverträglichkeit) müssen alle glutenhaltigen Getreidesorten wie Weizen (Hartweizen, Weichweizen, Dinkel, Grünkern, Kamut, Einkorn, Emmer), die Roggen-Weizen-Kreuzung Triticale sowie Roggen und Gerste meiden, um Schäden der Darmschleimhaut und deren Folgen vorzubeugen. Hafer wird als glutenfrei eingestuft. Sein Verzehr ist für Zöliakiebetreffende trotzdem umstritten, weil während der Herstellung der Haferprodukte (Flocken, Schrot etc.) die Gefahr einer Verunreinigung durch glutenhaltige Getreidesorten besteht.

VON MONIKA MÜLLER,
DIPL. ERNÄHRUNGSBERATERIN HF



Geschmack der Liebe

Zwölf wahre Geschichten mit zwölf Rezepten, mit Zeichnungen von Peter Gut

Jost Auf der Maur, Echtzeit Verlag Basel 2010, 116 Seiten, ISBN 978-905800-37-1, CHF 32.00

Eine neue Serie vom Echtzeitverlag: Jeweils zwölf Kurzgeschichten untermalt mit den entsprechenden Kochrezepten. Wie es scheint, ein Projekt von ehemaligen Weltwocheinjournalisten, damals, als die Weltwoche noch eine richtige, ernst zu nehmende Schweizer Wochenzeitung war. Und Jost Auf der Maur, viel gelesen in der Weltwoche bis 1995, danach u.a. in der NZZ am Sonntag, zeigt in seinem literarischen Erstling ein amüsantes und liebliches Feuerwerk seiner Wortkunst. Seine gesammelten amourösen Eskapaden

mit all den Frauen, die ihn auf dem Weg vom jungen Testosteronhengst in den Ehehaffen des Lebensherbstes begleitet haben, liest sich leicht und lässt eigene Erinnerungen aufblitzen. Zum Beispiel an die Risotti meiner eigenen, ersten Jugendliebe in den Bergdörfern des Malcantone. Jede der zwölf Frauen hat bei Jost auch einen kulinarischen Eindruck hinterlassen, und an diesem lässt er uns teilhaben. Teilweise wirklich raffiniert, manchmal auch sehr simpel, wie beim Raclette auf dem Kohleofen etwa. Nach dem Weglegen am besten in der Erinnerung ist mir aber die Geschichte hinter der damaligen Schweizer Wochenzeitung (als ich noch eine eifrige Leserin derselben war), an deren Ende allen Protagonisten gekündigt wurde (und ich die Zeitung auch nicht mehr las). Übrigens: Reise zum Geschmack von Christian Seiler ist bereits das nächste Buch der Serie, mit kulinarischen Ausflügen über die Schweizer Grenze mit Rezepten und Adressen.

⊕ Nette kulinarische Kurzgeschichten mit Schweizer Folkloretuch vom bekannten Ostschweizer Journalisten.

⊖ All die gezeichneten nackten Busen und Pos sind höchstens für die männliche Hälfte der Menschheit wirklich appetit-anregend.

Männerbücher zum Thema Abnehmen sind im Trend. Hier nun ein Roman, amüsante Ferienlektüre dazu. Der ziemlich beliebte George Deffner erklärt auf über 200 Seiten rührend, wie es Mann schafft, weder seinen Bauch noch die Frau loszuwerden. Denn beide will er unbedingt behalten, auch wenn diese Letztere mit Mann ohne Fettwanst viel glücklicher wäre. All ihre gut gemeinten Bemühungen um das Wohlergehen ihres gewichtigen Göttergatten werden wohl vordergründig von diesem freundlich gewürdigt, um berechnend und systematisch hinterrücks sabotiert zu werden. Nein, auch wenn er des lieben Familienfriedens willen manchmal so tut, der Mann will keinesfalls abnehmen. Noch nie hat ein Dicker so offenerzig über die geheimen Abgründe seiner Gedankengänge berichtet. So klar all seine Abwehrmechanismen gegen vernünftiges Verhalten dargelegt. Dabei sind seine Informationen bestens recherchiert und aktuell. Er hat den Pschyrembel und viel Fachliteratur in- und auswendig studiert und sie auf urkomische Weise zu seinen Gunsten mutiert. So macht er sich darüber lustig, dass er nach Statistik nur noch 0,59 Jahre zu leben hätte und damit bei Erscheinen des Buches heute eigentlich schon tot sein müsste. Und wenn Adipositaspezialisten so Unsinn von sich geben wie «Mit höherem Lebensalter schwächt sich das Risiko eines frühen Todes ab» so meint Deffner nur lakonisch, dass das absolut natürlich sei: «Wer länger lebt, ist später tot.» So wird er mit seiner Liebsten bis in alle Ewigkeit das Spielchen um den runden Bauch spielen.

⊕ Meine Familie wollte immer wissen, worüber ich denn so laut lache. Mein Herzallerliebster konnte fast nicht warten, bis er endlich selbst das Buch lesen durfte.

⊖ Dass der Männerbauch unserer starken Hälfte nach der Lektüre kleiner wird, ist mehr als nur unwahrscheinlich.



Mein Bauch, meine Frau und ich

Ein Männerleben mit der Problemzone

George Deffner, Rowohlt Taschenbuch Verlag, Reinbek bei Hamburg 2011, 254 Seiten, ISBN 978-3-499-62582-4, CHF 14.50



Das grosse Fressen

Ein kulinarischer Trip ans Ende der Nahrungskette

Cornelius Lange,
Fabian Lange,
Eichborn Verlag,
Frankfurt am Main
2010,
188 Seiten,
ISBN 978-3-8218-
6603-1,
CHF 27.90

Der Titel hat mich angesprochen. Eine leicht psychedelische, aber durchaus kritische Auseinandersetzung mit unseren heutigen Essgepflogenheiten habe ich erwartet. Dann habe ich gelesen, manches Kapitel wieder gelesen, und verstanden habe ich Bahnhof. Okay, ich weiss nun, dass die Gebrüder Lange, übrigens bekannte Gourmetkritiker Deutschlands, offenbar ein Faible für Kaninchenhirn aus der Molekularküche und für Quatro

Staggione Doppelkäs haben. Immer und immer wieder kommen diese beiden Speisen repetitiv vor. Irgendwie ist der Trip nicht meiner. Die Fotos zu jedem Kapitel sollen humorvoll sein, sie zeigen zum Beispiel wie die Autoren in einem Völkerkundemuseum einem Neandertaler Schokoküsse in den Mund stopfen wollen. Aber über Humor lässt sich bekanntlich streiten. Genau so wenig wie ich als Kind Laurel und Hardy witzig fand, obwohl alle anderen Seitenstechen vor lauter Lachen bekamen, finde ich dieses Buch witzig. Spannende Ansätze verlaufen im Sand. So rechnen die Autoren vor, wie viele Euro ein Outdoorfreak pro zurückgelegtem Wanderkilometer für die Ausrüstung ausgibt, übertragen die Rechnung in die Küche, wie viele Euro pro zubereiteter Kilokalorie für Elektrowok, Kaffeevollautomat und sonstigen unnützen Küchenhelfern ausgegeben werden. Jetzt, jetzt wird das Buch spannend - denke ich - aber dann stinkt den Autoren offensichtlich die Rechnerie und sie lassen mich wieder mit einem Fragezeichen sitzen.

⊕ Falls Sie Hardy, Bean, Pannenschau und so toll finden, dann können Sie sicher auch an diesem Buch grosse Freude haben.

⊖ Falls Ihr Humor etwas komplizierter gestrickt ist, sparen Sie die 27.90 CHF besser für einen Kino- oder Museumsbesuch.

Ein Buch, das so richtig zu Herzen geht. 33-mal erzählen Menschen aus aller Welt die Geschichten rund um ihre Kindheits-erinnerungen zur Lieblingsmahlzeit. Es sind die wichtigen Geschichten der kleinen Familiengeheimnisse. Der Liebe, die durch den Magen geht. Geschichten auch von Entbehrung und dem damaligen Kampf der Eltern um das Essen und

das Wohlergehen ihrer Kinder. Geschichten von Müttern, Grossmüttern und Vätern durch die Augen der Kinder. Erinnerungen eben, die zum Sinnieren einladen. Was würde ich schreiben? Von welchem Gericht? Ich habe die Geschichten eingesogen und konnte kaum genug davon bekommen. Mehrere der Autoren leben heute in Österreich, und so hat der Verlag wohlweislich noch ein Glossar von österreichischen Wörtern übersetzt ins Deutsche beigefügt. Dabei vergessen wurde, dass kaum ein deutschsprachiger Nicht-österreicher weiss, was zum Kuckuck denn ein «dag» ist. So sind ohne Wikipedia viele Rezepte gar nicht nachkochbar. Ich habe für Sie nachgeschaut: In der Republik Österreich ist das Dekagramm (= 10 Gramm) durch Gesetz vom 5. Juli 1950 als gesetzliches Mass für die Masse eingeführt worden; 1973 wurde das Zeichen «dkg» zu «dag» geändert, es wird vor allem beim Einkauf von Lebensmitteln viel verwendet und dabei umgangssprachlich oft zu «Deka» verkürzt. So, jetzt bin ich auch ein bisschen gescheiter.

⊕ Allerliebste. Absolut empfehlenswert!

⊖ Als am Ende des Buches plötzlich noch das Märchen vom Zwerg Nase kam, war ich fast enttäuscht. Lieber hätte ich noch einige Kindheits-erinnerungen mehr gelesen.



Was auf den Tisch kam

Lieblingsspeisen und Geschichten aus der Kindheit

Gesammelt und illustriert von
Linda Wolfgruber,
Mandelbaum
Verlag,
Wien 2010,
167 Seiten,
ISBN 978-3-
85476-337-6,
CHF 37.90

VON CHRISTIAN RYSER,
GESCHÄFTSFÜHRER SGE

Die SGE – im Brennpunkt der Anspruchsgruppen

Ob Schule, Fussball – oder Essen und Trinken: Wo man selber auf vielfältige persönliche Erfahrungen zurückgreifen kann, fühlt man sich befähigt, mitzureden, zu urteilen und es mitunter besser zu wissen. Geprägt von einschlägigen Erlebnissen wandeln wir uns in der privaten oder auch beruflichen Diskussion zum Lehrer, zum Fussballtrainer oder eben – zur Ernährungsfachperson.

Gerade die Diskussion über Empfehlungen zur ausgewogenen Ernährung fordert uns als Fachorganisation stark. Einerseits begrüssen wir, dass «unser» Thema in der öffentlichen Diskussion eine zunehmend wichtige Rolle spielt. Andererseits müssen wir der Verunsicherung, die eine unsachliche, häufig von Ideologien und persönlichen Präferenzen geprägte Auseinandersetzung mit dem Inhalt hervorruft, zu begegnen versuchen. Als unabhängige Instanz in Ernährungsfragen ist die SGE zwar als glaubwürdiger und verlässlicher Partner sehr gefragt.

Um aber ihrer Stimme in diesem kommunikativen Durcheinander zu mehr Durchschlagskraft und Resonanz zu verhelfen, ist die SGE auf Netzwerke und Kooperationen angewiesen. Nur mit Unterstützung und Nutzung dieser Mittlerkanäle werden wir die nötige Breitenwirkung erzielen können und der Öffentlichkeit nützliche Hilfsmittel im Bereich der gesunden Ernährung bereitstellen können. Dabei werden wir insbesondere

unseren Lebensnerv, nämlich die Glaubwürdigkeit, hegen und pflegen müssen.

Unsere Dienstleistungen sollen also fachlich von hoher Güte bleiben, gleichzeitig müssen sie aber auch umsetzungsnah und bedarfsorientiert sein. Diese Ansprüche für alle Beteiligten gewinnbringend unter einen Hut zu bringen, wird eine spannende Herausforderung sein, der wir uns gerne stellen.

Diesen Anforderungen wird die SGE in diesem Jahr in verschiedener Hinsicht ganz konkret Rechnung tragen. Zum einen erstellen wir im Rahmen der bestehenden Strategie ein neues Kommunikationskonzept, aus welchem wir entsprechende Massnahmen ableiten werden. Zum anderen versuchen wir die steigende Nachfrage von Seiten der Industrie und des Handels nach Dienstleistungen der SGE mit inhaltlicher Qualität und bedürfnisorientierten Angeboten zu befriedigen.

Neue Ufer!

Nach fast acht Jahren bei der SGE hat sich Beatrice Liechti beruflich neu orientiert und die SGE-Geschäftsstelle verlassen. Beatrice Liechti hat mit viel Geschick, Engagement und Erfolg verschiedene Projekte lanciert, begleitet und umgesetzt. In den letzten Jahren war sie hauptsächlich im Bereich Schule und Ernährung aktiv. Wir danken Beatrice Liechti herzlich für alles Geleistete und wünschen ihr auf neuen Pfaden gutes Gelingen und Erfüllung! Die interne Nachfolge hat Caroline Bernet angetreten. Sie wird für den Bildungsbereich verantwortlich sein und sich auch um verschiedene Kooperationen mit externen Partnern kümmern. Auch

Caroline Bernet wünschen wir viel Freude an den neuen Aufgaben!

Neue Stimme!

Mit Steffi Schlüchter-Siewert, dipl. Ernährungsberaterin HF, hat am 1. Februar 2011 der Informationsdienst NUTRINFO® und der Medienservice eine neue Stimme erhalten! Wir schätzen uns glücklich, mit Steffi Schlüchter diesen für die SGE sehr wichtigen Kommunikationskanal zur Bevölkerung und den Medien weiterhin kompetent betreuen zu können, und begrüssen unsere neue Mitarbeiterin herzlich bei der SGE!

Neu in der Kategorie 3

Weight Watchers Schweiz ist neu zum SGE-Gönnermitglied der Kategorie 3 aufgestiegen! Wir freuen uns auf die weitere Zusammenarbeit.



Steffi Schlüchter-Siewert

Veranstaltungen 2011

Bitte reservieren Sie sich schon jetzt diese Daten in Ihrer Agenda:

- Die Mitgliederversammlung der SGE wird am 4. Mai 2011 in Lausanne an der Ecole Hôtelière Gastrecht finden. In Zusammenarbeit mit der Hotelfachschule können wir wiederum ein attraktives Rahmenprogramm bieten. Die entsprechenden Infos finden Sie in der Beilage!
- Die Nutrinet-Frühlingstagung unter dem Titel «Cassis de Dijon – berauschend oder ernüchternd?» wird am 12. Mai 2011 im Anschluss an die Ernährungsplattform des Bundesamtes für Gesundheit stattfinden. Nach Referaten vom BAG und dem Lebensmittelhandel wird im Rahmen eines spannend besetzten Roundtables den Erfahrungen, die seit der Einführung des Gesetzes gemacht worden sind, auf den Grund gegangen. Genaue Informationen zur Veranstaltung finden Sie unter www.nutrinet.ch.
- Die SGE-Fachtagung 2011 findet am 16.9.2011 in Bern statt unter dem Titel «Der Kopf isst mit». Das detaillierte Programm liegt bei. Wenn Sie vom Frühbucher-Rabatt profitieren möchten, melden Sie sich bis spätestens am 31. Mai 2011 an!

8.–9. April	Nutridays 2011 – SVDE-Jahreskongress	Neuigkeiten in den Themen «Rund um den Beruf», «Aus der Praxis», «Aus der Forschung» und «Trends». In der BEA Bern Expo. Weitere Informationen, Programm und Anmeldung unter www.nutridays.ch .
14.–16. April	Spezialseminar Ernährung und Kardiologie	Ernährungstherapie für kardiologische Patienten im Herz-Kreislauf-Zentrum in Gross Gerungs, Österreich. Weitere Informationen unter http://www.diaetologen.at/blueline/upload/kardiologieseminar11.pdf .
27. April	16. Workshop Moderne klinische Ernährung	Fokus Geriatrie. Im Inselspital Bern, Auditorium Ettore Rossi.
29.–30. April	Spezialseminar Ernährung und Psyche	Im Gesundheitspark Hohenfreudenstadt, Deutschland. Weitere Informationen unter www.ernaehrung.de/termine/files/ernaehrung-psyche-2011.pdf .
4. Mai	Mitgliederversammlung SGE	Mittwoch, 4. Mai 2011, 13.30–14.30 Uhr, Ort: Hotelfachschule Lausanne. Weitere Informationen in der Beilage.
5.-6. Mai	VEÖ-Tagung: «Intolerant oder doch allergisch. Lebensmittel und Immunsystem»	Durchgeführt vom Österreichischen Verband der Ernährungswissenschaftler. Weitere Informationen, Programm und Anmeldung unter www.veoe.org .
6.–7. Mai	Tagung «Ernährung aktuell» mit Festakt 30 Jahre UGB	Durchgeführt vom Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung Deutschland in der Kongresshalle Giessen. Weitere Informationen, Programm und Anmeldung unter www.ugb.de .
11. Mai	2nd Swiss FoodTech-Day	Arbeitstitel: Micronutrients and Functional Ingredients. Durchgeführt von den Institutionen von Swiss Food Research. In Sisseln. Weitere Informationen, Programm und Anmeldung unter www.foodresearch.ch .
12. Mai	Nutrinet-Frühlingstagung	Thema: «Cassis de Dijon- berauschend oder ernüchternd?». Im Anschluss an die Ernährungsplattform des Bundesamtes für Gesundheit in Bern. Weitere Informationen, Programm und Anmeldung unter www.nutrinet.ch .
19.–20. Mai	5. Symposium Funktionelle Lebensmittel	Bioaktivität/Bioverfügbarkeit, Anreicherung/Verkapselung/Stabilität, Kommunikation/Konsumentenverhalten. In Kiel. Weitere Informationen, Programm und Anmeldung unter www.dlg.org/functionalfood .
26.–28. Mai	Ernährung 2011, 10. Dreiländertagung	Thema: «Alt, jung – dick, dünn». Durchgeführt von der Österreichischen Gesellschaft für Klinische Ernährung, der Deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin und der Gesellschaft für Klinische Ernährung der Schweiz. Ort: Congress, Graz. Weitere Informationen, Programm und Anmeldung unter www.ernaehrung2011.at .
3. Juni	Swiss Athletics Forum 2011	Supplementierung – extra Leistung oder unnötiges Risiko? In Ittingen. Weitere Informationen, Programm und Anmeldung unter www.swiss-athletics.ch/de/forum/swiss-athletics-forum-2011.html .
18. Juni	Hunger und Sättigung – wie wird die Nahrungsaufnahme reguliert?	Veranstaltung rund um die Prävention und Therapie der Adipositas. In Bern. Weitere Informationen, Programm und Anmeldung unter www.gesundheit.bfh.ch .
16. September	SGE Fachtagung 2011: «Der Kopf isst mit»	Thema: Ernährung und Psyche. In Bern. Frühbucher-Rabatt bis 31. Mai. Weitere Informationen in der Beilage.

