

TABULA

ZEITSCHRIFT FÜR ERNÄHRUNG

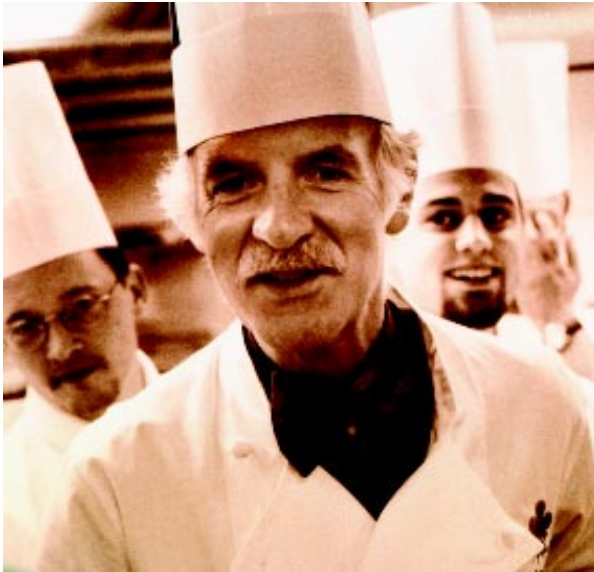


Scharfes für die Jungs, Süsses für die Mädels



SCHWEIZERISCHE VEREINIGUNG FÜR ERNÄHRUNG
ASSOCIATION SUISSE POUR L'ALIMENTATION
ASSOCIAZIONE SVIZZERA PER L'ALIMENTAZIONE

Spezialangebot



Mosimanns

natürliche Küche

zum Sonderpreis



Dieses Kochbuch zeigt, dass fettarme Küche nicht Diät oder Verzicht auf Genuss bedeutet, sondern sich auf hohem kulinarischem Niveau bewegen kann. Spitzenkoch Anton Mosimann hat in seinem Buch 20 exklusive Rezepte zusammengestellt.

BESTELLUNG

Ich bestelle

Ex. 1406A «Mosimanns natürliche Küche» zu Fr. 20.- + Porto

Name/Vorname

Strasse

PLZ/Ort



SCHWEIZERISCHE VEREINIGUNG FÜR ERNÄHRUNG
ASSOCIATION SUISSE POUR L'ALIMENTATION
ASSOCIAZIONE SVIZZERA PER L'ALIMENTAZIONE

Senden Sie bitte den ausgefüllten Bestelltalon an:
Schweiz. Vereinigung für Ernährung, Postfach 361, 3052 Zollikofen,
Tel. 031 919 13 06, Fax 031 919 13 13, E-Mail: shop@sve.org

4 **REPORT**
Frauen essen anders als Männer:
Über Gewohnheiten und Vorlieben
der Geschlechter beim Essen

10 **SPEZIAL**
Essstörungen: Warum Frauen
besonders betroffen sind

12 **DIDACTA**
Betacarotin

14 **RATGEBER**
Ernährungstipps von
Esther Infanger

15 **AKTUELL**
Amerikanisches Paradox: weniger
Fett und trotzdem immer dicker

16 **FOCUS**
Sauerkraut

20 **BÜCHER**
Für Sie gelesen

22 **INTERNA**
Informationen für SVE-Mitglieder

23 **AGENDA**
Veranstaltungen, Weiterbildung

24 **CARTOON**
Wild-Zeit

TITELBILD



FOTO: IMAGEBANK/STEFAN WALCHENSTEINER

IMPRESSUM

TABULA: Zeitschrift der Schweizerischen
Vereinigung für Ernährung (SVE).
Erscheint 4 Mal jährlich.

Herausgeber: SVE, Effingerstrasse 2,
3001 Bern, Telefon 031-385 00 00
E-Mail: a.baumgartner@sve.org
Internet: www.sve.org

Redaktion: Andreas Baumgartner
Redaktionskommission: Marianne Botta
Diener, Gabriele Emmenegger,
Gabriella Germann, Sylvia Schaer,
Silvia Gardiol, Prof. Paul Walter

Gestaltung: SVE, Andreas Baumgartner
Druck: Stämpfli AG, Bern

Männerbauch



Marianne Botta Diener
ist dipl. Lebensmittel-
ingenieurin ETH mit
eigener Praxis für
Ernährungsberatung in
Riggisberg. Sie ist
Mitglied der Redaktions-
kommission und
schreibt regelmässig für
TABULA.

In meinem Bekanntenkreis gibt es scheinbar nur Frauen mit Übergewicht. Jedenfalls klagen sie ständig über ihre Figur. Die Männer dagegen sind alle in Ordnung. «Denn ab 30 gehört ein bisschen Bauch doch einfach zum Mann», argumentieren sie. Der Schluss, dass mehr Frauen übergewichtig sind als Männer, liegt auf der Hand. Ist aber falsch. In der Schweiz ist jeder 3. Mann übergewichtig, aber nur jede 5. Frau.

Grund genug eigentlich, etwas dagegen zu unternehmen. Denn während viele Frauen ihr Zuviel an Fettgewebe gemäss der häufigeren weiblichen Fettverteilung «Birnentyp» vorwiegend um die Hüften ansammeln, ist das typische Bäuchlein der Männer gesundheitlich sehr viel unerwünschter. Denn die Fettverteilung gemäss «Apfeltyp» ist mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten und Diabetes verbunden.

Stürmen die männlichen Bauchträger deswegen die Ernährungsberatungspraxen?

Mitnichten. Ausser, der Arzt verordnet dringend eine Umstellung der Ernährung, zum Beispiel nach einem Herzinfarkt. Dann wird der Patient oft von seiner besorgt dreinschauenden und interessiert nachfragenden Partnerin begleitet. Nicht zuletzt deshalb, weil sie von Schuldgefühlen geplagt wird: Hätte sie von Anfang an anders für ihren Mann gekocht, wäre dieser ja wohl nicht krank geworden. Logisch also, dass die ganze Familie sich ab sofort so ernährt, wie es ihm verordnet wurde. Eine Unterstützung, von der abnehmewillige Frauen nur träumen können.

Frauen dagegen leiden sehr, wenn sie einen Bauch haben. Ausser während der Schwangerschaft. Studien zeigen, dass sich die Partner dann nicht selten mit ihnen solidarisieren. Ihr Bauch wächst ebenfalls – um durchschnittlich 4 Kilo Fett pro miterlebter Schwangerschaft. Mein Mann hielt sich jeweils exakt – wenn auch unfreiwillig – an diese Vorgaben. Was mich, wie ich gestehen muss, mit etwas Schadenfreude erfüllte. Vor allem dann, wenn ich dank Stillen rasch wieder mein Ausgangsgewicht hatte und er mit dem Argument «ab 30 gehört ein bisschen Bauch zum Mann» zumindest bei mir ins Leere lief. Da allerdings auch ich eine brav umsorgende Ehefrau bin, habe ich ihn jeweils so gesund bekocht, dass er seine überflüssigen Kilos wieder los geworden ist.

ner mit ihrem hohen Fleisch- (70 g pro Tag) und ihrem geringen Gemüseverzehr (80 g pro Tag) alles tun, um ihre Cholesterin- und Harnsäurewerte nach oben zu treiben. Die Frauen hingegen bemühen sich mit 100 g Gemüse pro Tag sowie reichlich Gewürzen und Kräutern eher für positive Vitaminbilanzen. Dieser Befund wird durch die Nutri-Trend-Studie aus dem Jahr 2000 gestützt. Demnach essen Frauen öfter Früchte und Gemüse als Männer, bleiben aber deutlich hinter den empfohlenen 5 Portionen pro Tag zurück.

Umfragen bestätigen, dass Frauen nicht nur «einfach so» einen gesünderen Ernährungsstil pflegen, sondern es ganz bewusst tun. Wie sie überhaupt stärker als Männer beim Essen gesundheitliche Aspekte berücksichtigen. Als vor einigen Jahren die BSE-Krise Europa erschütterte, waren es die Frauen, die kategorisch jegliches Rindfleisch vom Speisezettel strichen und diese Strategie auch über mehrere Jahre beibehielten. Die Männer waren hingegen nur kurzfristig bereit, auf ihre geliebten Koteletts und Steaks zu verzichten, und kehrten schon bald wieder zu ihrem alten Fleischverzehr zurück.

Nichtsdestoweniger gelingt es Frauen trotz höheren Obst- und Gemüsekonsums nicht immer, ihren Vitaminbedarf zu decken. Laut einer aktuellen Erhebung des Robert-Koch-Instituts schaffen es nur 59 Prozent von ihnen, ihren täglichen Folsäurebedarf von 0,4 mg zu decken. Ein durchaus ernst zu nehmendes Defizit auf weiblicher Seite, vor allem, wenn eine Schwangerschaft geplant ist, denn der Folsäure kommt eine Schutzwirkung für das embryonale Wachstum zu.

Dafür sammeln Frauen beim Getränkekonsum wieder mehr



FOTO: CHRISTIE'S IMAGE (HENDRICK GOITZIUS 1616)

Biologische Fakten

Das Ernährungsverhalten von Männern und Frauen ist **hauptsächlich gesellschaftlich bedingt** – aber es existieren **natürlich auch biologische Faktoren**, die bei der Ernährung berücksichtigt werden sollten.

Diäten machen Männer schlaff. Denn bei ihnen führen Abspeckkuren zu einem deutlichen Produktionsrückgang des Hormons Testosteron. Die Folge: Nach einer Diät sehen Männer nicht nur dünner, sondern auch schlaff und ausgepumpt aus. Ganz zu schweigen davon, dass der akute Testosteronabfall auch Ihre Libido zum Erlahmen bringt.

Sport ist für Männer die bessere Abspeckhilfe. In einer aktuellen amerikanischen Studie (*Arch Intern Med*, 163; 2003) absolvierten 74 übergewichtige Testpersonen 16 Monate lang ein tägliches Lauftraining. Die Männer verloren dabei im Durchschnitt 5,2 Kilogramm an Körpergewicht, während es den weiblichen Probanden lediglich gelang, ihr Gewicht zu halten – womit sie allerdings noch deutlich besser abschnitten als eine sportlich inaktive Kontrollgruppe, die in derselben Zeit an Gewicht deutlich zulegte. Das Fazit der Wissenschaftler: Frauen müssten eigentlich noch härter trainieren als Männer, um abzunehmen.

Alkohol ist für Frauen besonders gefährlich. Denn Frauen produzieren in ihrem Magen weniger Alkoholdehydrogenase, das bereits im Magen für eine Vorzerlegung von Alkohol sorgt. Sie werden dadurch schneller betrunken. Ausserdem leiden weibliche Alkoholiker schneller an Fettleber und Leberzirrhose. Der Grund: Ihnen gelingt es weniger, Leber schädigende Fettsäuren zu zerlegen. Auch schlägt ihnen Alkohol schneller auf die Herzkranzgefäße.

Frauen sind insulinresistiver. Frauen nehmen bei gleichem Insulinspiegel mehr Glukose in die Muskeln auf als Männer. Das schützt sie bis zu einem gewissen Grad vor Diabetes und Arteriosklerose.

Frauen vertragen hohe Cholesterinwerte besser. An weiblichen Blutgefässwänden zeigen erhöhte LDL-Werte weniger schädliche Wirkungen als an männlichen. Auch das schützt Frauen bis zu einem gewissen Grad vor Arteriosklerose. Nach den Wechseljahren lässt dieser Schutz infolge der hormonellen Umstellung jedoch deutlich nach.

Frauen stehen auf Vitaminpillen. Es sind überwiegend Frauen, die sich zusätzliche Vitamine und Mineralstoffe in Form von Pillen, Pulvern oder Nahrungszusätzen kaufen. Aber auch für sie gilt: Wer genügend Früchte und Gemüse isst und sich abwechslungsreich ernährt, braucht keine Supplemente. Ausnahme: Frauen, die schwanger werden wollen, sollten Folsäurepräparate einnehmen, um ihr Kind vor bestimmten Missbildungen zu schützen.

Pluspunkte. Denn während der Hauptkunde bei Schnaps, Bier und Wein eher männlichen Geschlechts ist, zieht es Frauen zum Tee: Gerade die neuen Trend-Tees wie Rotbusch- und Grüntee fliessen vorzugsweise durch weibliche Kehlen. Andererseits findet man fanatische Rohköstler laut einer Studie der Universität Giessen überraschenderweise überwiegend bei jungen Männern. Mit anderen Worten: Fleischverzicht ist weiblich, doch sich an rohen Sellerieknollen die Zähne auszubissen, das ist männlich. Es passt zum traditionellen Image vom Hart-Mann, der sich in allerlei Kämpfen bewähren muss.

Männer mit Genuss-Defizit

Da darf es nicht wundern, dass Männer Essen und Trinken

generell weniger geniessen können als Frauen. An dieser Tatsache ändern auch jene Gourmands nichts, die in teuren Restaurants mit Kennermiene an Weinkorken schnuppern und sich als Lebemänner feiern lassen, nur weil sie unfallfrei eine französisches 5-Gänge-Menü von der Speisekarte ablesen können. Prof. Reinhold Bergler vom Nürnberger Institut für Genussforschung bescheinigt nämlich dem weiblichen Geschlecht eine «umfassendere Genussfähigkeit». So gehen Frauen mit Gewürzen vorsichtiger und differenzierter um, sie kommen – im Unterschied zu den Männern – nur selten auf die Idee, ihre Suppen in eine gesättigte Salzlösung zu verwandeln. Auch denken sie nicht daran, ihren Tee mit Wasser aus dem Boiler zuzubereiten, nur um Zeit zu sparen. Wie

sich überhaupt Frauen beim Zubereiten und Verzehr des Essens mehr Zeit nehmen. Die Suppe aus der Tüte und die Pizza aus dem Tiefkühlfach sind eine männliche Domäne, die allerdings im Zuge der zunehmenden Berufstätigkeit der Frauen zu bröckeln beginnt. Dafür haben Frauen unverändert weniger Probleme damit, im Restaurant mal längere Zeit warten zu müssen, bis das Essen an den Tisch kommt. Männer werden hier spätestens nach 20 Minuten unruhig – denn wer zahlt, der will auch, dass sich die Köche und Kellner sputen. Aus demselben «Für-mein-Geld-will-ich-auch-etwas-kriegen»-Motiv essen Männer in Restaurant auch ihre Teller restlos leer, während Frauen leichten Herzens etwas zurückgehen lassen, wenn sie keinen Hunger mehr verspüren.

Männer wollen immer nur das eine

Frauen sind gegenüber neuen Speisen wesentlich aufgeschlossener und probierfreudiger als Männer. «Denn die wollen» so erklärt es die englische Frauenforscherin Sally Cline, «mehr oder weniger nur das eine, und das ist im Wesentlichen das, was sie in ihrer Kindheit von Mama vorgesetzt bekamen.»



Kulinarisch besonders unflexible Männer gehen sogar so weit, dass sie die Lebensgefährtin zu ihrer Mutter in die «Kochschule» schicken wollen («Guck doch mal bei Mama in den Kochtopf rein») und damit oft eine tiefe Partnerschaftskrise provozieren. Der Grund für diese kulinarische Borniertheit ist das «Virgin-Nest-Syndrom». Womit gemeint ist, dass Männer ihr Leben strikt in eine Aussen- und in eine Heimwelt unterteilen und dass sich Veränderungen nur in der Aussenwelt, nicht aber im heimischen Nest abspielen dürfen.

Kommt also der Mann von den Irrungen und Wirrungen seines beruflichen Alltags nach Hause, erwartet er, dass ihn zuhause eine mütterliche Geborgenheit erwartet und alles unverändert, eben «jungfräulich» geblieben ist. Da müssen die Möbel an derselben Stelle sein, die Kleider am Haken hängen und die Pantoffeln samt Frau am Eingang warten. Dazu gehört aber idealerweise auch ein Essen, wie er es von Müttern gewohnt ist. Was konkret heisst: bloss keine Experimente in Gestalt eines thailändischen Rezepts aus der Frauenzeitschrift. Sondern am besten eine

Küche, die berechenbar ist, wie etwa das traditionelle Fischgericht am Freitag und der Braten zum Sonntag.

Die Hauptschuld für die Unflexibilität der Männer tragen übrigens deren Mütter. Weil sie es verpassten, ihre Söhne rechtzeitig aus dem wohlbehüteten Dasein des Kleinkindes zu entlassen. Und sie nicht darauf einstellten, dass Frauen auch noch etwas anderes zu tun haben, als bloss Mama und Garant für die Wiederkehr des Ewiggleichen zu spielen. Bleibt zu hoffen, dass ihre Töchter es einmal anders machen werden.

Der weibliche Vorsprung im Genusserleben hat mehrere Gründe. So ist Genuss grundsätzlich damit verbunden, dass man sich Zeit für ihn nimmt – und das kann sich der traditionelle berufstätige Mann in einer «Time-is-money»-Gesellschaft nur in Ausnahmesituationen erlauben. Ausserdem lernen Frauen frühzeitig, sich emotional gehen zu lassen. «Das Gemeinsame am Vorgang des Geniessens ist», erklärt Prof. Iwer Diedrichsen, Ernährungspsychologe an der Universität Hohenheim, «dass es ein sinnliches Verhalten ist, bei dem ich mich auf ein lustvolles Erleben einlasse.» Das heisst: Als Geniesser lasse ich mich auf etwas ein, und ich muss auch dazu stehen, dass ich das tue. Doch gerade damit haben Männer Probleme. Sie werden schon in der Kindheit darauf getrimmt, sich unter Kontrolle zu halten, sich eben nicht gehen zu lassen – und damit wird ihnen frühzeitig der Genussboden unter den Füssen weggezogen.

Diäten sind Frauensache

Dafür halten sich Männer zurück, wenn es um Diäten geht. Die sind eindeutig Frauensache. Eine Studie der Universitätsforschungsstelle für Sexualwissenschaften in Landau kommt zu dem Schluss, dass «mehr als die Hälfte der Frauen mindestens einmal pro Woche ihr Gewicht kontrollieren und jede fünfte schon mehr als drei Diäten hinter sich hat». Aus der schweizerischen Gesundheitsbefragung von 1997 geht hervor, dass fast jede zweite Frau im Laufe ihres Lebens Erfahrungen mit Diäten macht. Bei den Männern ist es nur jeder fünfte. Aus medizinischer Sicht müssten eher die Männer abnehmen als

die Frauen. Auch in der Schweiz. Laut Nutri-Trend-Studie leiden hierzulande 32 Prozent der Männer an Übergewicht, bei den Frauen sind es nur 19 Prozent. 6 Prozent der Männer haben eine dringend behandlungsbedürftige Adipositas (BMI \geq 30), bei den Frauen sind es lediglich 4 Prozent.

Dennoch sind Diäten überwiegend Frauensache – ein deutlicher Hinweis, dass Abspeckungen nicht aus gesundheitlichen, sondern aus gesellschaftlichen Motiven heraus begonnen werden. Wobei die Frauen hier nicht unbedingt ihr Ansehen beim Mann im Auge haben. Schlankheit gibt ihnen vielmehr das Gefühl, sich selbst und ihr Leben unter Kontrolle zu haben. Und ihre Umwelt sieht das genauso: Die weiblichen Karrierechancen steigen deutlich, sofern gewichtsmässig die Ideallinie gehalten wird. Nicht umsonst finden sich auf 100 Managerinnen gerade einmal 16 Übergewichtige, in der «Normalbevölkerung» liegt die Quote etwa dreimal so hoch. Die weiblichen Führungskräfte wissen eben, dass man ihnen jedes Gramm zu viel als ein Nachlassen von Durchsetzungswillen und Disziplin auslegt. Übergewichtige Männer haben hingegen erst bei extremen Gewichtsentgleisungen mit beruflichen Nachteilen zu rechnen.

Nicht nur der Diätenwahn, auch andere geschlechtliche Unterschiede im Ernährungsverhalten haben weniger biologische als soziale Hintergründe. Biologisch spricht nämlich nichts dafür, dass Männer mehr Fleisch essen. Sie haben zwar mehr Muskeln, doch deren Eiweissbedarf würde sich auch fleischlos decken lassen – vor allem in einer Zeit, wo Männer



FOTO: BRUCE AYERS/GETTYONE

Die Tellerleerputzer

«Iss den Teller leer, sonst gibt es kein Dessert.» So heisst einer der Lieblingssprüche der älteren Generationen. Es gilt als Frevel, den Teller nicht ratzekahl zu leeren. Viele Menschen halten sich noch heute an diesen Spruch – vor allem Männer im Restaurant.

Eine Erhebung der Passauer Medizinischen Klinik an 157 Testpersonen ergab, dass 34 Prozent der Frauen und 29 Prozent der Männer zuhause ihre Teller leer essen, obwohl sie schon satt sind. Kein sonderlicher Geschlechterunterschied. Im Restaurant essen jedoch nach dem Motto «Ich habe ja schliesslich teuer dafür bezahlt!» zwei Drittel aller Männer den kompletten Teller leer, während etwa die Hälfte der Frauen einen Anstandsrest zurückgehen lässt.

Wenn jedoch Frauen zu Müttern werden, dann werden auch sie zu Tellerleerputzern. Falls nämlich die kleinen Kinder etwas im Gläschen oder auf dem bruch sicheren Kunststoffeller zurücklassen, ist Mama da und vertilgt den Rest. Und das ohne schlechtes Gewissen, denn bei der Kinderernährung achtet sie ja auf Qualität. Was sicherlich auch dazu beiträgt, dass viele Frauen nach der Geburt ihres Kindes einige Kilos zunehmen. Männer haben in dieser Hinsicht keine Probleme, denn sie lassen schon allein deshalb die Finger von den Gläschen ihrer Kleinen, weil das ja keine richtige Nahrung für «echte Kerle» ist.

nicht mehr mit dem Speer auf Jagd gehen, sondern hauptsächlich im Büro sitzen. Die männliche Fleischeslust lässt sich denn auch mehr aus der Symbolik erklären. Mit dem Verzehr von Muskelfleisch erhofft sich nämlich der Mann, dass die Kraft eben dieses Muskelstückes auf ihn übergeht. Eine Vorstellung, die ganz tief verwurzelt ist, geht sie doch auf die Beobachtungen unserer archaischen Vorfahren zurück, dass «Herrscher-Tiere» wie etwa Adler, Löwen und Leoparden ausschliesslich Fleischfresser sind. Denen werden Eigenschaften wie Präzision, Unabhängigkeit und Killerinstinkt zugeschrieben, die wunderbar zum Image passen, das der Mann in frühen Zeiten von sich haben wollte – und auch heute noch haben will. Weswegen Männer übrigens nicht nur mehr Fleisch essen – sie präsentieren sich auch stets gerne als Meister im Zubereiten von Steaks, Koteletts und Co. Oder haben Sie schon mal auf

einem Gartenfest eine Frau am Grill stehen sehen?

Dass Teetrinker überwiegend weiblichen Geschlechts sind, ist ebenfalls nicht biologisch zu erklären. Im Gegenteil. Der niedrigere Wasseranteil des weiblichen Körpers sollte Frauen eigentlich davon Abstand nehmen lassen, allzu viele Getränke mit wassertreibendem Effekt in den Speiseplan aufzunehmen. Demgegenüber reagieren Männer sensibler auf die antioxidative Kraft von Tee. Eine japanische Studie aus dem Jahre 2000 ergab, dass sich bei Männern das Arterioskleroserisiko um bis zu 50 Prozent reduziert, wenn sie täglich drei bis vier Tassen grünen Tee trinken – bei Frauen liess sich hingegen dieser Effekt nicht beobachten.

Süsse, böse Fröchtchen

Auch die ausgeprägte weibliche Vorliebe für Süsses ist keinesfalls biologisch bedingt. In Versuchen an Schulkindern vertilgten die Jungen sogar noch

Speisen mit einem extremen Süssgeschmack, der von den Mädchen bereits als unangenehm empfunden wurde. Später jedoch ändert sich das, werden die Frauen zu süssen Naschkatzen, während Männer eher deftige und scharfe Speisen suchen. Der Grund dafür ist vor allem gesellschaftlicher Natur: Frauen werden schon als kleine Mädchen frühzeitig mit Süssem getröstet, wenn ihnen irgend etwas weh tut, während Männer als Jungen nach dem Motto «Der Indianer kennt keinen Schmerz» erzogen werden, und diese Mechanismen übernehmen beide Geschlechter ins Erwachsenenalter, wo sie dann auch auf seelische Schmerzen übertragen werden. Zudem passen schmelzig-süsse Desserts und verführerische Pralinen von ihrer Symbolik her besser zur Frau, während der Mann als wegener Abenteurer schon mal eine Pfefferschote pur herunterwürgt – und dabei heldenhaft seine Tränen versteckt.



Schokolade: Frauensache?

Frauen gelten im Vergleich zu den Männern gemeinhin als die grösseren «Schoko-Junkies». Doch so pauschal kann man diese These nicht aufrechterhalten.

Männer sind eigentlich die echten Schokoladeliebhaber, weil sie gerne zart-bittere Töne mögen, also die tatsächliche Geschmacksnote der Schokolade schmecken wollen. Demgegenüber geht es Frauen vor allem um die Süsse und Cremigkeit der Schoko-Waren, hellbraune Schokoladenwaren, am besten noch mit Marzipan- oder Nougatfüllung, sind eher etwas für weibliche Gaumen. Dafür zeigen Erhebungen in Deutschland, Österreich und der Schweiz keine sonderlichen Geschlechts-

unterschiede, was die Menge des Schokoladenkonsums angeht. In der Schweiz liegt der jährliche Pro-Kopf-Verbrauch bei über 12 Kilogramm pro Jahr. Das ist mehr als doppelt so viel wie in den USA – doch Frauen machen dabei keineswegs den Löwenanteil aus.

Allerdings scheint es Unterschiede hinsichtlich der Häufigkeit zu geben. Laut einer aktuellen Erhebung des Münchner Forschungszentrums für Umwelt und Gesundheit essen Frauen im Alter von 25 bis 34 Jahren an durch-

schnittlich zwölf Tagen pro Monat Schokolade, Männer hingegen nur an neun. Die echte Naschkatze ist also tatsächlich weiblichen Geschlechts. Die vielen kleinen Schoko-Portionen bringen den Frauen allerdings ernährungspsychologische Nachteile. Denn was klein ist, wird oft gar nicht registriert. Und so hört man von Frauen immer wieder, dass sie «den ganzen Tag nichts gegessen» haben – die kleinen Naschereien zwischendurch haben sie schlichtweg vergessen.

Was das Süsse betrifft, geht der Mann eher pragmatisch vor. Er greift nämlich vor allem dann zu Schokolade, Nussgipfel und anderen zuckerreichen Produkten, wenn er merkt, dass seinem Denken die Kraft auszugehen droht, wenn er also spürt, dass sein Gehirn nach Zucker ruft. Aus diesem Grunde findet man die «süssen Jungs» vor allem unter den Intellektuellen, den Kopfarbeitern unter den Männern.

Dass Frauen immer wieder süssen Versuchungen verfallen und andererseits vom schlechten Gewissen permanent zu Diäten und Gewichtskontrolle getrieben werden, hat viel mit ihrem traditionellen Image als «Verführte» zu tun. So wurden schon die alten Philosophen nicht müde, die kindliche Seele der Frau zu betonen, ihre leichte Verführbarkeit und ihre mangelnde Standhaftigkeit, und irgendwie sitzt dieses Bild immer noch in unseren Köpfen drin. So gilt noch heute, dass Frauen leicht manipulierbar sind und dass man sie deshalb unter Kontrolle halten muss.

Die weibliche Gewissensbelastung beim Essen drückt sich auch durch ihre stärkere Bereitschaft aus, sich nach «kulinarischen Verfehlungen» zu bestrafen. So manche Frau wirft sich nach dem reichhaltigen Geschäftsessen panikartig in ihre Sportklamotten, um die vertilgten Kalorien gleich wieder zu verbrennen. Andere verzichten nach einem opulenten Abendmahl den folgenden Tag komplett aufs Essen. Und schliesslich gibt es noch welche, die sich nach kulinarischen Exzessen mit tage- oder wochenlangem Sex-Verzicht bestrafen. Nicht nur, weil sie sich nach dem kulinarischen Fehltritt für

sexuell unattraktiv einstufen, sondern auch, weil sie glauben, mit dem Verzicht auf den einen Sinnesgenuss für den Exzess im anderen Sinnesgebiet sühnen zu können. Dass solche Verhaltensweisen den Weg zu Mager sucht und Bulimie, aber auch zu ernsthaften Sexualstörungen bereiten, liegt auf der Hand.

Feine Küche ist Männerküche

Eindeutig gesellschaftlich bedingt ist auch die Tatsache, dass für das Versorgungskochen meistens Frauen, für die feine Küche hingegen meistens Männer zuständig sind. Den Alltag mit Cornflakes, Fischstäbchen und Schokoladepudding gestaltet die Frau, den Feiertag mit Lachsschnittchen, Kalbsfilet und Mousse au Chocolat kreiert der Mann. «Wenn Männer im Haushalt kochen», erklärt Helene Karmasin vom Wiener Institut für Motivforschung, «sind sie Connaisseurs.» Ihnen wird traditions gemäss das Vorrecht zugestanden, eigentlich triviale Dinge wie Essen und Trinken zur Kunst oder gar zur Philosophie aufzublasen. Weil Kultur schon immer Männersache ist, vor allem dann, wenn es um die kreative Behauptung und Einflussnahme geht. Deswegen sind die führenden Modedesigner männlich, obwohl ihre Kunden und Modells überwiegend weiblich sind. Deswegen bringen es Männer im Friseurberuf zu Hairstylisten mit Künstlerstatus, während Frauen bestenfalls als Coiffeusen bezeichnet werden. Und deswegen ist denn auch die feine Küche in den Händen der Boccuse, Robuchon, Girardet und Petermann, während die bodenständige Versorgungskost gnädigerweise den Frauen überlassen wird: Sie



FOTO: SANDRO VANINI/CORBIS

Männliche Selbstdarstellung: Wandbild von Starkoch Paul Bocuse beim Eingang seines gleichnamigen Restaurants in Collognes bei Lyon.

dürfen dann kochen «wie bei Muttern».

Gerade die Aufgabenteilung in der Küche zeigt, dass die Emanzipation offenbar doch nicht so weit gediehen ist, wie viele meinen. Nicht umsonst gründen sich hierzulande immer mehr Männerbünde aus Feinschmeckern und Connaisseuren, die sich meistens aus Akademikern oder anderen gut situierten Kreisen rekrutieren. Dort wird gekocht und anschliessend auch gegessen wie Gott in Frankreich. Wenn es jedoch am Ende ans Aufräumen geht, lässt man – gegen Bezahlung selbstverständlich! – eine Frau den Küchenmob schwingen. Sobald es gewöhnlich und anstrengend wird, ist es eben mit der männlichen Liebe zur Küche vorbei. □

Essen für das Loch in der Seele

Frauen leiden häufiger als Männer unter Essstörungen wie Fresssucht, Bulimie und Magersucht, ihre Zahl an Magersüchtigen ist beispielsweise zehn Mal so hoch wie bei den Männern. Allein das macht schon deutlich, dass sie im Essverhalten überaus krisenanfällig sind. Und diese Tendenz lässt sich auch abseits der Essstörungen beobachten. Die Gründe dafür sind vielfältig.

VON JÖRG ZITTLAU

Frauen werden mehr als Männer dazu erzogen, ihren Gefühlen freien Lauf zu lassen. Das ist an sich von Vorteil, weil sie dadurch psychische Spannungen abbauen können. Andererseits wird dadurch auch ihr Essverhalten anfälliger für Störungen. Wie anfällig, das zeigt eine Studie des Mediziners Gülin Tunali von der Medizinischen Klinik in Passau, die er an 157 übergewichtigen Männern und Frauen durchführte. Das Ergebnis:

- Fast die Hälfte der Frauen essen auch, wenn sie keinen Hunger haben. Die Männerquote erreicht hier knapp 23 Prozent. Frauen gehören vor allem dann zu den «Non-Appetitessern», wenn sie in geselliger Runde am Tisch sitzen.
- Frauen essen häufiger aus Langweile.



ILLUSTRATION: JOYCE HESSELBERTH/IMAGES.COM

- Frauen essen häufiger, wenn sie sich einsam fühlen. Und sie fühlen sich oft einsam.
- Frauen essen häufiger, wenn sie sich traurig und enttäuscht fühlen.
- Frauen knabbern bei Festen mehr als Männer.
- Frauen essen häufiger unter Stress. Im Unterschied zu Männern: Denen vergeht unter Stress in der Regel der Appetit.
- Frauen haben eher als Männer ein schlechtes Gewissen nach dem Essen. Vor allem dann, wenn sie Süßes gegessen haben.

Die weibliche Instabilität des Ernährungsverhaltens hat vor allem soziologische und psychologische Ursachen. So werden Frauen schon als Mädchen darauf geeicht, seelische Misstöne durch den Konsum von – vor allem süßem – Nahrungsmitteln

zu besänftigen. Und das schlechte Gewissen dabei wird ihnen durch die Schönheitsvorstellungen unserer Zeit eingeredet, in denen Schlankheit das Mass aller Dinge ist. Und durch das Rollenklischee, wonach Frauen gefälligst ihre sinnlichen Gelüste – und dazu gehört nun einmal auch ihr kulinarischer Appetit – unter Kontrolle halten sollen.

Wenn Östrogene die Kurve kriegen

Doch es gibt auch biologische Ursachen für die weibliche Störanfälligkeit im Essverhalten. Wie etwa die hormonellen Schwankungen im Frauenkörper. So steigt kurz vor dem Eisprung in der Zyklusmitte (um den 14. Tag herum) der Östrogenspiegel, gleichzeitig kommt es zu einer regelrechten Explosion euphorisierender En-

dorphine im weiblichen Körper. Gerade die letzteren Hormone sorgen dafür, dass die Frau offener für sexuelle Avancen wird und der Appetit – gewissermassen als Gegenbewegung – deutlich gedrosselt wird. Zum Eisprung soll eben aus biologischer Sicht der Geschlechts- und nicht der Ernährungstrieb Priorität haben. Die Chancen für einen erfolgreichen Diäteeinstieg sind in dieser appetitarmen Zeit sicherlich besonders günstig.

Danach nehmen die Chancen für einen Abspeckeffekt allerdings rapide ab. Nach dem Eisprung nämlich (in der dritten Zykluswoche) kommt es zu einem rapidem Anstieg an Progesteron. Der Grund: Es gehört zu den vornehmen Aufgaben des Hormons, den weiblichen Körper auf die Schwangerschaft vorzubereiten. Nach dem Motto «Man weiss ja nie» wird vor allem die Gebärmutter schleimhaut für die Einbettung des befruchteten Eis aufgebaut. Der Stoffwechsel der Frau zeigt sich in dieser Zeit besonders anfällig dafür, Fettdepots anzulegen.

Bleibt die Befruchtung nach dem Eisprung aus, sackt der Progesteronspiegel wieder in den Keller – zusammen mit dem Östrogenspiegel. Gleichzeitig werden weniger stimmungsaufhellende Hormone wie Serotonin und die Endorphine ausgeschüttet – mit der Folge, dass die Laune schlechter wird. Viele Frauen leiden in dieser Phase vor der Regelblutung unter dem Prämenstruellem Syndrom (PMS), das sich unter anderem auch in Heisshungerattacken äussert, als gelte es, die schmerzhaften Stimmungslöcher mit Nahrung vollzustopfen. Mehrere Untersuchungen belegen, dass Frauen in den «kritischen Tagen» des PMS deutlich mehr Schokolade und



FOTO: BAY HIPPIESLEY/TAXI

andere Süswaren essen als sonst. Und die müssen auch eindeutig süss schmecken. In einer Studie der Universität von South Alabama liessen Frauen all die Nahrungsmittel mit «geschmacklich versteckten» Kohlenhydraten links liegen, um zielsicher zu Schokolade, Torte, Pudding und Co zu greifen. Weswegen die amerikanischen Wissenschaftler zu dem Schluss kommen: «Nicht die Kohlenhydrate per se, sondern süss schmeckende Lebensmittel mit hohem Kohlenhydratanteil zeichnen für die Verbesserung der Stimmungslage verantwortlich.»

In der Schwangerschaft führt die Dominanz von Hormonen wie Prolaktin und Steroiden zu einer deutlichen Steigerung des Appetits, der in den ersten Wochen allerdings von Übelkeit und Erbrechen unterbrochen werden kann. Ein internationales Forscherteam ermittelte unlängst in einer Studie an 304 Frauen (British Medical Journal, 326, 2003), dass ein besonders starker Heisshunger während der Schwangerschaft auf männlichen Nachwuchs schliessen lässt. Demnach verzehren Schwangere mit männlichen Embryonen durchschnittlich 10 Prozent mehr Kalorien als Frauen, die

ein Mädchen gebären werden. Ein deutlicher Vorsprung, der jedoch auch dringend benötigt wird: Denn männliche Babys wiegen bei der Geburt etwa 100 Gramm mehr.

Weibliche Stressesser

Jenseits ihrer Hormonschwankungen berichten Frauen auch immer wieder davon, dass ihnen ihr Essverhalten gerade unter Stress entgleisen würde, während Männer unter Stress eher wenig herunterkriegen und ihren Hunger deutlich auf Sparflamme laufen lassen. Auch dafür gibt es einen physiologischen Erklärungsansatz. Amerikanische Forscher forderten in einer Studie 59 Frauen auf, eine Stunde vor Versuchsbeginn eine Zwischenmahlzeit und danach keine weitere Nahrung mehr zu sich zu nehmen. Nach einer halbstündigen Ruhepause setzte man sie dann unter Stress, beispielsweise durch ein verzwicktes Puzzle oder eine unlösbare Rechenaufgabe. Anschliessend führte man die Probandinnen in einen Raum, in dem ein Korb mit verschiedenen Snack-Artikeln bereitstand. Vor und nach dem Versuch wurde den Frauen Speichel entnommen, um ihre Kortisolwerte zu bestimmen. Im Ergebnis zeigte sich, dass jene Frauen, bei denen eine erhöhte Kortisolausschüttung nachweisbar war, deutlich kräftiger in den Korb mit den Snacks langten als jene, die relativ geringe Mengen des Hormons produzierten. Wenn man sich jetzt noch vergegenwärtigt, dass bei Frauen Stress sehr oft über die appetitfördernde Kortisol-schiene abläuft, während Männer eher auf appetithemmende Katecholamine setzen, lässt sich auf diesem Wege durchaus die Übergewichtsneigung gestresster Frauen erklären. □

Heisshunger-attacken: Frauen haben ein deutlich höheres Risiko für Essstörungen als Männer. Die Gründe dafür sind nicht in erster Linie bei den Hormonen zu suchen, sondern im gesellschaftlichen Umfeld.

Betacarotin

Eigenschaften

- Betacarotin ist ein Provitamin und kann im Körper zu Vitamin A umgewandelt werden.
- Ist fettlöslich, gleichzeitig aufgenommene Fette fördern die Resorption.
- Ist licht- und sauerstoffempfindlich.
- Kommt in nahezu allen Pflanzen vor, vor allem in den gelben, orangen und grünen Früchten und Gemüsen.

Funktionen

- Spaltung zu Vitamin A (Betacarotin ist die wichtigste Vitamin-A-Quelle für Vegetarier).
- Baut Sauerstoffradikale ab (Antioxydants). Die präventive Wirkung von Betacarotin für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und die Krebsentstehung ist umstritten.

Mangelscheinungen

- Ein spezifischer Betacarotin-Mangel ist nicht bekannt.

Gefahren bei Überdosierung

- Kann bei exzessiver Zufuhr (mehr als 30 mg/Tag während mehr als 25 Tagen) eine vorübergehende Gelbfärbung der Haut verursachen, welche aber harmlos ist.
- Rauchern wird von einer Supplementation mit reinem Betacarotin abgeraten, da in Studien mit Rauchern eine erhöhte Lungenkrebsrate festgestellt wurde. Für Nichtraucher mit einer Unterversorgung an Vitamin A sind Betacarotin-Supplemente aber unbedenklich.



Zufuhrempfehlungen D.A.CH 2000 (Schätzwert)

2–4 mg/Tag

Die Resorption und Spaltung von Beta-carotin zu Vitamin A hängt sehr stark vom Lebensmittel und der Zubereitung ab. Sie schwankt zwischen weniger als 5% bei rohen Karotten und mehr als 50% bei bestimmten Früchten.

Tagesdosis (2 mg) enthalten in:

	25 g	Karotten
	40 g	Grünkohl
	45 g	Spinat
	45 g	Fenchel
	45 g	Honigmelone
	50 g	Nüssli
	60 g	Chicorée
	125 g	Aprikosen
	125 g	Kaki
	170 g	Mango
	250 g	Broccoli





Esther Infanger,
dipl. Ernährungs-
beraterin,
Informationsdienst
NUTRINFO.

Abführend Weshalb können Light- Produkte abführend wirken?

Light-Produkte bzw. zuckerreduzierte Produkte, welche Zuckeraustauschstoffe enthalten, können in der Tat abführend wirken. Zu den Zuckeraustauschstoffen (bzw. Zuckeralkoholen) gehören sämtliche Süssungsmittel, die auf «it» oder «itol» enden, also Sorbit, Xylit, Mannit usw. sowie Isomalt. Diese Süssungsmittel werden nur langsam und unvollständig verdaut und gelangen so in den Dickdarm. Dort werden sie von den ansässigen Bakterien vergärt, was zu Gasbildung und folglich Blähungen und Durchfall führen kann.

Die abführende Wirkung hängt dabei stark von der konsumierten Menge ab. Produkte, welche mehr als 10 Gramm Zuckeraustauschstoffe pro Deziliter oder 100 Gramm enthalten, müssen daher von Gesetzes wegen folgenden Hinweis tragen: «Kann bei übermässigem Verzehr abführend wirken.» Mengenmässig kann aber der «übermässige Verzehr» kaum beziffert werden, da er sehr individuell ist. Bei regelmässiger Einnahme von Produkten mit Zuckeraustauschstoffen werden ausserdem mit der Zeit höhere Mengen ohne unangenehme Nebenwirkungen vertragen.

E330 – Zitronensäure Ist Zitronensäure (E330) krebserregend?

Die Behauptung, Zitronensäure (E330) sei krebserregend, hat weder Hand noch Fuss, ist aber nicht totzukriegen. Zitronensäure wird in vielen Produkten als Antioxidations- oder Säue-

rungsmittel eingesetzt. Sie kommt ausserdem von Natur aus in vielen Früchten vor, kann problemlos verdaut werden und liefert uns ungefähr 3 Kalorien pro Gramm. Sie wird zudem auch vom menschlichen Organismus gebildet und besitzt eine zentrale Bedeutung in unserem Stoffwechsel. Im so genannten Zitronensäurezyklus wird aus den Kohlenhydraten, Fetten und Eiweissen Energie gewonnen. Der Zitronensäurezyklus wird auch als Krebszyklus bezeichnet, benannt nach seinem Entdecker Hans Adolf Krebs. Daher stammt wohl auch die falsche Behauptung, Zitronensäure sei krebserregend. Schade, dass es damals nicht ein Herr Glück war, der diesen Zyklus entdeckt hat.

Stevia Wie gesund ist Stevia-Extrakt als Süssungsmittel?

Stevia rebaudiana (Honigkraut) ist ein kleiner, blattreicher Strauch aus Südamerika. Stevia-Blätter enthalten eine süss und leicht nach Lakritze schmeckende Substanz (Steviosid), welche die 300fache Süsskraft der Saccharose besitzt. Die Blätter selber schmecken etwa noch 15-mal süsser als Zucker. In der Schweiz sind Stevia-Blätter als und in Teemischungen in Apotheken und Drogerien erhältlich.

Stevia-Extrakt, sozusagen das Konzentrat des süss schmeckenden Steviosides, ist jedoch (noch) nicht zugelassen. Dies, weil er als Zusatzstoff gilt und Zusatzstoffe umfassenden Unbedenklichkeitsüberprüfungen standhalten müssen. Stevia-Extrakt wird dabei kontrovers diskutiert. Gemäss einer älteren Studie an Ratten besitzt Stevia mutagene (erbgutverändernde) Wirkung.

Diese Wirkung ist jedoch dosisabhängig und durch Konsum bzw. Einsatz von Stevia-Blättern nicht erreichbar. Aus diesem Grund sind Stevia-Blätter, im Gegensatz zu Stevia-Extrakt, in der Schweiz erlaubt und können problemlos zum Süssen von Tees eingesetzt werden.

Roh(r)zucker Was ist der Unterschied zwischen Rohzucker und Rohrzucker?

«Rohrzucker» ist Zucker, der aus dem Zuckerrohr gewonnen wird – im Gegensatz zu dem bei uns gängigen Rübenzucker, welcher aus Zuckerrüben gewonnen wird. Die Bezeichnung «Rohzucker» sagt indes nichts über dessen Ursprung aus, sondern nur über die Verarbeitungsstufe.

Rohzucker ist gemäss der Schweizerischen Lebensmittelverordnung ein Zucker von geringerer Reinheit. Der Kristallisationsprozess wird vorzeitig unterbrochen. Dadurch wird der Rohzucker nicht vollständig von der Melasse befreit und besitzt eine charakteristische braune Farbe. Er wird auch brauner Zucker genannt. «Rohrohrzucker» ist folglich brauner Zucker aus Zuckerrohr.

NUTRINFO Informationsstelle für Ernährungsfragen

Montag–Freitag
8.30–12.00 Uhr
Tel. 031 385 00 08
E-Mail: nutrinfo-d@sve.org
oder schreiben Sie an:

SVE
Effingerstrasse 2
Postfach 8333
3001 Bern



Üppige Portionen

Obschon die US-Bürger im letzten Jahrzehnt ihren Fettkonsum um mehr als 10 Prozent reduziert haben, werden sie immer dicker. Für dieses Phänomen, das auch als «**amerikanisches Paradox**» bezeichnet wird, gibt es eine einfache Erklärung: **Die Portionen auf den Tellern der Amerikaner werden immer grösser.** Die Unterschiede zu den in Europa üblichen Quantitäten sind beträchtlich. Die üppig beladenen Teller führen nicht nur zu **Übergewicht**, sondern erhöhen auch das **Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten.**

VON ANDREAS
BAUMGARTNER, SVE

Wer in einem amerikanischen Supermarkt einkaufen geht, dem sticht sofort das riesige Angebot an «Low fat»- und «Cholesterol free»-Produkten ins Auge. Der Eindruck täuscht nicht: In den letzten 10 Jahren ist der Fettanteil der amerikanischen Durchschnittskost deutlich gesunken. Der Anteil der Übergewichtigen US-Bürger hingegen hat weiter zugenommen. Ganz anders in Frankreich: Die Franzosen halten nicht viel von «Low fat». Sie bevorzugen Croissant au beurre und üppigen Brie. Der Fettanteil der französischen Küche ist denn auch höher als jener der amerikanischen – und trotzdem sind die Franzosen um einiges schlanker als die US-Bürger. Der Anteil der stark Übergewichtigen (BMI ≥ 30) ist in den USA mit 22,3 Prozent wesentlich höher als in Frankreich (7,4 Prozent).

Ein amerikanisch-französisches Forscherteam um den Psychologen Paul Rozin von der

University of Philadelphia hat eine einfache Erklärung für dieses auf den ersten Blick paradoxe Phänomen gefunden. Paradox, so meint Rozin, erscheine das Phänomen nur dann, wenn man den Fettanteil der Nahrungsmittel als wesentlichen Grund für das Übergewicht ansehe. «Jüngste Studien gehen davon aus, dass die Wichtigkeit von Fett in der Nahrung als Risikofaktor für Übergewicht übertrieben wurde. Die Franzosen essen zwar mehr Fett als die Amerikaner, nehmen dafür aber weniger Kalorien zu sich.» Das führe nach einigen Jahren zu gewaltigen Unterschieden im Körpergewicht, meint der Forscher.

Rozin und seine Kollegen hatten die Portionengrößen in verschiedenen Lokalen in Frankreich (Paris) und den USA (Philadelphia) bestimmt und fanden wesentliche Unterschiede. Das Durchschnittsgewicht der angebotenen Mahlzeiten in Philadelphia lag mit 346 Gramm um ein Viertel höher als in Paris (277 Gramm). Untersucht wurden auch Fast-Food-Ketten und Pizza-Lokale.

Was auf den Teller kommt, wird offenbar auch gegessen. «In vielen Studien ist klar geworden, dass der Kunde das isst, was ihm vorgesetzt wird», so Rozin. «Das heisst, dass volle, üppig beladene Teller eben auch mehr oder weniger kritiklos verspeist werden.»

Nicht nur in Restaurants und Fast-Food-Lokalen gilt in den USA das Format XXL, sondern auch in den Supermärkten: So waren Softdrinks (Coca Cola) in Philadelphia um 52 Prozent, Hotdogs um 63 Prozent, Joghurts um 82 Prozent und Cheeseburger sogar um bis zu 140 Prozent grösser als in der französischen Hauptstadt.

Die Ergebnisse würden klar aufzeigen, dass es in Sachen Fettleibigkeit nicht nur auf Willenskraft ankomme, sondern auch Umwelteinflüsse eine bedeutende Rolle spielten, bilanziert Rozin. Dies sei ein wichtiger Ansatzpunkt, um die Adipositas-Welle in den Vereinigten Staaten zu brechen.

QUELLE: ROZIN P. ET AL.: THE ECOLOGY OF EATING – SMALLER PORTION SIZE IN FRANCE THAN IN THE UNITED STATES HELP EXPLAIN THE FRENCH PARADOX. PSYCHOLOGICAL SCIENCE, VOL. 14 NO.5, 450–54



FOTO: VSGP/HANSJÖRG VOLKART

Was kochen und servieren, wenn hohe politische Gäste die Schweiz besuchen? Etwas Typisches für Land und Leute, selbstverständlich. Margret Thatcher und Bill Clinton genossen es anlässlich ihrer Schweizerreise, aber auch der deutsche Bundeskanzler Helmut Kohl verwöhnte mit Sauerkraut regelmässig seine Gäste. So bleibt nur zu hoffen, dass Bill Clinton, François Mitterrand, Michail Gorbatschow und Margret Thatcher den Pfälzer Saumagen oder die Berner Platte mit Sauerkraut anlässlich ihrer Besuche auch tatsächlich geschätzt haben. Keine Frage, was bereits Wilhelm Busch zum Gedicht: «Nur der ist klug und weise, der auf Gesundheit schaut! Denk an die gesunde Speise und iss täglich Sauerkraut» animierte, war für den hohen Besuch nur recht und billig.

Berühmte Berner Platte

Natürlich wurde den Politikern anlässlich ihres Schweizer Besuchs nicht Sauerkraut allein serviert, sondern das typische Gericht Berner Platte. Der Volksmund behauptet, dass diese Spezialität – bestehend aus Sauerkraut, Kartoffeln, Bohnen und Fleisch – zum ersten Mal am 5. März 1798 gereicht wurde, als die Berner Truppen bei Neuenegg die Franzosen in die Flucht schlugen. Unter Jubel versammelten sich die tapferen Krieger im Restaurant Kreuz in Wohlten. Die ortsansässigen Frauen brachten alles, was sich zu Haus an Essbarem finden liess, ins Restaurant. Daraus stellte der Wirt ein riesiges Festmahl zusammen und fortan galt die Berner Platte als besonderes helvetisches Gericht. «Die Berner Platte wurde vor allem an Sonntagen serviert, ins-

Mit saurem Kraut fit in den Winter

Obwohl viele Schweizer und wahrscheinlich noch mehr Deutsche davon überzeugt sind, das **Sauerkraut** sei die Erfindung ihrer Heimat, hat die Geschichte dieses milchsauer vergorenen Gemüses in China begonnen. Dank seines **hohen Gehalts an Vitamin C** starben die Seefahrer nicht länger an Skorbut, sondern konnten die Weltmeere und andere Kontinente erobern – nicht ohne dabei das Kraut und das Geheimnis seiner Herstellung zu deponieren und so weltbekannt zu machen. Wegen seiner **darmanregenden und verdauungsfördernden Wirkung** war das in vielen Haushalten selbst hergestellte Sauerkraut eine beliebte Beilage zu Bernerplatte und anderen deftigen Fettlieferanten. Auch sonst **macht das saure Kraut fit**: In ihm stecken verschiedene **B-Vitamine, Calcium, Kalium und Eisen**. Zudem deuten neuste Studien aus Finnland darauf hin, dass es einen Beitrag zur Krebsprävention leisten kann.

VON MARIANNE BOTTA DIENER, DIPL. LEBENSMITTELINGENIEURIN ETH

besondere im Winter», sagt Martin Schwander, Metzgermeister aus Riggisberg. «Im Spätsommer wurden die Bohnen gedörrt, im Herbst das Sauerkraut eingemacht und von der Bauernmetzger her waren diverse gepökelte und gesalzene Fleischspezialitäten vorhanden.» Die Berner Platte ist also ein von den Konservierungsarten bestimmtes Menü. Doch was gehört zu den typischen Zutaten? «Ohne Sauerkraut ist die Berner Platte undenkbar», sagt Schwander. «Daneben Dörrbohnen, Salzkartoffeln und Fleisch. Typisch sind Rippli, Speck, Gnagi, Berner Zungenwurst, Rindszunge und Schweinswürstchen.» Es hat also eine Fleischauswahl dabei, unter welcher wohl jeder etwas für sich finden kann, während der Pfälzer Saumagen schon eher etwas für spezielle Feinschmecker ist. Laut Martin Schwander besteht dieses Fleischgericht nämlich aus Blut-, Schwarten- und Schinkenwürfeln in Schweinsbrät, abgefüllt in einen Saumagen – was wohl doch nicht nach jedermanns Geschmack ist.

Von China um die ganze Welt

So stolz die Schweizer und ebenso die Deutschen auch auf ihre Spezialitäten sind: Sie waren es nicht, welche das saure Einmachen der Kohlköpfe erfanden. Vielmehr begann die Geschichte des Sauerkrauts schon vor mehr als 2000 Jahren in China. Die Arbeiter, welche die Chinesische Mauer bauten, bekamen nämlich ausser Reis nichts zu essen. So fingen sie aus Not damit an, diesen mit sauer eingemachtem Kohl zu würzen. Als Dschingis Khan die Chinesen überfiel, nahm er neben einer grossen Diebesbeute auch das Rezept für den Kohl mit. Dieses

gelangte durch die Mongolen schliesslich nach Europa und wurde mit grossem Interesse aufgenommen. Vollends begeistert konnte das Kraut, als die damit ausgerüsteten Seefahrer während ihren Monate langen Reisen plötzlich nicht mehr an Skorbut starben, sondern, oh Wunder – dank Sauerkraut und seinem Vitamin C-Gehalt – wohlbehalten zurückkamen. Der Zusammenhang war schnell erkannt, und fortan wurden keine Seereisen mehr ohne das Wunderkraut unternommen. Captain Cook, der Entdecker der Cook-Inseln, galt übrigens als besonderer Liebhaber der neuen Kost.

In Europa gaben sich die Bäuerinnen und Hausfrauen während Jahrhunderten das Wissen um die Sauerkrautherstellung von Generation zu Generation weiter. Denn sie konnten damit – und noch mit etwas Karotten, Randen, Kartoffeln und Äpfeln sowie Fruchtkonserven – auch in Zeiten ohne Kühlschränke, Gemüseimporte und Tiefkühlkost ihren Vitaminbedarf decken. Denn Sauerkraut galt fast als einzige haltbare Gemüsekost während des Winters.

Industrielle Herstellung

Ende des 19. Jahrhunderts begann die industrielle Herstellung von Sauerkraut. Heute sind die verschiedensten Sauerkrautspezialitäten im Handel erhältlich, roh, gekocht, gemischt mit Sauerrüben, mit Wacholderbeeren und verschiedenen anderen



BILD: NATIONAL LIBRARY OF CANADA

Der britische Entdecker und Forschungsreisende James Cook (1728–1779) wurde 1776 für seine Verdienste um die Verhütung des Skorbutus ausgezeichnet.

Gewürzen, ja sogar mit Ananas. Rund 1,4 Millionen Weisskohlköpfe werden allein in der Schweiz jedes Jahr zu Sauerkraut verarbeitet – diese Zahl entspricht rund 8000 Tonnen.

Zwar gehört Sauerkraut nach wie vor auf jede Berner Platte. Dank findigen Köchen und Rezeptkreationen erobert es sich zunehmend auch einen Platz in der gehobenen Gastronomie. Gerichte wie «Zanderfilet auf Champagnerkraut» oder «Schaumiges Sauerkrautsüppchen mit Crevetten» zeugen davon und lassen linienbewussteren Gourmets das Wasser im Mund zusammenlaufen. Heute entspricht der Sauerkrautkonsum einem neuen Trend.

In der Schweiz sind besonders zwei Sauerkrautlieferanten bekannt. So stellt die Firma Schöni und Masshard mit Firmensitz in Hinwil und weiteren Firmen in Uetendorf und Rothrist seit 1920 Sauerkraut für die Grossverteiler und Supermärkte her, während die Thurner Sauerkrautfabrik in Mühlethurnen vorwiegend Metzgereien beliefert.

Etwa 80 Prozent der gesamten Sauerkrautproduktion kommt pasteurisiert in den Handel, rund 20 Prozent werden frisch angeboten.

Gesundheitsapostel preisen Sauerkraut

Die Herstellung von Sauerkraut war früher besonders deshalb interessant, weil das Gemüse so haltbar gemacht werden konnte. Begriffe wie «Vitamine» und deren Bedeutung für die Gesundheit waren einem Grossteil der Bevölkerung zwar noch nicht bekannt. Doch dass Sauerkraut dem Wohlbefinden gut tat, merkte man schnell. Pfarrer Kneipp bezeichnete Sauerkraut in seinem Werk «So sollt ihr leben» als «Besen für Magen und Darm»

Vom Feld in den Beutel

In der Schweiz verarbeiten 12 Sauerkrauthersteller jährlich ca. 8000 Tonnen Weisskabis zu **4000 Tonnen Sauerkraut**. Die wichtigsten **Verarbeitungsschritte** sind:



Ernten

Die Kohlernte erfolgt von September bis November. Zum Ernten gibt es noch keine guten Maschinen, jeder Kohlkopf wird einzeln von Hand abgeschnitten.



Rüsten

Die Kohlköpfe werden geputzt und die äusseren Blätter entfernt. In der Einschneiderei wird anschliessend der holzige Strunk herausgeschnitten.



Schneiden

Rotierende Messer zerschneiden den Weisskohl in feine Streifen. Diese gelangen über Förderbänder zu den grossen Gärbehältern (Bild unten).



Einsalzen

Die Weisskohlstreifen werden mit ca. 1,5% Kochsalz vermischt und in die Gärbehälter geschichtet. Das Salzen entzieht dem Kohl Wasser, und fördert die Fermentation.



Gärprozess

Durch Druck und Luftabschluss werden Milchsäurebakterien aktiv, die unter Freisetzung von Kohlensäure den Zucker im Kohl zu Milchsäure umwandeln.



Abfüllen und verpacken

Ist der gewünschte Säuregrad erreicht, wird das Sauerkraut teilweise blanchiert oder mit Zusätzen wie Gewürzen, Wein etc. gekocht, in Beutel verpackt und pasteurisiert.

und «als allergesündestes Nahrungsmittel», das täglich genossen werden sollte. Frisches Sauerkraut, so seine Empfehlung, helfe als Auflagen bei Wunden, Brandverletzungen und entzündeten Gelenken. Solche Wickel seien reinigend und keimtötend. Und Krautesser, so Kneipp, würden insgesamt länger leben. Auch Kräuterpfarrer Künzle glaubte an die Heilkräfte der hausgemachten Gemüsekonserve: So sollte eine dreimalige Sauerkrauteinnahme, jeweils vor den Mahlzeiten, gegen Verstopfung helfen: «Gerade das rohe Sauerkraut regt Magennerven und Magendrüsen an, fördert die Esslust und die Verdauung und macht einen guten Magen.» Laut Künzle sollte rohes Sauerkraut auch Spul- und Madenwürmer vertreiben und einige Schlucke Sauerkrautsaft nach dem Essen gegen Sodbrennen helfen. Und das von einem texanischen Zahnarzt bereits 1920 empfohlene mehrmalige Spülen des Mundes mit Sauerkrautsaft wird teilweise auch heute noch gegen Mundgeschwüre und blutendes Zahnfleisch angewandt.

Bedeutender Vitamin-C-Lieferant

Würde man das saure Kraut ausschliesslich nach seinen gesundheitlichen Werten beurteilen, müsste der Pro-Kopf-Konsum wesentlich über den heutigen 1,5 kg pro Kopf und Jahr liegen. Auch Ernährungswissenschaftler sind von der verdauungsfördernden Wirkung des Krauts überzeugt. Zudem ist Sauerkraut bis heute ein wichtiger Vitamin-C-Lieferant geblieben. Da das Vitamin bei der Wundheilung eine wichtige Rolle spielt, erstaunt Pfarrer Kneipps Empfehlung für die Wundversorgung nicht besonders. Unsere Grossmütter bewiesen mit ihrer Kom-

bination von Sauerkraut und gepökelten Fleischwaren einmal mehr, dass sie intuitiv das Richtige taten: Erstens verbessert Vitamin C die Eisenresorption, zweitens vermindert es die Nitrosaminbildung im Magen nach dem Genuss der gepökelten Fleischwaren. Denn mit 20 mg Vitamin C pro 100 g Kraut deckt eine übliche Portion immerhin einen Fünftel des täglichen Vitamin-C-Bedarfs. Auch der mit 2,1 g pro 100 g Sauerkraut nicht unbeachtliche Anteil an Nahrungsfasern fällt positiv ins Gewicht und fördert eine lang anhaltende Sättigung sowie die verdauungsregulierende Wirkung.

Kalorienarmes Leichtgewicht

Mit nur 17 kcal pro 100 g (soviel wie drei Gramm Schokolade oder fünf Gramm Greyerzer!) ist Sauerkraut ein richtiges Light-Produkt – was angesichts der häufig dazu gereichten fett- und kalorienhaltigen Fleischbeilagen besonders wichtig erscheint. Das Kraut mit seiner hohen Nährstoffdichte weist beachtliche Gehalte an Calcium, Magnesium, Kalium, Jod, Zink, Eisen, Vitaminen des B-Komplexes, Vitamin K und Vitamin D auf – Letzteres war besonders im Winter sehr erwünscht. Milchsauer vergorenes Gemüse stellt für Veganer die einzige Quelle für Vitamin B₁₂ dar, welches ausschliesslich von tierischen Organismen – hier von den Milchsäurebakterien – gebildet wird. Sauerkraut ist purinarm und cholesterinfrei.

Milchsäurebakterien bringen den Darm in Schwung

Für die konservierende Wirkung sind die Milchsäurebakterien zuständig. Sie sind es auch, welche die Darmflora positiv

anregen, dort die nützlichen Darmbakterien im Wachstum unterstützen und gleichzeitig die Vermehrung von Krankheitserregern eindämmen. Offenbar verbessern sie ausserdem das Immunsystem und die Krebsabwehr. Eine soeben im «Journal of Agricultural and Food Chemistry» veröffentlichte finnische Studie schreibt die letztgenannte Wirkung insbesondere den im Sauerkraut vorhandenen Isothiocyanaten zu, welche bei der Gärung entstehen. Sie sollen vorbeugend wirken gegen das Krebswachstum in Brust, Darm, Lunge und Leber. Gemäss anderer Studien senkt der tägliche Genuss von Kohlgemüse das Krebsrisiko um insgesamt 45–50 Prozent.

Aufgewärmt am besten

Doch auch die im unverarbeiteten Kohl reichlich vorhandenen sekundären Pflanzeninhaltsstoffe spielen im Zusammenhang mit der Krankheitsvorbeugung eine grosse Rolle. Substanzen wie Carotinoide, Flavonoide, Phytosterine, Phytoöstro-

gene, Polyphenole, Saponine und die für Kohlarten typischen Indole kommen reichlich vor. Sie wirken antimikrobiell, antioxidativ, immunmodulierend, verdauungsfördernd und schützend vor Krebs. Indole beispielsweise beeinflussen die Metabolisierung körpereigener Östrogene, deren Abbauprodukte die Brustkrebsentstehung fördern können. Leider werden auch die Indole beim Erhitzen grösstenteils zerstört. Da beim Kochen viele wertvolle Inhaltsstoffe verloren gehen, ist rohes Sauerkraut dem gekochten tatsächlich vorzuziehen. Der Gesundheit zu Liebe kann man etwas rohes Sauerkraut unter das gekochte mischen.

Ob roh oder gekocht: Sauerkraut wird nicht von allen Leuten gut vertragen: Bei empfindlichen Personen kann es zu Blähungen führen. Doch eine Prise Kümmel oder auch die anderen häufig zugesetzten Gewürze wie Wachholder oder Fenchelsamen schaffen Abhilfe und lassen den Sauerkrautkonsum zum puren Genuss werden. Falls Reste bleiben, geht es den Geniessern viel-

leicht wie Wilhelm Buschs Witwe Bolte, welche vom Schriftsteller so beschrieben wurde: «...wovon sie besonders schwärmt, wenn es wieder aufgewärmt.»

Liebhaber in der Romandie

Am meisten Sauerkraut wird in der Romandie verspiesen. Die Ostschweizer dagegen mögen die saure Spezialität weniger. Spezielle Clubs und Vereine befassten sich ganz speziell mit dem Sauerkraut: während der «Ver- ein zur Förderung des Ansehens der Blut- und Leberwürste» auf seiner Homepage dem Kraut ein Kränzchen widmet, stattet die «Züri Kabis Loge» mitsamt Blas- kapelle dem Gürbetal alljährlich einen Besuch ab: auf dass kontrolliert werden kann, was in den nächsten Monaten auf die eigenen Teller zu liegen kommt. Auch in der Innerschweiz existiert ein Sauerkrautfanclub und die Genfer «Confrérie des chevaliers de la choucroute» unterhalten ebenfalls rege Kontakte zum Gürbetal. Einmal mehr scheint die Liebe durch den Magen zu gehen. □

Kabisland

In der Schweiz stammt ein grosser Teil der Kohlköpfe für die Sauerkrautherstellung aus dem **Berner Gürbetal**.

Das Gürbetal erstreckt sich von Belp in südöstlicher Richtung bis hin an den Fuss des Gantrisch. Seit Jahrzehnten wird dort im grossen Stil Kabis angebaut und von der Thurner Sauerkrautfabrik oder der Fabrik Schöni & Masshard industriell verarbeitet. Neben den wenigen industriell produzierenden Grossisten gibt es hier auch noch einige Familienbetriebe, die nach traditionellen Methoden Sauerkraut und Sauerrüben herstellen.

Offenbar wuchsen in der lieblichen Landschaft zwischen Bern und Thun schon früher die schönsten Kabisköpfe, denn bereits 1844 verglich Jeremias Gotthelf die Berner Kabinettsköpfe boshaft mit Gürbetaler Kabisköpfen. Doch erst nach der Zähmung der Gürbe, welche durch Überschwemmungen alljährlich einen grossen Teil der Ernte vernichtete, gediehen die Kabisfelder in grossem Stil. Wer heute zwischen August und Ende Septem-

ber durchs Gürbetal fährt, begegnet unweigerlich einem der unzähligen grünbläulich schimmernden Feld mit dem Rohstoff für die Sauerkrautproduktion. Schilder in den verschiedenen Ortschaften machen auf das Fest der «Chabishoblete» aufmerksam, und wochenlang hängt der säuerliche Geruch nach frisch gegärtem Sauerkraut in der Luft. Eingesessene Gürbetaler nennen ihre Heimat denn auch liebevoll «Kabisland».



VON MARIANNE BOTTA DIENER
DIPL. LEBENSMITTELINGENIEURIN ETH



Mahlzeit, Kinder!

Iris Schürmann-Mock
Beltz Verlag,
Weinheim, 2003,
124 Seiten, ISBN
3-407-22871-6
Fr. 10.40

Zwar wurde das Büchlein vom selben Grafiker illustriert, welcher auch das Bilderbuch «Wer hat dem Maulwurf auf den Kopf gemacht?» bebildert hat. Trotzdem kommt es optisch alles andere als ansprechend daher und ist mit den dominierenden Farben orange und schwarz auch nicht sehr leserfreundlich gestaltet. Es richtet sich an «eilige Eltern», welche wenig Zeit zum Einkaufen und Essen haben. Tatsächlich trifft es damit den Nerv unserer Zeit, denn die immer grössere Anzahl arbeitender Mütter kann und will im Gegensatz zu

unseren Grossmüttern nicht mehr stundenlang in der Küche stehen.

Viele der angegebenen Tipps und Rezepte können denn auch hilfreich sein. Zudem hat die Autorin sehr sorgfältig recherchiert. Und dennoch ist das Buch nur mit grossen Einschränkungen zu empfehlen. Es werden nur Beispiele aus Deutschland erwähnt, die Zahlen sind ebenfalls nicht ohne weiteres auf die Schweiz übertragbar und auch die Rezepte dürften wohl nicht jedermanns Geschmack treffen.

Die Tipps dagegen, wie man sogar in einer Kantine zu gesundem Essen für die ganze Familie kommt (viel billiger als im Restaurant) oder wie man einen einfachen Menüplan erstellt, sind die 10 Franken Anschaffungskosten dennoch schon fast wert. Und ganz ohne Grund wird das Buch ja auch nicht von der Deutschen Verbraucherzentrale empfohlen.



Intelligente Küche

Mehr Genuss,
Sicherheit und
Freude mit Fleisch

Werner Wirth,
wewi Verlag,
Urtenen, 2003,
164 Seiten, ISBN
3-9522763-0-8
Fr. 37.–

Manche Menschen sind von ihrer Arbeit so überzeugt, dass ihre Begeisterung dafür direkt ansteckend wirkt. Werner Wirth gehört dazu. Jedenfalls war ich bereits nach dem ersten Telefonat mit ihm so neugierig auf seine neue Variante der Niedertemperaturmethode, dass ich – die Fast-Vegetarierin – einen Schweinsbraten kaufte und nach der auf Seite 122 beschriebenen Methode zubereitete. Dabei wird das Fleisch nicht vor dem Garen angebraten, sondern erst nachher. Denn, so Wirth, es sei eine Mär zu glauben, beim schnellen Anbraten würden die Poren des Fleisches geschlossen und der Braten bleibe so besonders saftig. Das Gegenteil sei richtig. Mit seiner Theorie steht Wirth zwar im Gegensatz zur herrschenden Lehrmeinung, aber in der Praxis scheint seine Theorie zu klappen: Mein erster Braten nach der «We Wi-Niedertemperatur-Garmethode» war wunderbar zart.

Als ehemaliger Metzgermeister kennt Wirth das Rohmaterial Fleisch durch und durch. Wirth schätzt, dass an die 40% der Mängel, welche heute den Genuss am Fleisch schmälern, der falschen Behandlung in der Küche zugeordnet werden können. Mit seinen Tipps sollte dies nicht mehr passieren. Das Buch, mit einem Augenzwinkern zu lesen, handelt die Themen Einkauf, Hygiene, Fleischarten, Wurst etc. umfassend und sehr praxisnah ab. Die Lust zum Nachkochen, Degustieren und Ausprobieren wächst mit jeder gelesenen Seite, was besonders deshalb so schön ist, weil Fleisch wegen negativer Schlagzeilen fast immer nur im Kreuzfeuer der Kritik steht – und trotzdem Teil einer ausgewogenen Mischkost sein darf. Ein guter Kauf!



Essen und Trinken zwischen Ernährung, Kult und Kultur

*Felix Escher, Claus Buddeberg (Hrsg.)
vdf Hochschulverlag AG an der ETH, Zürich, 2003,
243 Seiten, ISBN 3-7281-2797-3
Fr. 48.-*

Del über die Psychologie des Essens, womit wir endlich eine umfassende Liste über die Motive für die Lebensmittelauswahl oder eine Tabelle der Genushierarchie nach einer repräsentativen Erhebung 1990 in Ost- und Westdeutschland haben – wobei ich mich wunderte, dass Flirten, Sex und Liebe in dieser Prioritätenliste in Ostdeutschland nur an 7. Stelle steht, in West dagegen an zweiter, Essen jedoch bei allen den 4. Platz einnimmt.

Auch Jakob Tanner ist kein Unbekannter und ganz besonders interessant ist das Kapitel von Vinzenz Hedinger, der unter dem Titel «Vom Zuschauen allein wird man nicht satt» über die Darstellung von Essen und Trinken im Film schreibt. Wetten, ab jetzt schauen Sie sich Filme ganz anders an? Auch eine religiös-biblische Beleuchtung des Themas fehlt nicht. Faszinierend, wer aus ganz verschiedenen Blickwinkeln etwas zu sagen hat: nicht nur der Ernährungswissenschaftler, sondern auch der Arzt, der Germanist, der Politikwissenschaftler oder der Theologe. Ein rundum gelungenes, sehr informatives Buch, das sich eher an Leser mit gewissen Vorkenntnissen richtet.

Das direkt beim Hochschulverlag an der ETH Zürich zu beziehende Buch ist dem Kulturthema Essen und Trinken gewidmet und enthält 11 verschiedene, in sich geschlossene Kapitel von 13 namhaften Autoren. Da schreibt z.B. Felix Escher über die Lebensmittelverarbeitung, angefangen bei den ersten Konservendosen bis hin zum Einfluss der Wasseraktivität auf verschiedene Veränderungen in einem Lebensmittel.

Oder Volker Pu-

Augenlust & Tafelfreuden

Essen und Trinken in Europa – eine Kulturgeschichte

*Leo Moulin
Zabert Sandmann,
München, 2002,
424 Seiten, ISBN 3-89883-040-3
Fr. 78.50*



Es gibt Dinge, die sollte man nicht tun. Zum Beispiel abends um 23 Uhr mit dem Durchblättern des Wälzers von Moulin beginnen. Sonst gelangen Sie vom Hundertsten zum Tausendsten, lesen da etwas über die Vorzüge von Klosterbier, dort etwas über Nostradamus (der auch ein Buch über Konfitüren geschrieben hat), schauen Hunderte von Bildern, Gemälden, Lithographien, Stichen und Gemälden an und beantworten schliesslich morgens um 3 Uhr die auf Seite 403 gestellte Frage, ob Sie Kutteln mögen.

Es erstaunt kaum, dass der belgische Kunsthistoriker und Soziologe Moulin jahrelange Forschungen betrieb, bis sein Werk in der heutigen Form fertig war. Doch seine Arbeit hat sich mehr als gelohnt. Man lacht, schmunzelt, staunt, fragt nach, versteht endlich lange Unverstandenes und lernt mit jeder Seite mehr. Der Autor setzt die Fragen in Zusammenhang zum Zeitgeschehen und spannt den Bogen vom ersten Umgang mit der Gabel bis zu Tafelritualen, von Diätikuren bis zu Fastenzeiten, von religiösen Hintergründen bis zu Fast Food. Und am Schluss wissen Sie dann wie ich, warum die Mönche mit der Bierbrauerei begannen und was die Erfindung des Spiegels für das weibliche Schönheitsideal bedeutete. Beginnen Sie mit der Lektüre aber lieber morgens früh, den so schnell werden Sie das Buch nicht wieder aus den Händen legen.

VON HANSJÖRG RYSER,
GESCHÄFTSFÜHRER SVE

Neuer Fachbereich «Ernährungswissenschaften»

Am 1. September ist es innerhalb der Geschäftsstelle zu einer internen Umstrukturierung gekommen. Diese geschah im Hinblick auf die beabsichtigte Fusion der Schweizerischen Vereinigung für Ernährung (SVE) mit der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährungsforschung (SGE). Der Zusammenschluss zieht eine Umverteilung der Aufgaben und Kompetenzen nach sich. Hansjörg Ryser bleibt – mit einem reduzierten Pensum von 60% – weiterhin Geschäftsführer der SVE, neu wurde, wie bereits angekündigt, ein Fachbereich «Ernährungswissenschaften» unter der Leitung von Frau Pascale Mühlemann gegründet.

Pascale Mühlemann ist dipl. Lebensmittelingenieurin ETH, NDS Humanernährung, und bringt Erfahrung im Projekt-Management sowie im redaktionellen Bereich mit.

Vorrangig wird sich Frau Mühlemann in den nächsten Monaten um den Aufbau des Fachbereichs Ernährungswissenschaften kümmern. Dazu gehört in erster Linie das Management zukünftiger Projekte im ernährungswissenschaftlichen Bereich, und zwar von der Konzeptions- über die Planungs- bis hin zur Realisierungs- und Produktionsphase. Die Bildung eines Experten-Netzwerkes wird dabei Voraussetzung sein.

Die Leitung des Fachbereichs Ernährungswissenschaften umfasst weiter die fachliche Supervision der Dienstleistungen NUTRINFO®, Medienservice sowie Profiline®. Im Rahmen des



Pascale Mühlemann, verantwortlich für den neu geschaffenen Bereich «Ernährungswissenschaften» der SVE.

neu geschaffenen Kompetenzzentrums Ernährung wird Frau Mühlemann zudem den Bereich Schule übernehmen. Lehrkräfte sollen fortan noch gezielter angesprochen werden, einerseits durch entsprechende Materialien und andererseits über angepasste Dienstleistungen (z.B. Newsletter). Unter anderem sollen, basierend auf einer Anregung der Eidgenössischen Ernährungskommission (EEK), ab nächstem Jahr Materialien zur Ernährungsausbildung kritisch begutachtet und umfassend evaluiert werden. Die Ergebnisse dieser Evaluation werden der Lehrerschaft sowie anderen interessierten Fachleuten in angepasster Form zur Verfügung gestellt.

Schliesslich wird Pascale Mühlemann Ansprechpartnerin für wissenschaftliche Institutionen und Fachleute sein und Einsitz nehmen in nationale und internationale Fachgremien wie z.B. der «5-am-Tag-Kampagne». Im Rahmen wissenschaftlicher Veröffentlichungen wird sie auch redaktionell tätig sein.

Auf dem Weg zu einer «Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung»

Die diesjährige Mitgliederversammlung der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährungsforschung (SGE) hat am 29. August ihr grundsätzliches Ja zu einem Zusammengehen mit der SVE gegeben und den

Vorstand mit den weiteren Schritten zur Auflösung der Trägerschaft beauftragt. Momentan findet bei den Mitgliedern eine entsprechende Urabstimmung statt. Gleichzeitig werden die SGE-Mitglieder ermuntert, in die SVE einzutreten. Sofern das Quorum für eine Vereinsauflösung erreicht wird, wird Mitte Dezember der SGE-Vorstand alle weiteren Schritte zur Auflösung einleiten, insbesondere die Schlussabrechnung 2003 genehmigen und die Übertragung der restlichen Mittel an die SVE regeln. Eine gemeinsame Koordinationsgruppe aus 5 Vorstandsmitgliedern wird bis dahin die weiteren Arbeiten koordinieren und Vorschläge ausarbeiten für:

- die Statutenrevision der SVE im Hinblick auf die neuen Aufgaben;
- die Namensgebung und das Logo;
- die Neuzusammensetzung des Vorstands und seiner Gremien;
- die weitere Kooperation mit der Schweizerischen Akademie für Naturwissenschaften.

Ausserordentliche Mitgliederversammlung der SVE

Am 20. Januar 2004 wird es dann soweit sein: Die Mitglieder der SVE werden an einer ausserordentlichen Versammlung die Weichen für die künftigen Vereinsziele und -aktivitäten stellen; für Mitglieder liegt diesem Versand bereits eine Einladung bei. Als «Sahnehäubchen auf der Torte» dürfen wir für die Veranstaltung schon jetzt zwei pränante Präsentationen von Prof. Volker Pudel zum Thema «Fast Food» und des Westschweizer Gastrojournalisten Daniel Fazan ankündigen.

Korrigenda

Die Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Gesundheit ist eine tragende Säule der SVE-Aktivitäten. Leider haben wir es unterlassen, im letzten TABULA im Zusammenhang mit dem Redesign der SVE-Homepage sowie in Heft 83 (durch Anbringen des BAG-Logos) auf diese Kooperation zu verweisen. Wir entschuldigen uns für diese Versehen.

	Dauerausstellung zu den Themen «Cuisiner, manger, acheter et digérer»	Im Ernährungsmuseum «Alimentarium» in Vevey. Öffnungszeiten: Dienstag–Sonntag, 10.00–18.00 Uhr, Tel. 021 924 41 11, Fax 021 924 45 63
28. Oktober	Ernährung und Vitalstoffe im Alter – physiologische Grundlagen und klinische Aspekte für Prävention und Therapie	14.30–18.15 Uhr im UBS-Konferenzzentrum Grünenhof, Nüscherstr. 9, 8001 Zürich. 4. Wissenschaftliches Vitalstoff-Symposium der Foederatio Pharmaceutica Helvetiae. Weitere Informationen: Dr. Becker & Partner, Tel. 061 272 90 09, E-Mail: becker@ganzheitsmedizin.ch
30. Oktober	Zertifizierung im Lebensmittelsektor – Auswirkungen	In Winterthur. Veranstaltung des Schweiz. Verbandes der Ingenieur-Agronom/-innen und der Lebensmittel-Ingenieur/-innen (SVIAL). Kosten: CHF 220.– für SVIAL-Mitglieder, CHF 270.– für Nichtmitglieder, CHF 50.– für Studenten. Weitere Informationen: SVIAL-Geschäftsstelle, Tel. 031 911 06 68, Fax 031 911 49 25, E-Mail: svial@pop.agri.ch
12. November	Was Sie schon immer wissen wollten!	Kurs zum sachgerechten Umgang mit Lebensmitteln der Hochschule Wädenswil. Kursdaten: 12., 19. und 26. November jeweils von 19.30–21.30 Uhr. Informationen und Anmeldung: Hochschule Wädenswil, Grüental, 8820 Wädenswil, Tel. 01 789 98 48, Fax 01 789 99 50, E-Mail: info@iqfs.ch, Internet: www.iqfs.ch
15. November	Genuss-Training	10.00–16.35 Uhr im Centre Culinaire in Rikon. Fortbildungsveranstaltung der Kuhn Rikon AG. Kosten: CHF 60.–. Weitere Veranstaltung zum gleichen Thema: 19. November, 9.00–15.35 Uhr. Informationen und Anmeldung: Kuhn Rikon AG, Centre Culinaire, 8486 Rikon, Tel. 052 396 01 01, Fax 052 396 02 02, E-Mail: kuhnrikon@kuhnrikon.ch, Internet: www.kuhnrikon.ch
15. November	Zöliakie: mehr wissen – besser leben	Im Kunst- und Kongresshaus Luzern (direkt neben dem Bahnhof). Generalversammlung und Tagung der Schweiz. Interessengemeinschaft für Zöliakie mit Ausstellung von glutenfreien Produkten. Weitere Informationen: IG für Zöliakie, Tel. 061 271 62 17, E-Mail: sekretariat@zoeliakie.ch, Internet: www.zoeliakie.ch
15. November	Informationstage für Studieninteressierte	10.00–13.00 Uhr im Hauptgebäude der Fachhochschule Wädenswil. Informationen über die Fachhochschulstudiengänge Biotechnologie, Hortikultur, Lebensmitteltechnologie, Facility Management. Weitere Informationen: Rita Rüegg, Hochschulsekretariat, Tel. 01 789 99 60, E-Mail: hs.sekretariat@hsw.ch, Internet: www.hsw.ch
18.–21. November	1st International Conference on Polyphenols and Health	In der Conference Hall (Opera) in Vichy (Frankreich). Information und Anmeldung: Conference Secretariat EVIC 33, av. de la République, F-94300 Vincennes, France, Tel. +33(0)1 58 64 14 68, E-mail: camillevoisin@evicvents.com, Internet: www.evicvents.com/polyphenols/index.html
20. November	Esstörungen	9.30–17.15 Uhr im Hotel Kreuz, Bern. Erste internationale Tagung des «Expertenetzwerks Esstörungen Schweiz». Vorträge und Workshops in Deutsch, Französisch und Englisch (keine Übersetzung). Weitere Informationen: Johanna Friedli-Böttinger, Hohenegg Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, 8706 Meilen, E-Mail: kontakt@netzwerk-essstoerungen.ch, Internet: www.netzwerk-essstoerungen.ch
21.–25. November	Igeho – Internationale Fachmesse für Gemeinschaftsgastronomie, Hotellerie und Restauration	Messe Basel. Weitere Informationen unter www.igeho.ch
20. Januar	Ausserordentliche Mitgliederversammlung der SVE	14. 30 Uhr im Kulturcasino Bern. 1. Teil: öffentliche Fachtagung zum Thema «Fast Food und Gesundheit» (Eintritt frei). 2. Teil (ab 16.30 Uhr): a.o. Mitgliederversammlung der SVE. Programm und Anmeldetalon erhalten SVE-Mitglieder mit diesem Versand zugestellt.

WIE WÄR'S
MIT WILD?

OCH, ICH FINDE,
SANFT KANN'S AUCH
SEHR SCHÖN SEIN!

Polo

