

# TABULA

ZEITSCHRIFT FÜR ERNÄHRUNG - WWW.TABULA.CH



## Ekel – die Abscheu gegen Nahrungsmittel



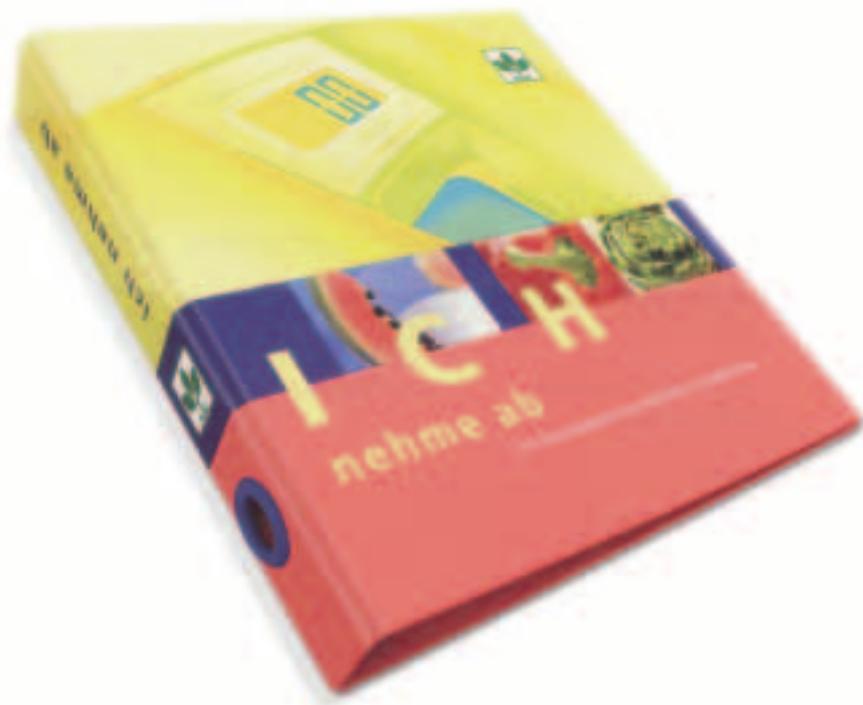
SGE Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
SSN Société Suisse de Nutrition  
SSN Società Svizzera di Nutrizione

# ICH nehme ab

Das neue  
Dauerprogramm  
zum Abnehmen  
und Wohlfühlen



Auch bei der SGE erhältlich  
[www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)



## Zwölf Schritte zum ICH

**ICH nehme ab**, das Programm der DGE zur Gewichtsreduktion, stellt den Menschen, seine Gesundheit und sein Wohlbefinden in den Mittelpunkt.

Das Programm setzt neueste wissenschaftliche Erkenntnisse um und baut auf langjährige praktische Erfahrungen auf. In 12 Schritten führt **ICH nehme ab** zu einer gesundheitsorientierten Ernährungsweise. Langfristiger Erfolg für das Körpergewicht und die Gesundheit sind das Ziel. Die Programmschritte geben Anleitung zur Reflektion und motivieren, den persönlichen Hintergründen und Ursachen für Übergewicht auf den Grund zu gehen.

Es eignet sich ideal für Menschen mit mässigem Übergewicht und kann in Eigenregie oder in der Gruppe unter fachlicher Begleitung durchgeführt werden.

### Programmteile:

- Programm in 12 Schritten
- praxisorientierte, ausführliche Informationen zu: Ernährung • Bewegung • Entspannung
- Tagebuchblätter zu Ernährung und Bewegung
- umfangreiches Rezeptheft

## Bewegter Alltag – entspannende Momente

**ICH nehme ab** verbindet Ernährungsumstellung mit Bewegung und Entspannung

- Dauerprogramm für Dauererfolg
- Genuss durch abwechslungsreiches Essen und Trinken
- Trainingsschritte für Bewegung und Fitness
- Anleitung zu Entspannung und Abstand vom Alltag
- Anregung zur Reflektion

Das Programm für viele persönliche Erfolgsschritte

## Das richtige Rezept

Auch beim Abnehmen darf der Genuss nicht fehlen. Deshalb bietet das aufwändige Rezeptheft auf 92 Seiten eine kreative Auswahl an köstlichen Rezepten für den ganzen Tag. Farbig, heiter, anregend und dabei ausgewogen komponiert, motivieren die Vorschläge zu bewusstem Auswählen, Zubereiten und Schmecken.



## BESTELLUNG

Ich bestelle

\_\_\_\_\_ «Ich nehme ab» zu Fr. 62.- + Versandkosten

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

Strasse \_\_\_\_\_

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

Datum/Unterschrift \_\_\_\_\_

Senden Sie bitte den ausgefüllten Bestelltalon an:  
SGE, Postfach 361, 3052 Zollikofen  
Tel. 031 919 13 06, Fax 031 919 13 13, E-Mail [shop@sge-ssn.ch](mailto:shop@sge-ssn.ch)

4	<b>REPORT</b>
	Animalisches Urgefühl: wie Ekel zustande kommt
8	<b>SPEZIAL</b>
	Übelkeit, Erbrechen? Wie uns unser Nahrungsinstinkt schützt
10	<b>ESSKULTUR</b>
	Die mexikanische Küche
12	<b>DIDACTA</b>
	Nahrungsfasern
14	<b>RATGEBER</b>
	Ernährungstipps von Muriel Jaquet
15	<b>AKTUELL</b>
	Diäten im Vergleich
16	<b>FOCUS</b>
	Schlankmacher Spargel – doch aufgepasst mit den Saucen!
20	<b>BÜCHER</b>
	Für Sie gelesen
21	<b>SCHULE</b>
	Neue Lehrmittel und Projekte
22	<b>INTERNA</b>
	Informationen für SGE-Mitglieder
23	<b>AGENDA</b>
	Veranstaltungen, Weiterbildung
24	<b>VORSCHAU</b>
	Der Blick auf die nächste TABULA-Ausgabe

## IMPRESSUM

TABULA: Zeitschrift der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE).  
Erscheint 4 Mal jährlich.

Herausgeber: SGE, Effingerstrasse 2,  
3001 Bern, Telefon 031 385 00 00  
E-Mail: info@tabula.ch  
Internet: www.tabula.ch

Redaktion: Andreas Baumgartner

Redaktionskommission: Marianne Botta  
Diener, Gabriele Emmenegger,  
Gabriella Germann, Jean-Luc Ingold,  
Sandra Voland, Prof. Paul Walter

Gestaltung: SGE, Andreas Baumgartner

Druck: Stämpfli AG, Publikationen, Bern

Titelbild: Corbis

# Ferne Essgelüste



Dr. Jeanette Nüssli ist Lehrbeauftragte und Leiterin der Gruppe für Lebensmittelensorik im Institut für Lebensmittel- und Ernährungswissenschaften der ETH Zürich.

*Der Gedanke an die chinesische Küche weckt die Lust auf süss-sauer zubereitetes Schweinefleisch, exotisches Gemüse oder Peking-Ente – ein sensorisches Erlebnis der besonderen Art. Auf einer Chinareise umsorgten mich meine Gastgeber mit verschiedensten Spezialitäten des Landes. An grossen runden Tischen wurde getafelt, und die Leckereien türmten sich auf drehbaren Platten. Neben bekannten Gerichten landete auch ungewöhnliches vor meiner Nase, so zum Beispiel Hühnerfüsse. Hühnerfüsse... oh Schreck, was fange ich bloss mit diesen an! Gleichzeitig stieg ein unangenehmer Geruch in meine Nase, und mein Bauch begann zu rebellieren. Der Herr zu meiner Rechten griff dann auch schon herzhaft zu, knabberte intensiv und genüsslich an diesem unför-*

*migen gummigen Ding herum und schilderte mir in chinesischem Englisch die Vorzüge der Delikatesse. Ich habe meinen Gesichtsausdruck nicht gesehen, doch dürfte er Bände gesprochen haben! Die Platte drehte sich immer wieder, und jedes Mal atmete ich erleichtert auf, wenn eben gerade dieser spezielle Teller mit der ungewöhnlichen Speise nicht vor mir stehen blieb... ein leichtes Schaudern erfüllt mich noch immer, wenn ich daran denke! Vielleicht bin ich bei der nächsten Reise schon mutiger, fühle mich weniger geekelt und greife beherzt zu. Übrigens... seit meiner Chinareise liebe ich Tofu in allen Varianten, chinesisches Tofu!*

*Probieren geht über studieren, heisst es doch so schön. Vielleicht eröffnet kindliche Neugier beim Versuch, in etwas Ungewohntes hineinzubeissen, eine ganz neue und interessante Welt. Manchmal braucht es mehrere Anläufe. Wagen Sie es, liebe Leserin, lieber Leser! Die bittere Schokolade, das herbe Bier oder ein starker Espresso gehörten wahrscheinlich auch nicht vom ersten Biss oder Schluck an zu ihren heissgeliebten Genüssen.*



CORBIS

Wie kommt es nur, dass so viele Menschen mit Wonne den Hummer verspeisen, während die meisten der bloße Gedanke an gekochte Küchenschaben – zoologisch gesehen ebenfalls krabbelnde Gliederfüßler – mit Abscheu erfüllt? **Der Ekel ist ein animalisches Urgefühl, das uns bis tief in die Eingeweide «Nein» sagen lässt. Er ist ein sensibler Schutzmechanismus, der uns seit Unzeiten vor unangenehmen und verdorbenen Stoffen bewahrt. Aber er ist auch ein launischer Tyrann, der uns borniert und voreingenommen machen kann.**

VON ROLF DEGEN

**C**harles Darwin, der Begründer der Evolutionsbiologie, beschrieb als Erster, dass es in allen menschlichen Kulturen einen «angeekelten» Gesichtsausdruck gibt. Bei starkem Ekel ziehen Menschen eine ähnliche Grimasse wie kurz vor dem Erbrechen: Der Mund ist weit geöffnet, die Nase gerunzelt, die obere Lippe zieht sich weit hinter die untere zurück. Die Psychologie zählt Ekel – neben Trauer, Zorn, Überraschung, Angst, Verachtung und Freude – zu den sieben Basisemotionen, die allen Menschen seit der Steinzeit beim Überleben helfen. Wer Ekel empfindet, erlebt die Ablehnung gegen eine Speise oder eine «ekelhafte» Berührung, die mit aller Gewalt fern gehalten werden soll. Ekel

ist «ritualisiertes Erbrechen»: Er nimmt mit dem Gesichtsausdruck die Übelkeit vorweg, die uns normalerweise erst befällt, wenn wir etwas Unbekömmliches genossen haben.

### **Ekel will gelernt sein**

Man könnte denken, dass der Ekelreflex fest im Gehirn verdrahtet ist und von alleine abläuft, sobald wir bestimmte ekelhafte Schlüsselreize sichten. Das Problem ist nur, dass der Mensch bei seiner Geburt noch gar keine Aversionen hat und sich munter alles Mögliche einverleibt. Das Urteil «ekelhaft» nimmt er erst nach und nach von seiner Umgebung an. Den Kindern mit Kaspar-Hauser-Syndrom, die in der Wildnis ohne Betreuung aufwuchsen, war da-

her das Gefühl Ekel fremd. Erst mit 5 bis 6 Jahren legt die Hälfte aller Kinder deutliche Ekelreaktionen an den Tag. Zwar zeigen auch die meisten Tiere Abneigungen gegen gewisse Formen der Nahrung, aber eine echte Ekelreaktion wurde noch nicht einmal bei Affen gesehen. Allerdings stellt sich der Giesener Ernährungswissenschaftler Prof. Werner Kübler die Frage, ob es sich nicht doch um eine Art Ekel handelt, wenn Tiere sich durch Warnfarben vom Verzehr ungenießbarer Beutetiere abhalten lassen.

Die meisten Dinge, die Ekelgefühle hervorrufen, weisen eine wichtige Gemeinsamkeit auf, gibt der Psychologe Paul Rozin von der University of Pennsylvania zu bedenken: Sie lösen intensive Erinnerungen an unsere Sterblichkeit und unsere tierische Herkunft aus. Das gilt nicht nur für schmutzige, faulige und verdorbene Speisen; auch Fäkalien, Sexualität, Tod und Verfall regen leicht diese unangenehme geistige Querverbindung an. Aufgeweichte und zersetzte Stoffe, die eine klebrige, matschige oder schleimige Konsistenz besitzen, können uns ebenfalls schnell zum Ekeln bringen. Und alles, was kriecht, wimmelt und krabbelt, legt die Assoziation zu «widerlichem» Ungeziefer nah.

Wir ekeln uns am ehesten vor Dingen, die wir riechen, schmecken und berühren (müssen). Ekel ist allerdings mehr als «unangenehmer Geschmack»: Selbst Tiere und Babys lehnen gewisse Geschmacksrichtungen wie «bitter» ab. Aber diese Abneigung ist längst nicht so intensiv wie Ekel, und sie kommt auch erst durch den direkten Mundkontakt zustande. Dagegen verabscheuen wir Würmer

keineswegs wegen ihres schlechten Geschmacks, erläutert Rozin: Es ist alleine die Idee der «Wurmartigkeit», die uns innerlich aufbäumen lässt. Ein fauliger Geruch kann uns durchaus gefallen – solange wir ihn für den von reifem Käse halten. Doch bereits die Erinnerung an «Käsefüsse» kann dieses Wohlwollen zugrunde richten.

### Ideen können den Magen umdrehen

Alleine der Hinweis, ein Koch habe uns ins Essen gespuckt oder wir hätten un bemerkt ein Insekt verspeist, flösst uns noch Wochen (oder Jahre) später Ekel ein. Manche Dinge werden erst ekelhaft, wenn sie von der Kategorie «selbst» in die Kategorie «fremd» übergehen. Solange sie in uns bleiben, haben wir nichts gegen Speichel, gekaute Nahrung und Nasenschleim. Wurden sie erst einmal ausgestossen, erregen sie heftigen Widerwillen. Durch abstrakte Vorstellungen ausgelöste Ekelgefühle spielen bei unserer Nahrungsauswahl eine überragende Rolle, meint Kübler. «Selbst in akuter Gefahr des Verhungerns sind viele Hemmungen dieser Art – zum Beispiel gegen Menschenfleisch oder gegen Tiere, die als abstoßend empfunden werden – für die meisten Menschen nicht zu überwinden.» So haben zum Beispiel im Zweiten Weltkrieg amerikanische Piloten, die in die Wildnis verschlagen worden sind, lieber gehungert, als Kröten oder Käfer zu essen, obwohl sie wussten, dass sie essbar sind.

Alles, was Ekel auslöst, kann andere Dinge mit dieser negativen Aura «vergiften». Man stelle sich vor, wie ein sorgsam sterilisierter Käfer über eine mit



RICHARD CUMMINGS

*Ekel überträgt sich: Wenn ein Ekel erregender Käfer über einen Apfel kriecht, «vergiftet» er auch den Apfel.*

der persönlichen Lieblings Speise gefüllte Schüssel kriecht. Nicht nur, dass sich der im Prinzip irrationale Ekel vor dem Käfer auf den gesamten Inhalt der Schüssel überträgt. Wenn man nun ein wenig von der kontaminierten Speise in eine andere, mit sauberer Nahrung gefüllte Schüssel transferiert, geht auch der alte Ekel in die neue Schüssel über. Die meisten Menschen würden nicht aus einem Glas trinken, in das gerade eine keimfreie Küchenschabe hineingetaucht wurde, und trinken auch nur mit Widerwillen Orangensaft, der ihnen in einer neuen, gereinigten Urinflasche serviert wird. Einige Objekte wie Bettpfannen sind nur deshalb verdorben, weil sie dazu bestimmt sind, etwas Ekel Erregendes aufzunehmen. Unser Körper wehrt sich gegen eine Suppe, die mit einer Fliegenklatsche oder einem Kamm umgerührt wurde, auch wenn beide Utensilien brandneu waren.

Auch das, was rein äusserlich ekelhaften Dingen ähnelt, nimmt die Fähigkeit zum Erregen von Ekel an. In einem Experiment des Psychologen Rozin weigerten sich viele amerikanische Studenten standhaft, Schokoladenpudding zu verzehren, der in der Gestalt von Hundekot angerichtet war. Die Abneigung gegen

Äusserlichkeiten hat auch zur Folge, dass tierische Nahrung in unserer Gesellschaft seit langem systematisch «entekelt» wird. Denn was wir heute vom Tier verzehren, sieht kaum noch nach einem solchen aus. Heute steht uns der Sinn nicht mehr nach gratinierten und farcierten Kalbsaugen und ähnlichen Delikatessen, auch nicht nach den Innereien, die in den Kochbüchern des 18. Jahrhunderts noch eine grosse Rolle spielten. Verschwunden sind Köpfe, Lippen, Hoden und alles, das an uns selbst und unsere sterbliche Hülle gemahnt.

### Bei den einen hui, bei den anderen pfui

Es scheint universelle Ekelgefühle gegenüber Fäulnis und Verwesung zu geben. Aber neben diesen universellen Ablehnungsreaktionen eignen sich die Menschen in den verschiedenen Kulturen auch noch lokale Ekelcodes an. Die können selbst die Angehörigen eines Volkes trennen, erläutert Kübler. «Süddeutsche «Delikatessen» wie Kutteln, Bries, Hirn, Ochsenmaulsalat sind für Norddeutsche ungeniessbar. Im Süden dagegen hat es lange gedauert, bis Meerfische in weiteren Kreisen angenommen wurden.» Hunde, Katzen, Stierhoden, die im Orient mit besonderem Appetit verspeist werden, rufen bei den meisten Europäern sogar noch nach dem (ungewollten) Verzehr Übelkeit hervor.

In China gelten so genannte «hundertjährige Eier» als Gaumenfreuden, die nach einmonatigem Aufenthalt unter der Erde aus einer tiefschwarzen, dickflüssigen Masse bestehen, während die Chinesen mit Milch und dem «fauligen» Milchprodukt Käse auf Kriegsfuss stehen. Bei den nomadisch lebenden Massai in Ostafrika dient wiederum eine Mi-



*Schweinefleisch:  
für Juden und  
Muslime gleich-  
bedeutend mit  
schmutzig und  
eklig.*

schung aus Rinderblut und Kuhmilch als Grundnahrungsmittel. Viele Kulturen führen sich selbstverständlich Spinnen, Heuschrecken, Maden, Wanzen und andere Kleintiere zu Gemüte. Europäer und Amerikaner finden bereits die Vorstellung unerträglich. «Wenn man hierzulande jemand fragt, warum er keine Küchenschaben isst, wird er antworten, weil sie schmutzig sind und Krankheiten übertragen», meint Kübler. «Wenn man aber einen Muslim fragt, warum er keine Schweine isst, wird er antworten, weil der Koran lehrt, dass sie schmutzig sind und Krankheiten übertragen.»

In Wirklichkeit ist die Hygiene nebensächlich, betont der Ernährungswissenschaftler: Durch die Säuberung und das Garen wird der Verzehr von Schweinen und Insekten unbedenklich. Wir können es uns bloss leisten, uns vor Kleintieren zu ekeln, weil uns durch die Zucht von Schweinen, Rindern und Hühnern genügend Proteine zur Verfügung stehen. In Dschungelgebieten ohne Viehzucht kann man nicht auf die Eiweissquelle Insekten verzichten. Dass wir uns vor gebratenem Welpenfleisch in Knoblauch ekeln, liegt nur daran, dass Katzen und Hunde in unserer Kultur wie Angehörige in unserem Haushalt leben. Es gibt wahrscheinlich kein einziges Nahrungsmittel, das tatsächlich bei

allen Essern auf diesem Globus vorbehaltlos Anklang findet.

Ursprünglich hat sich der Ekel aber entwickelt, damit wir den Kontakt mit Krankheitserregern meiden. Die Londoner Medizinerin Val Curtis hat die Reaktion von 40 000 Probanden auf verschiedene Bilder getestet. Nahezu alle Teilnehmer empfanden dann Ekel, wenn Bilder oder Situationen dargestellt wurden, die eine potenzielle Gesundheitsbedrohung enthielten. Grüngelber Schleim schockte mehr als zähe blaue Flüssigkeit; eine eiternde Wunde stiess mehr ab als eine rötliche Verbrennung. Frauen ekelten sich durch die Bank schneller und intensiver als die Herren der Schöpfung. Das ist auch leicht nachvollziehbar, weil das weibliche Geschlecht die Hauptlast bei der Fortpflanzung und bei der Versorgung der Kinder trägt. Kontakte mit schädlichen Mikroorganismen hätten bei ihnen besonders schlimme Folgen. Ekel ist offenbar «intuitive Mikrobiologie», die uns instinktiv vor möglichen Keimgefahren zurückschrecken lässt.

### Ekel als Garant im Überlebenskampf

Das ist besonders wichtig für uns Allesfresser, die ständig Gefahr laufen, einer verdorbenen Speise aufzusitzen. Weil immer neue Nahrungsquellen dazukommen, konnte die Natur den Ekel nicht an einigen wenigen Speisen festmachen. Sie hat die Emotion flexibel und lernfähig gemacht, nach dem Motto «Ekele dich vor den Dingen, die in der Gesellschaft, in der du lebst, als ekelhaft gelten!» So kann der Einzelne von den Erfahrungen seiner Umgebung profitieren. Für diese Formbarkeit ist ein regelrechtes Ekelzentrum im Gehirn verantwortlich, das offenbar von



STEPHANE CARDINALE/CORBIS/SYGMA

Geburt an vorhanden ist, aber erst im Lauf des Lebens durch Erziehung und den Eindruck Abscheu erregender Ereignisse gefördert wird. Die betreffenden «Ekelneuronen» entladen sich nicht nur, wenn uns selbst etwas Widerliches in die Quere kommt; sie verfallen auch beim Anblick fremden Ekels in ein Trommelfeuer. «Ob ich selbst Ekel empfinde oder ob ich ein angeekeltes Gesicht sehe – für diese Zellen ist es das Gleiche», sagt der Psychologe Christian Keysers von der Universität Groningen in den Niederlanden. Die Rechnung scheint aufzugehen: Menschen mit einem starken Sinn für Ekel schlagen sich im Überlebenskampf besser als andere, hebt Curtis hervor.

### Herpes durch den Anblick von schmutzigem Geschirr

Trotzdem besitzt übermäßiger Ekel das Potenzial, uns krank zu machen, wie die Psychologin Angelika Buske-Kirschbaum von der Technischen Universität Dresden bei der Sekretärin ihrer Abteilung entdeckte. Die

Assistentin beschwerte sich über das schmutzige Geschirr, das überall herumstand. «Das ist widerlich, davon bekomme ich Herpes», machte sie ihrer Abscheu Luft. Buske-Kirschbaum und Kollegen hielten das Ganze zunächst für ein Märchen, beschlossen jedoch während einer gemütlichen Kaffeerunde, dass sich ein Doktorand des Themas annehmen sollte. Und so begann der damit Betraute, emsig Probanden zu rekrutieren, die mehr als fünfmal im Jahr an Lippenherpes erkrankten. Die eine Gruppe bekam wiederholt verschmierte Gläser und Teller vorgesetzt, den übrigen Testpersonen wurde dagegen ein sauberes Gedeck aufgetischt.

Tatsächlich bekamen vier der zehn exponierten Probanden in den nächsten 48 Stunden die typischen Lippenbläschen, aus der Kontrollgruppe dagegen niemand. Allein der wiederholte Ekel hatte die Probanden krank gemacht, es hatte kein direkter Kontakt mit dem Geschirr bestanden. Herpes-Viren nisten sich üblicherweise in Nervenknäuten ein und kommen aus ihrem Versteck, sobald die Wächter des

Immunsystems nicht aufpassen, vermehren sich und lösen, wie bei den Probanden, die Lippenbläschen aus.

### Wenn Ekel in die Irre führt

Die erstaunliche Anpassungsfähigkeit der Ekelreaktion führt leider auch dazu, dass Ekelmetaphern oft missbraucht werden, um unliebsame Menschen oder Verhaltensweisen zu diffamieren. Die Verunglimpfung der Juden als Parasiten und Ungeziefer durch die Nazis ist eines der schlimmsten Beispiele. Doch das Phänomen zieht viel weitere Kreise, meint Rozin: «Unsere Probanden haben uns erzählt, dass sie Rassisten, Kinderschänder, Heuchler, politisch links oder rechts Stehende als ekelhaft empfinden.» Bestimmte Dinge wie Homosexualität, Obszönität oder Prostitution wurden lange Zeit nur deshalb strafrechtlich verfolgt, weil sie bei vielen Menschen moralischen Ekel auslösten. «Die wirkungsvollste Methode, eine Sache aus dem Weg zu räumen, besteht darin, sie als ekelhaft zu definieren», meint Curtis.

### Wer wagt, gewinnt

Auch an der Speisetafel kann der Ekel unsere borniertesten Seiten enthüllen, meint der US-Anthropologe George Armelagos. «Wir scheuen neue und unbekannte Nahrungsmittel, selbst wenn sie zur Gesundheit und zum Wohlbefinden beitragen.» Wenn Sie also beim nächsten Festessen wieder einmal eine zweifelhafte Delikatesse aufgetischt bekommen, schlagen Sie tapfer zu! Die Furcht ist das Einzige, was Sie fürchten müssen. Vielleicht wird es sogar ihre Lieblingsspeise. Für viele ist es sie schon. □

*Der Genuss von Heuschrecken, Würmern, Maden und anderen Krabbeltieren war früher auch in Europa weit verbreitet. Auf den Speisekarten einiger exklusiver Restaurants erleben Insekten heute eine Renaissance. Etwa bei Gabriel Martinez aus der Region Ile de France, der sich ganz der Küche der Krabbeltiere verschrieben hat.*

### Der Ekeltest

Manche ekeln sich schon bei einem Haar in der Suppe, anderen dreht nicht mal ein Wurm im Tequilaglas den Magen um. Wo stehen Sie? Machen Sie den Ekeltest auf [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

# Wenn das Essen hochkommt

Übelkeit und Erbrechen verraten eine Menge über die Intelligenz unseres Nahrungsinstitkes.

VON ROLF DEGEN

MICHAEL FREEMAN

Es gehört zu den wenigen Dingen, deren Anblick und Geruch bei allen Völkern auf der Welt Ekel erregt. Menschen, Pferde, Affen und Fische würgen das unappetitliche Produkt hervor, während sich Ratten, Kaninchen und Mäuse vornehme Zurückhaltung auferlegen. Selbst unser eigenes Erbrochenes wirkt nach dem vollzogenen Akt furchtbar widerlich auf uns. Und doch ist es Teil eines intelligenten Plans, der seit grauer Vorzeit in unserem Verdauungstrakt für Hygiene sorgt.

Manche erwischt es nach einem verdorbenen Muschelgericht, andere müssen damit für eine wilde Safttour bezahlen. In jedem Fall nimmt der halb verdauten Nahrungsbrei unter heftigem Unwohlsein den Rückwärtsgang. Warum erbricht der Mensch, während einige seiner Mitgeschöpfe ihr Essen bei sich behalten? Um ihn vor den Folgen seiner unbändigen Fressgier

zu schützen, sagen die Evolutionsbiologen. Der Homo sapiens benötigt ein Verfahren, um sich giftiger Nahrungsbestandteile oder Bakteriengifte in verdorbenen Speisen zu entledigen. Als Allesfresser tendiert er dazu, sich alles einzuverleiben, was auch nur irgendwie essbar wirkt.

## Nicht jedes Tier erbricht wie wir

Viele Tiere haben keine Probleme mit unbekömmlichen Nahrungsmitteln. Sie fressen entweder immer dieselbe Mahlzeit – wie die Katze, auf deren Speisekarte in der Wildnis fast nur Mäuse stehen –, oder sie nehmen immer nur kleinste Häppchen zu sich, um nach und nach zu sondieren, ob der Frass ihrem Verdauungstrakt keinen Ärger macht. Ratten können sogar am Mundgeruch ihrer Artgenossen ablesen, ob deren letzte Häppchen bekömmlich waren.

Wozu dient das unangenehme

Gefühl der Übelkeit, mit der sich die bevorstehende Magenentleerung ankündigt? Übelkeit und Erbrechen, im Fachjargon auch «Nausea» und «Emesis» genannt, werden durch unterschiedliche Körperprozesse hervorgerufen, auch wenn sie uns als einheitliche Erfahrung quälen. Das flaue Gefühl in den Gedärmen und die Entleerung des Mageninhaltes sind unabhängige Vorgänge, und auch die Schaltzentrale Gehirn entrichtet beim Reihern einen Obolus. Im Verdauungstrakt sind Sensoren angesiedelt, die mit chemischen «Brechmitteln» Alarm schlagen, wenn sie die Anwesenheit von Bakteriengiften oder pflanzlichen Toxinen wittern. Mithilfe der Botenstoffe Dopamin und Serotonin setzen sie den so genannten «Vagusnerv» ins Bild, der die schlechten Nachrichten ans Oberstübchen weiterleitet.

Tief unter der Schädeldecke, im Stammhirn, steuern zwei Nervenknotten die Flucht auf die

Toilette und das unerquickliche Drumherum: Der Magen entspannt sich, die Speiseröhre zieht sich zusammen und den Magen nach oben, bis er die Form meiner Röhre annimmt. Dann krampft sich der Dünndarm zusammen, und schon können wir mit unserem letzten Abendmahl die Fische füttern. Alldieweil nimmt der Körper die typische Brechpose ein, den Kopf nach unten, den Rücken aufrecht, damit der Magen sich besser leeren kann.

Die Pharmaindustrie arbeitet zurzeit fieberhaft daran, die genauen physiologischen Prozesse zu entschlüsseln, die diesem Reinigungsmechanismus zugrunde liegen. Vor allem bei der Krebstherapie besteht Bedarf nach neuen Medikamenten, weil es immer noch nicht richtig gelingt, die gefürchteten Nebenwirkungen der Chemo- und Strahlentherapie in den Griff zu kriegen. Zuverlässig unterdrücken die heutigen Präparate, die den Botenstoff Serotonin teilweise abblocken, zwar das akute Erbrechen während des ersten Tages nach einer Therapie. Gegen die verzögerten Brechanfälle mancher Krebskranken, die oft erst Tage später auftreten, helfen die Serotonin-Blocker aber oft auch nicht.

Die Funktion der Übelkeit besteht nicht darin, uns zu quälen, dahinter steckt ein durchdachter Lerneffekt, meint der Evolutionsbiologe Randolph Nesse. «Übelkeit hält uns davon ab, noch mehr von der toxischen Substanz zu uns zu nehmen, und die Erinnerung daran wird uns auch in Zukunft davor bewahren, ähnliche Dummheiten in Erwägung zu ziehen.» Wenn nach dem Verzehr einer bestimmten Mahlzeit Übelkeit auftritt, bleibt nämlich sehr häufig eine lebens-



FOODPIX

*Das Sauce-béarnaise-Syndrom: Der US-Psychologe Martin Seligman wurde nach dem Genuss von Sauce béarnaise krank. Dies hatte zwar nachweislich nichts mit der Sauce béarnaise zu tun – trotzdem wurde ihm noch zehn Jahre später übel, wenn er die Sauce nur schon erblickte.*

längliche Abscheu gegen die betreffende Speise hängen. Diese «Konditionierung» wurde durch den berühmten US-Psychologen Martin Seligman bekannt, dessen Leidenschaft für Sauce béarnaise sich in bleibenden Ekel verwandelte, als er kurz nach einem Schmaus an Grippe erkrankte.

### Die Übelkeit macht lernbereit

Geschmacksforscher nennen dieses Phänomen auch «one trial learning». Ein einziger kulinarischer «Unfall» reicht aus, um auf Dauer Widerwillen auszulösen. «Man weiss inzwischen, dass Aversionen schnell entstehen, aber nur langsam verschwinden», erklärt Kurt H. Benz von der Gesellschaft für Sensorische Analyse und Produktentwicklung (ASAP) in München. Ähnliches passiert auch Säugetieren. Wölfe, an die man präpariertes Schafffleisch verfüttert hatte, das heftige Übelkeit erregte, veränderten ihr Verhalten auf erstaunliche Art: Beim Anblick ihrer Lieblingsbeute flohen sie fortan oder unterwarfen sich mit jämmerlichen Gesten.

Das Einmal erlebnis einer bleibenden Geschmacksaversion benötigt auch beim Menschen nur zwei Voraussetzungen: Er muss sich die Nahrung einverleiben, und beim Verdauen muss es ihm richtig übel werden. Ist der Abscheu gegen eine Speise erst mal verankert,

können auch alle Überzeugungskünste wie «Die Nierchen sind aber heute in Koriandersauce geschmort!» nicht mehr helfen. Der Verstand kapituliert vor dem Magen. Vermutlich hat die Natur mit dem Ekelgedächtnis unseren herumstreunenden und -probierenden Urahnen Hilfestellung geleistet. Nach dem Motto: Vergiss ja nicht diese komischen Beeren! Die sind bestimmt giftig.

Interessant am Sauce-béarnaise-Phänomen ist seine grosse Spezifität. Die Freunde, die Musik oder das Kerzenlicht sind weiterhin angenehm, und auch gewöhnliche Nahrungsmittel, wie der Salat oder das Filet an diesem Abend, sind nicht davon betroffen. Dabei muss die Sauce béarnaise nicht verdorben gewesen sein, auch ein Infekt könnte wie bei Seligman zur Übelkeit geführt haben. Jedoch war sie unter den dargebotenen Speisen die ungewöhnlichste. Das heisst: Je unbekannter ein Geruch beziehungsweise Geschmack ist, desto wahrscheinlicher wird sich die Ablehnung auf ihn beziehen. Der Geschmack einer Speise, die bereits ein halbes Leben lang ohne unangenehmes Nachspiel verzehrt wurde, ist offenbar ziemlich immun gegen die gelernte Aversion.

Die Hirnforschung kennt inzwischen sogar die genauen Schaltkreise, die an der Entstehung einer gelernten Nahrungsaversion beteiligt sind. Solange ein Nahrungsmittel gut schmeckt, erregt sein Verzehr das Lustzentrum im seitlichen Hypothalamus, erklärt der amerikanische Psychologe Thomas Scott. Wenn der Appetit auf diese Speise einmal «vergiftet» wurde, stimuliert bereits ihr Anblick den mittleren, vorderen Hypothalamus – das «Unlustzentrum». □



PETER BLEUER



GARY BRAATISCH

*Maria Heer zusammen mit ihren Töchtern Isabel (9) und Silvia (16). Mexikanisches Essen weckt Erinnerung an die alte Heimat. Doch nur mit Chili in möglichst vielen Varianten ist die mexikanische Küche perfekt, sagt Maria Heer.*

Mexiko bildet geographisch die Verbindung zwischen dem nord- und südamerikanischen Kontinent: Das riesige Land (ungefähr achtmal so gross wie Deutschland) grenzt im Norden an die Vereinigten Staaten, während die südlichen Gebiete bis weit in den lateinamerikanischen Kulturkreis hinein reichen. Mexiko zählt hundert Millionen Einwohner und zeichnet sich durch verschiedene Klimazonen und unterschiedliche Vegetationen aus. In den trockenen Hochebenen etwa, in Zentralmexiko, herrscht kühles Klima. Der Süden des Landes ist wegen der häufigen Niederschläge tropischer; vor allem entlang der Küsten und auf der Halbinsel von Yucatan ist es immer warm und feucht. Dort gedeihen sämtliche tropischen Früchte.

## Chili con Lollipop

Ohne **Mais** und **Chili** ist die mexikanische Küche undenkbar. Das heisst aber nicht, dass alle Speisen scharf sind. Und dass eine Tortilla nicht auch einmal aus Weizenmehl gemacht werden kann.

VON SIBYLLE STILLHART

Die Küche in dem Reihenhauschen am Zürcher Stadtrand ist hell erleuchtet. Popmusik scheppert aus dem Radio. Es herrscht ein emsiges Treiben, wenn Maria Heer, gebürtige Mexikanerin, mit ihren beiden Töchtern kocht. Die neunjährige Isabel schält eine Avocado und zerdrückt das Fruchtfleisch mit der Gabel. Silvia, die 16-jährige Schwester, hackt den frischen Koriander, und Maria, die Mutter, brät die Tortillas – das Fladenbrot – in der Pfanne. «Das muss schnell gehen», erklärt sie. «Die Teigfladen sollen nicht mehr als ein

paar Sekunden erwärmt werden.»

Gibt es im Hause Heer mexikanisches Essen, werden alte Erinnerungen wach. Bis vor fünf Jahren, als man nach Zürich übersiedelte, wohnte die 4-köpfige Familie in Mexiko City. «Dort findet das Leben im Gegensatz zu der Schweiz draussen statt», sagt Maria Heer. Viele Mexikaner verpflegen sich auswärts, auf der Strasse, wo fast an jeder Ecke ein Esstand steht. Rund um die Uhr gebe es Tacos, gerollte Tortillas, zu kaufen. Die Teigfladen werden je nach Geschmack mit Fleisch,

Fisch, Gemüse oder Bohnen gefüllt. Tochter Silvia schwärmt von den Früchten, die sie in ihrer alten Heimat täglich verzehrt hat: Mangos, Wassermelonen, Papayas, zusammen mit Zitronen und – für Europäer äusserst ungewöhnlich – Chili. «Auch Lollipops werden in Mexiko mit Chili gegessen», sagt Silvia.

Heute abend steht bei den Heers eine traditionelle Mahlzeit auf dem Speiseplan. Die Tortillas hat Hausfrau Maria so zubereitet, wie sie es in Mexikos Norden, wo sie aufgewachsen ist, gelernt hat: Sie hat Weizenmehl und Salz in eine Schüssel gegeben und mit Butter und Milch gemischt. Aus dem Teig wurden Kugeln geformt, mit dem Nudelholz ausgerollt und in der Bratpfanne – ohne Fett – gebraten. Zu den Tortillas gibt es Guacamole (Avocadepüree), würziges Salsa garcea (gehackte Tomaten mit Zwiebeln und kleinen grünen Chili), Frijoles refritos (Bohnenpüree) und Rindfleisch mit Chilorio – während Stunden weich gekochtes Fleisch mit getrocknetem Chili gewürzt. Dazu serviert Maria Heer Kaktusblättersalat und Reis.

Zu den Grundnahrungsmitteln gehören in Mexiko nebst Mais, Bohnen, Tomaten, Avocados, Kaktusblätter, Zwiebeln und Blattgemüse auch Chili. Ursprünglich war die mexikanische Küche rein vegetarisch – mit der spanischen Eroberung kam der Einfluss der europäischen Küche, die sich mit der mexikanischen Esskultur vermischte. Seither gehört Fleisch von Schafen, Ziegen und Rindern zur mexikanischen Küche dazu.

Bei Heers sind inzwischen sämtliche bunten Töpfe auf dem Esstisch arrangiert, die Mädchen nehmen Platz, der Vater hat sich

abgemeldet. Er arbeitet noch immer. Zu Trinken gibt es Mineralwasser. «Mexikaner haben keine Weinkultur», sagt Maria Heer. Zu den Mahlzeiten werde vorwiegend Wasser, Cola oder Bier getrunken.

Die Tortillas werden nun mit Fleisch und den verschiedenen Saucen bestrichen, danach gerollt. Isabel nimmt sich ein Fladenbrot und trägt Guacamole (Rezept s. TABULA 2/2004) auf. Geschickt rollt sie den Teigfladen zu einer Roulade, nimmt den ersten Biss. «So wie meine Mutter die Tortillas macht, sind sie am besten», ist sie überzeugt. Das Weizenmehl Sorge dafür, dass das Fladenbrot weicher sei, als wenn der Teig aus Mais gemacht werde, sagt Maria. Entgegen der Erwartungen sind die gefüllten Tortillas alles andere als scharf. Sie schmecken je nach Füllung – vor allem mit dem vorzüglichen Bohnenpüree – sogar mild.

Das hat damit zu tun, dass die mexikanische Küche über 20 verschiedene Chilisorten kennt, die sich in Geschmack und Schärfe unterscheiden. Da gibt es etwa den «Chile ancho» (ausgereift, hell, getrocknet, mittelscharf), den «Chile güero» (gelb bis hellgrün, konserviert erhältlich, mild) oder den «Chile mulato» (braunschwarz, getrocknet, mild) – sie alle bieten ungeahnte Geschmacksrichtungen, die fast nichts mit den scharfen, dunkelroten Chili gemein haben.

Die Mahlzeit (Comida) wird üblicherweise mit Kaffee abgeschlossen. Die Mädchen von Maria verzichten. Lieber wäre ihnen die heisse Schokolade, die in Mexiko in einem Tonkrug geschlagen und danach getrunken wird. «Doch für heute reicht allemal», sagt Isabel und streicht sich über ihren satten Bauch. □



SUSANA PALAZUELOS

## Ensalada de nopales

Dieser Salat aus Kaktusblättern wird in Restaurants eher selten serviert. Zu Hause ist er zusammen mit heissen Tortillas eine beliebte Speise.

### Zutaten (für 4 Personen)

- 1 Glas Nopales (Kaktusblätter)\*
- 4 Tomaten, Stielansatz entfernt, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 1 Zwiebel in dünnen Scheiben
- 2 EL Korianderkraut, fein geschnitten
- ½ Zitrone, Saft
- 2 Chili serranos oder jalapeños, aus der Dose\*  
wenig Chili-Flüssigkeit für die Sauce
- 1 Avocado
- 100 Gramm Frischkäse, Salz

### Zubereitung

Nopales (Kaktusblätter) unter fließendem warmen Wasser gut waschen. Zehn Minuten in kaltes Wasser einlegen. Danach herausnehmen, abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden. Bei den Chili Stielansatz entfernen. Hacken. Nopales, Tomaten, Knoblauch, Zwiebeln, Koriander und Chili mischen. Mit Salz, dem Zitronensaft und Chili-Saft abschmecken.

### Rezept für Frijoles refritos (Bohnenpüree)

#### Zutaten

- 500 Gramm frijoles bayos\*
- 2 ½ Liter Wasser
- 1 EL Epazote\* (mexikanisches Teekraut, sehr aromatisch)
- 1 Zwiebel, gehackt
- 2 EL Öl
- 1 ½ TL Salz
- 1 Chorizo (rezente Schweinswurst) in Schreibern, nach Belieben

#### Zubereitung

Bohnen über Nacht in kaltem Wasser einlegen und am nächsten Tag zusammen mit den Kräutern im frischen Wasser aufkochen. Auf kleinem Feuer zugedeckt 75 bis 90 Minuten garen, bis die Bohnen weich sind. Am Schluss würzen, Bohnenbrühe abgiessen. Zwiebeln und Chorizo im Öl glasig dünsten. Gegarte Bohnen zusammen mit wenig Bohnenbrühe dazugeben. Mit der Gabel gut zerdrücken, damit man eine breiähnliche Masse erhält.

\* erhältlich in Spezialgeschäften

# Nahrungsfasern

## Eigenschaften

- Nahrungsfasern (Ballaststoffe) sind Nahrungsbestandteile, die durch die körpereigenen Enzyme des menschlichen Magen-Darm-Traktes nicht abgebaut werden können.
- Nahrungsfasern kommen in pflanzlichen Nahrungsmitteln vor.
- Ein Teil der Nahrungsfasern wird unverändert wieder ausgeschieden, der Rest (mehr oder weniger, je nach Nahrungsfaserart) durch Bakterien im Dickdarm vergärt.

## Aufbau

- Nahrungsfasern sind grösstenteils Polysaccharide (Mehrfachzucker). Sie bestehen aus unterschiedlich langen Ketten verschiedener Kohlenhydrateinheiten.
- Nahrungsfasern besitzen je nach Kettenstruktur unterschiedliche Löslichkeit:
  - unlösliche Nahrungsfasern: z.B. Cellulose, Hemicellulosearten, Lignin
  - lösliche Nahrungsfasern: Pektin, resistente Stärke, Inulin, Pflanzengummis, Schleimstoffe, Betaglukane, Gelstoffe.

## Funktionen

- Nahrungsfasern haben je nach Aufbau unterschiedliche Wirkungen auf den Stoffwechsel und die Verdauungsorgane. Sie können beispielsweise die Beschaffenheit des Stuhles und der Darmflora beeinflussen und so regulierend auf die Verdauung wirken.
- Da Nahrungsfasern für die menschlichen Enzyme unverdaulich sind, liefern sie selber dem Körper keine Energie. Die bei der bakteriellen Vergärung anfallenden Abbauprodukte sind für den Körper jedoch verwertbar.







Muriel Jaquet vom Informationsdienst NUTRINFO.

## Ananas Kann man mit Ananas abnehmen?

Mit dem Einzug des Frühlings findet man auch wieder vermehrt Informationen und Werbeangebote in der Presse, die zum Abnehmen ermutigen. Die Ananas wird dabei regelmässig als Wundermittel zum Abnehmen angepriesen. Ihr Gehalt an Bromelin, einem proteolytischen Enzym, hat der Ananas den Ruf als «Fettverbrenner» eingebracht. Dieses Enzym besitzt die Fähigkeit, Nahrungseiweiss in kleine Partikel aufzuspalten. Trotz dieser Eigenschaft hat das Bromelin jedoch keinerlei Einfluss auf unseren Fetthaushalt. Die Fettreserven schmelzen nur, wenn wir mehr Energie verbrauchen als aufnehmen.

Auch wenn die Ananas kein Wundermittel zum Abnehmen ist, hat sie doch alle Eigenschaften einer Frucht. Sie ist wertvoll, weil sie den Körper mit Vitaminen, Mineralien, sekundären Pflanzenstoffen und Nahrungsfasern versorgt und dabei einen niedrigen Brennwert aufweist.

## Kalkhaltiges Wasser Sollte man es vermeiden, stark kalkhaltiges Wasser zu trinken?

Beim Durchfliessen der verschiedenen geologischen Schichten der Erde nimmt das Wasser zahlreiche Mineralien auf, jedoch vor allem Calciumcarbonat, das in der Umgangssprache als Kalk bezeichnet wird.

Stark kalkhaltiges Wasser wird als hart bezeichnet. Calciumcarbonat fällt aus, wenn das Wasser zum Beispiel auf mehr als 60°C erhitzt oder wenn Seife verwendet wird, was zur Bildung von Kesselstein in Boiler, Waschmaschinen usw. führt.

In unserem Körper findet dieser Vorgang aber nicht statt. Die Verdauungssäfte lösen das Calciumcarbonat auf, dabei wird das Calcium teilweise von unserem Körper aufgenommen. Wasser zu enthärten ist somit für unsere Gesundheit nicht von grossem Nutzen. Im Gegenteil, wir würden auf eine – wenn auch bescheidene – Quelle von Calcium verzichten.

## Nitrate Gefährden Nitrate im Gemüse die Gesundheit?

Bei Nitraten handelt es sich um natürliche Stoffe, die immer in einer bestimmten Konzentration in den Böden vorkommen. Sie sind eine natürliche Quelle von Stickstoff, der als Nährstoff für das Wachstum der Pflanzen sehr wichtig ist. Man findet Nitrate im Überfluss, weil sie von der Landwirtschaft als Dünger verwendet werden. Die Pflanzen nehmen Nitrate je nach Art in mehr oder weniger grossen Mengen auf.

Unsere Nitratversorgung findet hauptsächlich durch Gemüse statt, vor allem durch Blattgemüse (Spinat, Kopfsalat...), Karotten, Randen und Fenchel. Aber auch unser Organismus synthetisiert Nitrate. Eine Bundesverordnung regelt die im Gemüse und Wasser erlaubten Höchstwerte.

Nachdem die Nitrate lange als Krebs erregend angesehen wurden, geniessen sie heute einen besseren Ruf. Neue wissenschaftliche Erkenntnisse und epidemiologische Studien haben gezeigt, dass der Verzehr von grösseren Mengen von Nitraten keine Wirkung auf die Entstehung von Tumoren hat.

Mehr Gemüse essen heisst auch mehr Nitrate zu sich nehmen. Die Nitratbelastung durch Gemüse stellt für unsere Gesundheit aber keine Gefahr dar.

## Korrigenda

«Ist Rinde von Hartkäse essbar?» war eine der Fragen im Ratgeber von TABULA 1/2005. Unsere Antwort lautete damals: «Wenn der Käse aus der Schweiz stammt, darf die Rinde gegessen werden, wenn er aus dem Ausland stammt, hingegen nicht.» Diese Aussage ist so nicht richtig. Lesen Sie nachfolgend die korrekte Antwort.

Nein, Rinde von Hart- und auch Halbhartkäse gehört lebensmittelrechtlich nicht zum essbaren Teil von Käse. Mindestens die obersten fünf Millimeter Rinde sollten daher weggeschnitten werden.

Die Rinde von ausländischem Hart- und Halbhartkäse kann Oberflächenbehandlungsmittel wie Sorbinsäure oder Natamycin enthalten. Natamycin ist ein antibiotisch wirkender Stoff, seine Aufnahme mit Käserinde sollte daher vermieden werden.

Im Übrigen können auf Käserinde von Hart- und Halbhartkäse auch unerwünschte Mikroorganismen wie Listerien und andere Verunreinigungen vorhanden sein. Schon aus diesem Grunde ist solche Rinde vor dem Konsum des Käses zu entfernen.

## NUTRINFO Informationsstelle für Ernährungsfragen

Montag, Mittwoch, Freitag  
8.30–12.00 Uhr  
Tel. 031 385 00 08  
E-Mail: [nutrinfo-d@sge-ssn.ch](mailto:nutrinfo-d@sge-ssn.ch)  
oder schreiben Sie an:  
SGE  
Effingerstrasse 2  
Postfach 8333  
3001 Bern



# Durchhalten ist alles

Die beste Diät nützt nichts, wenn man sich nicht daran hält. Diese alte Weisheit wird durch eine Studie bestätigt, die vier populäre Diäten (Atkins, Ornish, Weight Watchers, Zone ) unter die Lupe nahm. Ergebnis: **Ob arm an Kohlenhydraten, Fett oder Kalorien – mit allen Diäten erzielten die übergewichtigen Studienteilnehmer ähnliche Gewichtsreduktionen. Ein grosser Teil der Probanden gab allerdings vorzeitig auf – je nach Diät zwischen einem Drittel und der Hälfte.**

VON ANDREAS BAUMGARTNER, SGE

Jede Diät lässt die Pfunde schmelzen, sofern man sich an die Vorschriften hält. Zu diesem Schluss kommt ein Team von US-Ernährungsexperten nach einem Vergleich von vier in den USA populären Abnehmprogrammen.

Das Forscherteam um Michael Dansinger vom Tufts-New England Medical Center in Boston hat an 160 Übergewichtigen und Fettleibigen ein Jahr lang die Wirkung folgender Diäten untersucht:

- Atkins-Diät (wenig Kohlenhydrate: 20–50 g/Tag; Fette uneingeschränkt erlaubt),

- Ornish-Diät (maximal 10% Fettanteil),
- Weight-Watchers-Diät (Kalorienbegrenzung nach Punktesystem)
- Zone-Diät (Kohlenhydrate/Fett/Eiweiss im Verhältnis von 40/30/30).

Die Studienteilnehmer waren zwischen 22 und 72 Jahre alt, wogen im Durchschnitt 100 kg und hatten einen BMI zwischen 27 und 42. Ferner wiesen alle Probanden neben dem Übergewicht mindestens einen weiteren Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Krankheiten auf.

Die Studienteilnehmer wurden nach dem Zufallsprinzip den vier verschiedenen Diätgruppen zugeteilt, konnten also ihre Diät nicht frei wählen.

abgenommen – allerdings hatte bereits jeder fünfte Studienteilnehmer (21%) aufgegeben. Nach einem Jahr hatte sich die Abbruchrate auf 42% verdoppelt. Die am häufigsten genannte Begründungen für den Abbruch waren: «die Diät ist zu streng» oder «kein ausreichender Gewichtsverlust». Die Abbruchrate war bei den «extremen» Diäten deutlich höher als bei den moderaten (vgl. Tabelle). Dansinger und Kollegen können sich vorstellen, dass durch eine Diätberatung die Zahl der Abbrecher gesenkt werden könnte.

Wer durchhielt, hatte nach einem Jahr durchschnittlich 5 kg an Gewicht verloren. Immerhin jeder Zehnte speckte mehr als 10% seines Körpergewichts ab. Der Abnahmeerfolg war umso grösser, je penibler sich die Studienteilnehmer an die jeweiligen Diätvorschriften hielten – unabhängig vom Diättyp.

QUELLE: DANSINGER ML ET AL. COMPARISON OF THE ATKINS, ORNISH, WEIGHT WATCHERS, AND ZONE DIETS FOR WEIGHT LOSS AND HEART DISEASE RISK REDUCTION. JAMA, VOL. 293, NO. 1, 2005

## Diäten im Vergleich

Nach 1 Jahr	Atkins	Zone	WWatchers	Ornish
Gewichtsabnahme kg (alle Probanden)	2,1	3,2	3,0	3,3
Abbrecher	48%	35%	35%	50%
Gewichtsabnahme kg ohne Abbrecher	3,9	4,9	4,6	6,6

## Extreme Diäten werden eher abgebrochen

Nach zwei Monaten fand die erste Kontrolluntersuchung statt. Zu diesem Zeitpunkt hatten alle Studienteilnehmer, die sich an die Diätvorschriften hielten, zwischen 4,2 kg (Weight Watchers) und 5 kg (Ornish)



ANNIE GRIFFITHS BELT

# Spitze Spargeln

Verwandt mit den Maiglöckchen, haben die Spargeln einen beachtlichen Werdegang hinter sich. So wandelte sich ihr Verwendungszweck von der hübschen Wucherpflanze über den Einsatz als Heilmittel bis hin zum Aphrodisiakum und zur teuren Delikatesse. **Von den Inhaltsstoffen her sind Spargeln sehr gesund, wenn nicht die meist fetthaltigen Saucen dazu serviert würden.** Doch aufgepasst: Für Menschen mit Nierenleiden oder Gicht gehören Spargeln nur selten auf den Speiseplan.

VON MARIANNE BOTTA DIENER, DIPL. LEBENSMITTELINGENIEURIN ETH

**T**atsächlich könnte man nächtelang über Spargeln diskutieren und wüsste nachher immer noch keine Antwort auf Fragen wie: Isst man die Dinger von Hand oder mit Besteck? Wirken sie aufgrund ihrer Inhaltsstoffe aphrodisisch oder wegen ihres Aussehens? Warum riecht bei den einen Spargelliebhabern nachher der Urin, bei andern nicht? Klarer zu beantworten sind Fragen wie: Ab wann und woher darf man ruhigen Gewissens Spargeln konsumieren, ohne die Umwelt zu belasten?

## Von den Römern in unsere Gärten

Spargeln waren schon bei den alten Römern bekannt. So schrieb Kaiser Cato der Ältere bereits 150 v. Chr. eine Anleitung zum Spargelanbau, und Plinius lobte den Einfluss des Spargelgenusses auf den Magen. Die damaligen Spargeln waren dünnstängelig und wuchsen wild. Von den Römern gelangten die Stängel nach Gallien und Germanien. Auch bei uns fand die Staude ein gutes Terrain vor und breitete sich, bisweilen wild wuchernd, aus. Die Pflanzen wurden – ungenutzt – bis zu zwei Meter hoch und trugen hübsche rote, leicht giftige Beeren.

Ab dem 16. Jahrhundert wurden Spargeln in Klostergärten angebaut. Die Mönche setzten fort, was bereits in China bekannt war: Spargeln hatten den Ruf, gut für die Gesundheit zu sein. In China wurden sie vor allem gegen Husten und Harnverhalten eingesetzt.

Auch in der Schweiz dienten die Stängel der Gesundheit: So galten Spargeln im Benediktinerkloster St. Gallen ums Jahr 1900 als «Apothekerspargel» und wurden gegen Übergewicht und als Reinigungskur kultiviert. Auch andere Apotheken mussten Spar-

geln an Lager haben, denn sie wurden von Ärzten gegen Gelbsucht, Nieren- und Blasenleiden, Zahnschmerzen, Herzrhythmusstörungen, Rheuma, Gicht und Impotenz verordnet.

### Verwandt mit dem Maiglöckchen

Heute sind Spargeln in Mittel- und Südeuropa, Nordafrika, Vorderasien und Westsibirien heimisch, aber auch in allen anderen gemäßigten Gebieten der Erde. Die wichtigsten Anbauländer sind Deutschland, Spanien, Frankreich, Holland, die USA, Südafrika und Mexiko.

Der Name «Spargel» (*Asparagus officinalis* L.) leitet sich aus dem griechischen «asparagos» ab, was «ungesät» bedeutet. Andere Quellen sehen den Ursprung des Namens in *spargan*, was so viel heisst wie «Sprossen».

Vor allem in den südlichen Regionen findet man nach wie vor unzählige wilde, viel dünnere Spargeln, die einen sehr kräftigen Geschmack besitzen. Tatsächlich sind die so begehrten Spargelstangen nichts anders als die mit feinen, schuppenförmigen Schutzblättern bedeckten Sprossen einer Staude, die sich jedes Jahr aufs Neue aus dem ausdauernden Wurzelstock bilden. Wie das Maiglöckchen und das Salomonssiegel gehören die Spargeln zur Gattung der Lilien.

### Neue, ertragreiche Sorten

Bekannt sind heute rund 300 verschiedene Spargelsorten. Allerdings fand im Anbau in den letzten Jahrzehnten ein gewaltiger Wandel statt. Mit gutem Grund spielen die traditionsreichen Sorten mit wohl klingenden Namen wie Ruhm von Braunschweig, Eros, Frühbote, Mary Washington oder Start im Spargelanbau keine wesentliche Rol-



SPARGELZEIT.DE

le mehr. Sie waren zu anfällig für Krankheiten, lieferten geringere Erträge als die heute angebaute Sorten und stellten zu hohe Ansprüche an Klima und Böden. Moderne Spargelsorten sind überwiegend männliche Hybride, die keine oder nur noch sehr wenige beerentragende Pflanzen beinhalten. Auch weisen die modernen Sorten eine verbesserte Widerstandsfähigkeit gegen Grauschimmel auf.

Nicht weniger wichtig als die passende Sortenwahl ist aber der Standort. Je nachdem muss eine andere Sorte gewählt werden, um gute Erträge und einen feinen Geschmack erzielen zu können. Heutige Spargelhybriden tragen Namen wie Backlim, Boonlim, Gijnlim, Horlim, Huchels Alpha, Ravel, Theilim oder Schwetzingen Meisterschuss.

### Unter oder über der Erde

Grüne und weisse Spargeln stammen von derselben Pflanze, werden aber unterschiedlich geerntet respektive angebaut. Weisse Spargeln wachsen bevorzugt in lockeren Sandböden. Durch tiefes Setzen der jungen

Kräuterbuch von Jacob Theodor Tabernaemontanus, Basel 1664. Tabernaemontanus verzeichnet zwei Arten Küchen- und drei Arten Wildspargel. Dem Wildspargel schreibt er grössere Heilkraft zu. Zu seinen Arzneirezepturen gehören auch destilliertes Spargelwasser und Spargelwein.

Pflanzen und die darüber gehäufte, lockere Erde wird erreicht, dass die fingerdicken Sprossen möglichst lang werden. Sobald die Spitzen der Sprossen das Erdreich durchstossen, werden sie ausgegraben oder besser gesagt «gestochen». Das Stechen geschieht nach wie vor von Hand, und zwar meistens in den frühen Morgenstunden. Dieser immense Arbeitsaufwand verteuert die weissen Spargeln gegenüber den grünen, welche viel einfacher und schneller zu ernten sind. Es ist ausserordentlich wichtig, dass dieser Moment von den Spargelanbauern genau erkannt wird. Würde die Ernte jetzt nicht rechtzeitig erfolgen, hätten sie anstatt weisse Spargeln Grünsparageln. Letztere sind im Unterschied zu den weissen Spargeln aufgeschossene Sprosse, sie wachsen im Sonnenlicht und verdanken die grüne Farbe dem dabei gebildeten Chlorophyll. Grünsparageln können täglich geerntet werden, sie wachsen sehr rasch. Grünsparageln unterscheiden sich bezüglich Nährwert und Geschmack von den weissen Spargeln. Sie enthalten deutlich mehr Vitamine und Mineralstoffe und einen kräftigeren Geschmack.

### Viele Importe

Geerntet wird nur während einer bestimmten Zeit, in der Schweiz etwa von Mitte April bis Ende Juni. Danach lässt man die Spargeln aufschliessen. Das reich verzweigte Spargelkraut bildet danach Reservestoffe, die im Wurzelstock gespeichert werden und im nächsten Jahr für eine gute Ernte sorgen. Übrigens sind erste Spargeln frühestens drei Jahre nach dem Anpflanzen zu erwarten, dafür kann ein Wurzelstock bis zu 25 Jahre lang gute Erträge liefern. Länger als

in der Schweiz kann in Frankreich oder Spanien geerntet werden. Allerdings stammen die meisten der bereits im Oktober geernteten oder sehr früh im Frühling importierten Spargeln aus Südafrika oder Süd- und Mittelamerika (Mexiko, Kalifornien).

### Für die Umwelt – aus der Schweiz

Weisse Walliser Spargeln oder Grünspargeln aus dem Kanton Thurgau sind frühestens ab Mitte April in den Läden erhältlich. Dieses Angebot deckt die

Nachfrage der Schweizerinnen und Schweizer bei weitem nicht. So nahmen die Spargelimporte zwischen 1995 und 1999 um satte 56 Prozent zu, 2004 wurden ganze 6155 Tonnen importiert. Umgerechnet kommen vier von fünf hier konsumierte Spargeln mit dem Flugzeug über den Atlantik. Das bleibt nicht ohne Folgen für die Umwelt, denn ein Kilo weisse Spargeln aus den USA belastet die Atmosphäre gleich stark wie eine Autofahrt von 40 Kilometern und verbraucht bis zu 5 Liter Erdöl. Schweizer Spargeln benötigen

dagegen nur einen Zehntel dieser Energie. Gemäss einer ETH-Studie belasten allein die Grünspargeln aus den USA, die jährlich in der Schweiz gegessen werden, die Atmosphäre mit rund 55 000 Tonnen CO<sub>2</sub>, das als Treibhausgas hauptverantwortlich ist für die weltweite Klimaänderung.

### Ideale Frühlingsdiät

Spargeln reifen wohl nicht umsonst im Frühling aus, gerade dann, wenn viele Menschen mit lästigem Winterspeck zu kämpfen haben. Sie sind ein ausgesprochenes Leichtgewicht und liefern pro 100 Gramm nur gerade 24 kcal/100 kJ. Der Gehalt an Nahrungsfasern ist mit fast 2 Gramm pro 100 Gramm dagegen recht beachtlich, vor allem dann, wenn man bedenkt, dass bei einer Mahlzeit locker 200–300 Gramm verzehrt werden. Spargeln liefern auch beachtliche Vitamin- und Mineralstoffmengen. Sie sind das mit Abstand folsäurereichste Gemüse. Eine Portion Spargeln à 250 Gramm deckt zudem einen Drittel des Vitamin-E-Tagesbedarfs. Spargeln liefern aber auch andere B-Vitamine, daneben Kalium, Magnesium, Eisen, Kupfer und Mangan. Zudem ist viel Wasser drin: Spargeln bestehen zu 92 Prozent aus Wasser!

### Spezielle Duftnote

Apropos Wasser: Bei rund jedem zweiten Menschen riecht bereits etwa eine halbe Stunde nach dem Spargelgenuss der Urin recht aufdringlich. Dafür verantwortlich sind schwefelhaltige Substanzen. Warum nicht jeder Spargelgeniesser vom Phänomen betroffen ist, weiss man bis heute nicht genau. Ebenfalls umstritten ist die Frage, ob Spargeln harntreibend

## Delikatessen in Weiss und Grün

Grüne und weisse Spargeln stammen von derselben Pflanze, werden aber unterschiedlich angebaut und geerntet.

Grünspargel



«Echte» Grünspargeln sind vollkommen grün gefärbt, auch die Schuppenblätter zeigen keine violette Färbung. Sie besitzen aufgrund der hohen Chlorophyllgehalte ein kräftiges Aroma und mehr Vitamin C als weisse Spargeln. Werden nach Dicke, Form und Kopffestigkeit in drei Güteklassen eingeteilt.

**Violett-grüne Spargeln** wachsen in vollem Sonnenlicht bei warmem Wetter.

Grüne Spargeln müssen nur dann geschält werden, wenn die Schale sehr dick und unansehnlich ist. Normalerweise genügt es, die Stielenden abzuschneiden und lediglich das untere Drittel dünn abzuschälen.

Weisser Spargel



Auch **Bleichspargeln** genannt: mühsam in der Ernte, wachsen unterirdisch. Zarter und weniger würzig im Geschmack, etwas nährstoffärmer als Grünspargeln. Geben deutlich mehr Rüstarbeit, da die ganzen Stangen geschält werden müssen, am besten mit einem speziellen Spargelsparschäler von oben nach unten. Gegen unten hin wird immer mehr weggeschält, der unterste Teil der Spargel wird abgeschnitten.

Die **bläulich-violetten Spargeln** werden besonders von den Franzosen geliebt. Sobald die Spargelspitze weisser Spargeln ans Licht kommt, verfärbt sie sich bläulich-violett.

Wildspargel



Auch **Minigrünspargel** genannt. Wildspargeln sehen aus wie dünne Grünspargeln, sind aber nicht mit ihnen verwandt. Wachsen im Mai auf feuchten Laubwäldern. Heute sind auch kultivierte Wildspargeln erhältlich. Sie sind deutlich teurer als Weiss- oder Grünspargel.

Wildspargeln sind besonders in den Mittelmeerländern und in Südostasien beliebt. Von dort werden sie auch zu uns importiert. Ihre Stangen sind wesentlich dünner, aber sehr aromatisch, mit leicht herbem Geschmack. Wildspargeln werden nicht geschält, sondern nur gewaschen. 5 Minuten in Olivenöl gebraten schmecken sie am Besten.

wirken. Möglicherweise ist dieser Effekt auf das in den Spargeln vorhandene Kalium zurückzuführen, auch die nichtessenzielle Aminosäure Asparagin könnte harntreibend wirken. Seltsam nur, dass andere Gemüse mit denselben beiden Inhaltsstoffen diesen Effekt nicht zu haben scheinen. Vielleicht entsteht der Eindruck, Spargeln wirkten harntreibend, auch nur aufgrund des Uringeruchs. Spargeln werden jedenfalls im Volksmund als «entschlackend», «entgiftend» und «blutreinigend» bezeichnet. «Entschlacken oder Entgiften ist aus medizinischer Sicht nicht nötig», sagt zu solchen Behauptungen der Präventivmediziner Felix Gutzwiller. Denn gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung reichen normalerweise aus, um Giftstoffe aus dem Körper zu entfernen und den Darm in Bewegung zu halten.

### Vorsicht bei Gicht!

Überhaupt sind grosse Spargelmengen nicht allen Menschen zu empfehlen. Denn wie Hülsenfrüchte, Pilze oder Spinat sind auch in Spargeln beträchtliche Purinmengen zu finden (etwa 23 mg pro 100 g). Wird zu den Spargeln noch ein Glas Wein konsumiert, steigert der darin enthaltene Alkohol die Bildung von Harnsäure aus Purinen und verringert die Harnsäureausscheidung. Dies steigert bei dafür prädisponierten Menschen das Risiko, an Gicht zu erkranken oder Nierensteine zu bekommen.

Alle andern dürfen ruhig zugreifen. Übrigens passt als Wein am besten ein Petit Arvine aus dem Wallis, ein Sancerre aus Frankreich oder ein Gewürztraminer aus dem Elsass. So mag der Frühling ruhig kommen! □

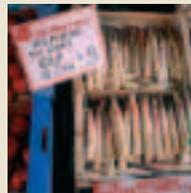
## Tipps im Umgang mit Spargeln

**Nach der Ernte – in der Schweiz zwischen Mitte April und Ende Juni – wird der Spargel gewaschen, auf die genormte Länge abgeschnitten, sortiert und anschliessend als Frischspargel sofort verkauft.**

### Einkauf

Frische Spargeln erkennt man an folgenden Punkten:

- Spargelköpfe sind fest geschlossen; dieser Hinweis ist besonders wichtig bei am Stielende eingepackten Spargeln.
- Grüne Spargelstangen sind prall, fest und glänzend, biegsame Stangen mit Flecken sind überaltert.
- Weisse Spargeln sollten möglichst dick sein, damit wenig Rüstabfall entsteht.
- Die Schnittenden sind saftig und leicht feucht; je trockener sie sind, umso älter.
- Die Stangen lassen sich leicht brechen.
- Der Geruch an der Schnittstelle ist frisch und aromatisch.



### Lagerung

#### Kühlschrank

- Ungeschälte Stangen bleiben im Kühlschrank, in ein feuchtes Tuch eingewickelt, maximal 2–3 Tage lang frisch.



#### Tiefkühlen

- Grüne Spargeln können besser eingefroren werden als weisse.
- Die Spargeln werden vor dem Einfrieren zuerst gerüstet und 3 Minuten blanchiert.
- Am besten lagert man sie in gut schliessbaren Gefrierbeuteln, nicht länger als 6 Monate.

### Schälen

- Spargeln werden immer vom Kopf nach unten geschält, weisse überall, grüne im untersten Drittel.
- Normalerweise betragen die Rüstabfälle 10–20%.



- Das Schälen geht am besten, wenn man die Stangen dazu auf einen umgekehrten flachen Topf legt, so brechen sie weniger.
- Gegen Ende der Spargelsaison muss grösszügiger geschält werden als am Anfang.
- Holzige Spargelenden müssen abgeschnitten werden.

### Kochen

- Spargeln senkrecht in den Kochtopf stellen, eventuell vorher zusammenbinden, damit die delikaten Spitzen nicht abbrechen.
- Nie bei zu grosser Hitze kochen, sie verlieren sonst einen Teil ihres Geschmacks.
- Spargeln werden weniger bitter und feiner, wenn man etwas Zucker und ein Stück Butter ins Kochwasser gibt
- Spargeln nicht zu weich kochen, sie sollten noch etwas Biss haben. Den Gargrad stellt man fest, indem man mit einem spitzen Messer unterhalb des Spargelköpfchens einsticht
- Kochzeit: bei weissen Spargeln 12–15, bei grünen 8–11 Minuten.



### Essen mit Genuss

- Zu Spargeln passen Saucen wie Hollandaise oder Mayonnaise, diese liefern allerdings viel Fett und Kalorien.
- Auch Roh- oder Bauernschinken passen optimal.
- Einen Versuch wert sind alleweil ein Spargelrisotto und andere, neuere Spargelkreationen wie ein Carpaccio mit Grünspargeln.
- Kniggekonform isst man Spargeln mit einer umgebundenen Serviette, indem man die Stangen ansticht und zum Mund führt.



VON MARIANNE BOTTA DIENER,  
DIPL. LEBENSMITTELINGENIEURIN ETH



**Warum Chilis scharf machen**  
Die geheimnisvollen Kräfte von Obst, Gemüse und Kräutern

*Désirée Wüschner*  
ATVerlag, Baden und München, 2004, 184 Seiten, ISBN 3-85502-858-3 Fr. 29.90

Hier erfahren Sie über 30 Sorten Obst, Gemüse und Kräuter, wie sie wirken – auf eine ganz neue, ungewohnte Art und Weise. Was auf der Basis der Signaturlehre vermittelt wird, ist eine Mischung von wissenschaftlich gefestigten Daten und Erkenntnissen, die dem einen oder anderen erst mal spanisch vorkommen mögen. Klar hat die Kiwi Vitamin C, Magnesium und Gerbsäure. Wussten sie aber, dass sie allein schon ihrer Form wegen Schutz und Geborgenheit vermittelt und die Nerven beruhigt? Das geistige und körperliche Leistungsvermögen hebt und die Stimmung aufhellt? Die Kiwi wird denn auch für «professionelle Helden» empfohlen. Nicht jedermanns Sache, für esoterisch angehauchte Menschen dagegen ein wunderbares Buch.

Eines erst mal vorweg: Das Buch ist sehr ansprechend aufgemacht, spricht von der Darstellung und den Bildern her an und macht richtig Lust aufs Lesen. Tatsächlich ist die Lektüre sehr spannend, denn die Autorin befasst sich in 13 Kapiteln, von «Sensual Food» über «Slow Food» bis hin zu «Mood Food», mit den zentralen Entwicklungsschritten von Landwirtschaft, Gastronomie und Handel. Leserinnen und Leser erhalten spannende Einblicke in die «essbare Konsumwelt» von morgen und viele Tipps für eine bewusste Lebensmittelwahl. Leider fallen die Tipps oft sehr EU-bezogen aus.

Das umfangreiche Literaturverzeichnis deutet auf umfassende Recherchen hin – dementsprechend viel lernt man beim Lesen des von aussen unscheinbaren Buches. Sehr spannend, sehr empfehlenswert!



**Was essen wir morgen?**  
13 Food Trends der Zukunft

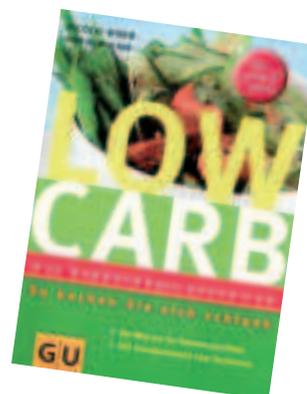
*Hanni Rützler*  
Springer Verlag, Wien, 2005, 172 Seiten, ISBN 3-211-21535-2, Fr. 42.50



**Folsäure**  
Das Vitamin fürs Leben

*Folsäure Offensive Schweiz, Maria Walliser, Thomas Zeltener*  
EPM Consulting, Zug, 2004, 199 Seiten, ISBN 3-909191-31-2, Fr. 36.90

Die Biografie von Maria Walliser, Mutter eines Kindes mit Spina Bifida, rundet das Folsäurebuch ab. Diverse Autoren, unter ihnen zum Beispiel Beatrice Conrad-Reinhard, Monika Eichholzer, Markus Ryffel oder Otmar Tönz, liefern einen umfassenden Überblick über das Vitamin. Rezepte mit folsäurehaltigen Zutaten fehlen ebenso wenig wie Trainingstipps für das Herz, denn wie überall ist es mit einer ausgewogenen Ernährung allein nicht getan, wenn andere Faktoren nicht stimmen. In einem Zusatzheft können sämtliche mit Folsäure angereicherten Lebensmittel nachgeschlagen werden. Trotz wissenschaftlichem Hintergrund kommt das Buch sehr einfach lesbar daher, manchmal etwas zu werbewirksam, wenn es um einzelne angereicherte Nahrungsmittel oder um die Patin der «Folsäure Offensive Schweiz» geht.



**LowCarb**  
Die Ernährungsrevolution

*Nicolai Worm, Doris Mulliar*  
GU Verlag, München, 2004, 176 Seiten, ISBN 3-7742-6742-1 Fr. 26.80

Nicolai Worm passt bei weitem nicht allen in den Kram. Jetzt ist sein neuestes Buch erschienen, ganz untypisch für Worm mit ganz vielen Rezepten. Diese sind einfach nachzukochen und basieren auf Rohprodukten mit einem niedrigen glykämischen Index. Worm-typisch ist alles sehr leicht verständlich aufgemacht, mit vielen Farben und Bildern und praxisnahen Tipps, von «Was gibts unterwegs» bis zu einer Anleitung für eine 7-Tage-Diät. Die so genannte Logi-Pyramide (entwickelt am Institut für Ernährungsforschung der Harvard-Universitätsklinik, Boston) empfiehlt, mengenmässig am meisten Früchte, Gemüse und Salate zu konsumieren, gefolgt von Eiweiss haltigen Lebensmitteln. Erst weiter oben folgen die «Kohlenhydrate».

Fazit: Es gibt wohl schlechtere Bücher von Worm, wenngleich auch dieses Geschmackssache ist. Zudem weiss man zurzeit noch nicht, wie sich die Low-Carb-Diät auf lange Sicht auswirkt.

VON BEATRICE LIECHTI,  
DIPL. ERNÄHRUNGSBERATERIN  
UND ERWACHSENENBILDNERIN\*

### Bilderbücher für den Kindergarten



#### Unser Essen

Wieso? Weshalb?  
Warum?

Doris Rübel,  
Ravensburger  
Buchverlag, 2002,  
ISBN  
3-473-33262-3  
Fr. 22.90

Dieses Sachbuch für Kinder ab dem Kindergartenalter gibt zahlreiche illustrierte Antworten auf Fragen wie: Was braucht der Körper? Wo bleibt das Essen? Welche Gemüse gibt es? Was sind Hülsenfrüchte? Was kann man aus Milch machen?

*Kommentar:* Der Inhalt baut auf der Lebensmittelpyramide auf. Dabei wird eher auf die Herkunft als auf die gesundheitlichen Auswirkungen verschiedener Lebensmittelgruppen eingegangen, was bei dieser Altersgruppe sicher sinnvoll ist. Die Verdauung wird detailliert erklärt; ein Bezug zur Bewegung fehlt dagegen gänzlich.



#### Bert, der Gemüsekobold

Warum man  
gesunde Sachen  
essen soll

Julia Volmert,  
Susanne Szesny,  
Albarell Verlag  
GmbH, 2003,  
ISBN  
3-930299-76-3  
Fr. 23.90

Lena und Jonas sind gar nicht zufrieden. Bei ihnen zu Hause gibt es immer so gesunde Sachen zum Essen. Doch da taucht bei einem Broccoli-gratin ein Gemüsekobold auf, und alles wird anders. Lena und Jonas lernen durch den Gemüsekobold die Lebensmittelpyramide und vieles mehr übers gesunde Essen kennen. Am Schluss ist sogar Max, ein Nachbarkind, von einem Obstsalat zum Zvieri begeistert.

*Kommentar:* Dieses Buch greift die Thematik auf, dass ungesundes Essen bei Kindern oftmals mehr Anklang findet als gesundes Essen. Die Lebensmittelpyramide wird anhand eines «Krämerladens» dargestellt und erklärt. Die Gruppe der Getränke fehlt aber leider. Bei der Gruppe der Früchte und Gemüse wird auf die Empfehlung «fünf Mal am Tag» aufmerksam gemacht und diese sogleich mit einem Beispiel für den Kindergarten untermauert. Das Buch thematisiert die gesunde Ernährung auf lustvolle Art und vermittelt dabei auch, dass ab und zu mal naschen erlaubt ist.



#### Nein! Tomaten ess ich nicht!

Lauren Child,  
Carlsen Verlag,  
2000,  
ISBN  
3-551-51574-3  
Fr. 26.90

Charlie muss auf seine kleine Schwester Pia aufpassen und ihr das Essen machen. Das ist nicht einfach bei Pia, sie ist ziemlich eigen und isst weder Erbsen, Tomaten noch Karotten usw.

Aber neulich hat Charlie einen Trick angewendet. Charlie legt Möhren auf den Teller von Pia und erklärt, das sind keine Möhren, sondern orangefarbene Lakritzstangen vom Jupiter; bei den Erbsen meint er, das sind grüne Drops aus Grünstadt usw. Am Schluss will Pia sogar eine Tomate essen. Nun ist Charlie verunsichert, doch Pia meint, das sind keine Tomaten, das sind Mondflutscher...

*Kommentar:* Ein witziges Bilderbuch, das bei Kindern wegen der humorvollen Geschichte und den lustigen Bildern sehr gut ankommt.



#### Fin kocht

Birte Müller,  
Michael Neugebauer Verlag,  
2004,  
ISBN  
3-85195-293-6  
Fr. 21.80

Fin darf sich den Traum aller Kinder erfüllen. Weil er alleine zu Hause bleiben muss, kann er mit seinem Vater einkaufen gehen, was er will, und den Tag hindurch essen, was er will. Natürlich ist sein Teller voller Süßigkeiten. Doch kaum ist die erste grosse Portion an Gummibärchen, Schokolade usw. gegessen, bekommt Fin Bauchweh. Nach einem ausgedehnten Schlaf fühlt er sich wieder besser. Er geht mit seinem Freund Hannes draussen spielen. Als er am Abend nach Hause kommt, hat er einen Bärenhunger auf etwas Richtiges zum Essen. Seine Mutter macht ihm einen Teller Spaghetti mit Tomatensauce, die leckerste Mahlzeit, die Fin je gegessen hat.

*Kommentar:* «Fin kocht» geht mit herrlichen Bildern auf die Thematik ein, dass immer nur Süßes doch nicht das Beste ist.

\* DIE BEURTEILUNG DER VORGESTELLTEN BÜCHER ERFOLGTE IM RAHMEN DER ARBEITEN EINER EXPERTENGRUPPE ZUR BEURTEILUNG VON UNTERRICHTSMATERIALIEN DER SGE IM AUFTRAG VON BILDUNG + GESUNDHEIT NETZWERK SCHWEIZ. WEITERE BEURTEILUNGEN FÜR DIE ERNÄHRUNGSERZIEHUNG DER UNTERSTUFE FINDEN SIE ONLINE UNTER WWW.SGE-SSN.CH.

VON HANSJÖRG RYSER, GESCHÄFTSFÜHRER SGE, UND PASCALE MÜHLEMANN, LEITERIN FACHBEREICH ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTEN



Pascale Mühlemann, ab 1. Oktober neue Geschäftsführerin der SGE.

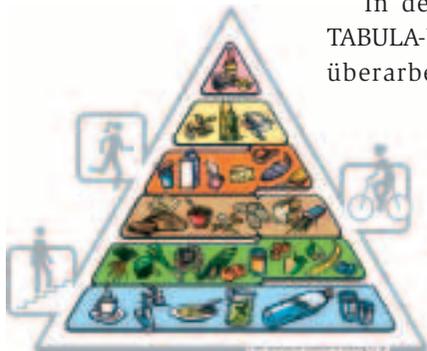
### Neue Leitung der SGE

Pascale Mühlemann, dipl. Lebensmittelingenieurin, NDS Humanernährung ETH, wurde vom Vorstand der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE) am 8. März 2005 als neue Geschäftsführerin der SGE gewählt. Sie wird ihr Amt am 1. Oktober 2005 antreten und übernimmt die Nachfolge von Hansjörg Rysler, der zu diesem Zeitpunkt seine Pensionierung antritt.

Pascale Mühlemann ist bereits seit dem 1. September 2003 Mitarbeiterin der Geschäftsstelle SGE und leitet den Fachbereich Ernährungswissenschaften. Gleichzeitig wird die Stelle eines/-r wiss. Mitarbeiters/-in ausgeschrieben. Einzelheiten dazu werden auf der neuen wissenschaftlichen Internetplattform der SGE folgen (s. unten).

### Lebensmittelpyramide in neuem Gewand

In der Beilage zu diesem TABULA-Versand finden Sie die überarbeitete Lebensmittelpyramide der SGE. Sie ist das Ergebnis von insgesamt eineinhalb Jahren Vorarbeit und einer umfassenden Vernehmlassung in Fachkreisen. Wir danken allen an der Überarbeitung beteiligten Fachpersonen und hoffen nun auf einen möglichst breiten Einsatz der Pyramide. Wir sind überzeugt, dass es nur mittels einheitlicher Botschaften aus der Fachwelt möglich ist, Konsumenten in der heutigen



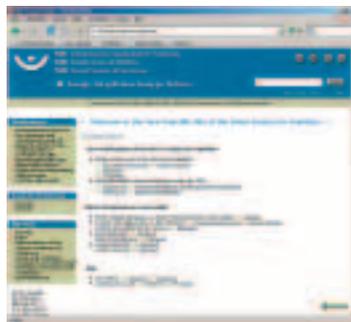
Informationsflut eine wahre Hilfe zu sein. Weiterführende Informationen zur Lebensmittelpyramide finden Sie unter [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch) (Rubrik Pyramide).

### Neue wissenschaftliche Informationsplattform

Seit kurzem haben wir eine neue wissenschaftliche Internetseite aufgeschaltet, die über unsere normale Homepage ([www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch), Atomsymbol oben rechts anklicken) aufgerufen werden kann oder aber direkt über [www.sge-ssn.ch/science](http://www.sge-ssn.ch/science). Sie richtet sich an Wissenschaftler aus dem Ernährungs- und Gesundheitsbereich und bezweckt den Informationsaustausch sowie die Förderung der Forschung im Ernährungsbereich.

Auf der neuen Internetseite finden Sie die Rubriken «Publications» (mit einem Zugang zum International Journal for Vitamin and Nutrition Research für SGE-Mitglieder), «Awards and Grants» (Ernährungspreise) und «Services» (mit Stellenbörse).

Die gegenwärtig ausgeschalteten Informationen stellen eine Vorauswahl der SGE dar, die in den nächsten Monaten fortwährend ergänzt werden soll. Des-



Die wissenschaftliche Internetplattform der SGE erreichen Sie über [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch) (Atomsymbol oben rechts anklicken) oder direkt über [www.sge-ssn.ch/science](http://www.sge-ssn.ch/science).

halb freut sich die SGE über Informationen aus Ihrem Kreise, die für andere Ernährungsfachleute von Interesse sein können. In der Rubrik Services/Jobs können Stellengesuche bzw. -angebote im Bereich Ernährung online eingegeben werden. Für andere Informationen und Anregungen bitten wir um Kontaktaufnahme über [science@sge-ssn.ch](mailto:science@sge-ssn.ch).

### Auslieferung der aid-Medien

Mit viel Elan haben wir vor zwei Jahren die Auslieferung der beliebten Medien zur Ernährung und Landwirtschaft des aid-Verlags in Bonn übernommen. Doch schon nach dem ersten Jahr zeigte unsere Nachkalkulation ein unerfreuliches Ergebnis: Wir hatten zwar mit den deutschen Produkten ganz erfreuliche Umsatzzahlen erreicht – aber Zoll-, Transport- und Handlingkosten hatten unsere Gewinne übertroffen. Mit einigen administrativen Verbesserungen starteten wir ins Jahr 2004. Leider zeigte sich schon beim Halbjahresabschluss, dass die Bilanz nach wie vor ungünstig war. Wir haben diese Verlagsauslieferung deshalb auf den 31.12.2004 wieder eingestellt.

### Alkohol und Ernährung

So lautet der Titel der diesjährigen Fachtagung und des wissenschaftlichen Symposium vom 15. Juni im Berner Inselspital, welche unter dem Patronat des Bundesamts für Gesundheit und der Schweiz. Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme stehen. Die Tagung richtet sich sowohl an Alkoholspezialisten als auch an Ernährungsfachleute, an Wissenschaftler und an Praktiker. Das detaillierte Programm der Veranstaltung liegt diesem TABULA-Versand bei.

	<p><b>Dauerausstellung zu den Themen «Cuisiner, manger, acheter et digérer»</b></p> <p>L'eau à la bouche</p>	<p>Im Ernährungsmuseum «Alimentarium» in Vevey          Öffnungszeiten: Dienstag–Sonntag, 10–18 Uhr,          Tel. 021 924 41 11, Fax 021 924 45 63          E-Mail <a href="mailto:info@alimentarium.ch">info@alimentarium.ch</a>, Internet <a href="http://www.alimentarium.ch">www.alimentarium.ch</a>          Wechselausstellung im Ernährungsmuseum «Alimentarium»          (bis 8. Januar 2006)</p>
18–20. Mai	<b>Ernährungsmedizin in Theorie und Praxis</b>	<p>In der CCN-Frankenhalle Nürnberg (Deutschland). 47. Bundeskongress des Verbandes der Diätassistentinnen (VDD) und 6. Jahrestagung des Bundesverbandes Deutscher Ernährungsmediziner (BDEM). Weitere Informationen und Anmeldung: <a href="http://www.vdd.de">www.vdd.de</a> (Kongress 2005)</p>
20. Mai	<b>Die aktualisierte Schweizer Lebensmittelpyramide 2005 – wissenschaftliche Basis und Auswirkung</b>	<p>In Bern. Weiterbildungstagung des Schweizerischen Verbandes der Ingenieur-AgronomInnen und der Lebensmittel-IngenieurInnen (SVIAL). Tagungsgebühr Fr. 230.– für Verbandsmitglieder, Fr. 280.– für Nichtmitglieder und Fr. 60.– für Studierende. Weitere Informationen: Geschäftsstelle SVIAL, Länggasse 79, 3052 Zollikofen, Tel. 031 911 06 68, Fax 031 911 49 25, Internet: <a href="http://www.svial.ch">www.svial.ch</a>, E-Mail <a href="mailto:svial@svial.ch">svial@svial.ch</a></p>
25. Mai und 28. Mai	<b>Die wichtigsten Wirkstoffe in Heil- und Küchenkräutern</b>	<p>9.00–15.35 Uhr im Centre Culinaire der Kuhn Rikon AG. Teilnahmegebühr Fr. 60.–. Weitere Informationen und Anmeldung: Corinne Bütler, Kuhn Rikon AG, 8486 Rikon, Tel. 052 396 02 43, Fax 052 396 02 02, E-Mail <a href="mailto:corinne.buetler@kuhnrikon.ch">corinne.buetler@kuhnrikon.ch</a></p>
27.–28. Mai	<b>Verschiedene Ernährungsrichtungen und Neues aus der Wissenschaft</b>	<p>Tagung des Vereins für Unabhängige Gesundheitsberatung (UGB) an der Zürcher Hochschule, St. Georgenplatz, Winterthur. Kosten: CHF 180.– für UGB-Mitglieder, CHF 210.– für Nichtmitglieder (ohne Übernachtung). Weitere Informationen: UGB-Geschäftsstelle, Seewadelstr. 7c, 8444 Henggart, Tel. 052 316 35 44, Fax 052 301 14 26, Internet <a href="http://www.ugb.ch">www.ugb.ch</a></p>
2.–5. Juni	<b>Nutrition 2005 / 6<sup>th</sup> European Forum for Dietitians</b>	<p>Im Hotel Crowne Plaza in Genf. Gemeinsame Jahrestagung der Arbeitsgemeinschaft klinische Ernährung (AKE), der deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin (DGEM) und der Gesellschaft für klinische Ernährung der Schweiz (GESKES) sowie der European Federation of Associations of Dietitians (EFAD). Informationen: MCI Suisse SA, René Haller, 75 rue de Lyon, 1211 Genève 13, Tel. 022 339 95 89, Fax 022 339 96 21, E-Mail <a href="mailto:efad@mci-group.com">efad@mci-group.com</a>, Internet <a href="http://www.efad.org">www.efad.org</a></p>
15. Juni	<b>Alkohol und Ernährung</b>	<p>9.00–17.00 Uhr im Inselspital Bern, Kinderklinik, Hörsaal Ettore Rossi. Nationale Fachtagung, wissenschaftliches Symposium und Mitgliederversammlung der SGE          9.00–10.00 Uhr Mitgliederversammlung der SGE          10.00–17.00 Uhr nationale Fachtagung          14.20–17.00 Uhr wissenschaftliches Symposium          Programm und Anmeldetalon finden SGE-Mitglieder in der Beilage zu diesem TABULA-Versand</p>
23. und 24. Juni	<b>Evidence Based Public Health</b>	<p>Im Inselspital Bern. Swiss Public Health Conference 2005 der Schweizerischen Gesellschaft für Prävention und Gesundheitswesen (SGPG) in Zusammenarbeit mit dem Institut für Sozial- und Präventivmedizin (ISPM) der Universität Bern. Weitere Informationen unter <a href="http://www.public-health.ch">www.public-health.ch</a></p>
4.–8. Juli	<b>Grundlagen der Lebensmitteltoxikologie</b>	<p>ETH Zürich, Hörsaal ML F 39. Fortbildungskurs der ETH Zürich und des Bundesamtes für Gesundheit. Organisatorische Informationen und Anmeldung unter <a href="http://www.pong.ch/toxkurs">www.pong.ch/toxkurs</a></p>

