

TABULA

ZEITSCHRIFT FÜR ERNÄHRUNG - WWW.TABULA.CH



Scharfe Sachen



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

Spezialangebot



Alle noch erhältlichen SGE-Publikationen (Bücher, Broschüren, CD) im Wert von CHF 400.– zum sensationellen Preis von CHF 60.– (SGE-Mitglieder) bzw. CHF 120.– (Nichtmitglieder).

BESTELLUNG

Ich bestelle

_____ Ex. Serie aller noch erhältlichen SGE-Publikationen zu CHF 60.– + CHF 15.– Versandkosten für SGE-Mitglieder

_____ Ex. Serie aller noch erhältlichen SGE-Publikationen zu CHF 120.– + CHF 15.– Versandkosten für Nichtmitglieder

Name/Vorname _____

Strasse _____

PLZ/Ort _____

- 4 **REPORT**
Der Reiz der Schärfe: Wieso wir gerne Scharfes essen, obschon wir uns daran den Mund verbrennen
- 8 **SPEZIAL**
Scharfe Gewürze können Krankheiten vorbeugen – und helfen beim Abnehmen
- 10 **ESSKULTUR**
Viel Fleisch und Bohnen, wenig Gemüse: die brasilianische Küche
- 12 **DIDACTA**
Wasser
- 14 **RATGEBER**
Ernährungstipps von Esther Infanger
- 15 **AKTUELL**
Übeltäter Salz? Das BAG will eine Infokampagne starten
- 16 **FOCUS**
Kürbisse: Vom Arme-Leute-Essen zum Gourmetvergnügen
- 20 **BÜCHER**
Für Sie gelesen
- 21 **SCHULE**
Neue Lehrmittel und Projekte
- 22 **INTERNA**
Informationen für SGE-Mitglieder
- 23 **AGENDA**
Veranstaltungen, Weiterbildung
- 24 **VORSCHAU**
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, Gabriella Germann, Jean-Luc
Ingold, Sandra Voland, Prof. Paul Walter

Gestaltung: SGE, Andreas Baumgartner

Druck: Stämpfli Publikationen AG, Bern
Titelbild: Corbis

Wider das Fade



Dr. Jürg Schneider hat sich als Ethnologe mit Kultur und Landwirtschaft Südostasiens befasst. Er ist Mitherausgeber des Buches «Pfefferland. Geschichten aus der Welt der Gewürze» (Wuppertal 2001).

Dass es beim Essen der Monotonie zu wehren gilt, wissen alle Köche. Bei diesem mitunter schwierigen Unterfangen sind scharfe Gewürze unsere verlässlichsten Helfer: Täglich setzen wir sie ein, beeinflusst von Erziehung, Kultur und Klasse, aber auch offen für Neues und vielleicht noch Schärferes.

Als ich aufwuchs, war in der Schweiz Maggiwürze «scharf» und Chili fast unbekannt. In meinen Studienjahren griff ich dann zuweilen nach Tabasco. Doch wirklich scharfes Essen lernte ich erst kennen, als mich meine ethnologischen Interessen nach Indonesien führten. Dort wurde es mir zum Alltag, mit einfachen Leuten beim Essen zu sitzen, frisch gekochten Reis zu kleinen Ballen zu formen und in etwas «Sambal» zu tunken, jene scharfe Beigabe zum Reis,

die in unzähligen Variationen zubereitet wird, immer aber mit Chili als Basis. Will man den Sambal auf sein Minimum reduzieren, bleiben zwei Zutaten: Salz und Chilischoten, die – mit wenig Wasser – zu einer Paste zerrieben werden. Diese minimalistische Würze deutet zwar auf ein mageres Budget hin, doch schmeckt ein damit bereichertes Mahl allemal um vieles besser als Reis allein, und es sieht auch besser aus – der Schärfe des Chilis und seiner roten Farbe sei Dank.

Wer jeden Tag nur etwas Reis oder Mais auf den Teller bekommt, ist wohl eher geneigt, dieses Einerlei mit einer scharfen, aber billigen Zutat aufzuwerten. Doch auch wir, die mit besser gefüllten Portemonnaies am anderen Ende des globalen Schärfegradienten sitzen, kennen dieses elementare Interesse an der konzentrierten Schärfe, die den Reiz am Essen erhöht. Schärfe langweilt nicht – auch wenn man dabei zuweilen eine Träne oder zwei vergiesst.



Sie ist die Frucht des Schmerzes, ein unvorsichtiger Biss kann ein wahres Höllenfeuer im Mund entfachen. Weil sich Mexikaner, Inder und Thais ihre gemahlene Schoten gleich löffelweise zu Gemüte führen, wird heute weltweit mehr Chili verbraucht als jedes andere Gewürz. Doch auch bei uns bringt etwas scharfer Senf oder Meerrettich Hitze in viele Speisen, und Saucen und Snacks mit der Aufschrift «hot» nehmen in den Regalen der Händler immer mehr überhand. Für die Forschung ist es aber immer noch ein Rätsel, warum so viele Zeitgenossen eine Empfindung lieben, die in der Natur einst als Warnsignal entstanden war.

VON ROLF DEGEN

Das Spiel mit dem Gaumenfeuer

TIM THOMPSON/CORBIS

In allen Küchen der Welt gibt es Methoden, bestimmte Gerichte mit Zutaten zu würzen, die ihnen eine scharfe, stechende, prickelnde oder «heisse» Note verleihen. Der mit Abstand beliebteste Scharfmacher ist Chili, auch Cayennepfeffer genannt; 25 Prozent der Weltbevölkerung verleiben sich diesen Dauerbrenner täglich ein. Der weltweite Verbrauch an (schwarzem) Pfeffer ist zwar geringer, aber mit Pfeffer wird immer noch mehr Geld verdient. Seltsam, dass just die Asiaten dem Chili verfielen, denn sie hatten zuvor Europa den

Pfeffer geschenkt. Selbst die milde Küche Japans kommt nicht ohne den beissenden Meerrettich Wasabi aus, und in den USA machen die «hot spices» 39 Prozent des Umsatzes an getrockneten Gewürzen aus.

Grösste Hitze auf der Zungenspitze

Auch wenn es uns so vorkommt, als ob Nahrungsmittel scharf «schmecken», wird die Schärfeempfindung keineswegs durch den Geschmackssinn erzeugt. Neben den Rezeptoren für

süss, sauer, bitter und salzig existiert nämlich noch das «trigeminale Nervensystem», ein Flechtwerk von Sensoren, die im Bereich von Kopf und Gesicht, besonders aber im Mund und in der Nase angesiedelt sind. Es handelt sich dabei im Prinzip um eine Alarmanlage, die uns auf Gefahren wie Hitze, Kälte, Schmerz oder aggressive Gase hinweist. Die Scharfstoffe in Gewürzen sind ebenfalls in der Lage, diese Warnmelder zu stimulieren. Besonders stark wirksam ist das Capsaicin aus Chili und anderen scharfen Vertretern der Familie

Capsicum. Eine ähnliche Substanz findet sich in der Ingwerwurzel, und Pfeffer bezieht seine Schärfe aus dem Wirkstoff Piperin. Der Scharfstoff im Meerrettich ist flüchtig und steigt daher manchmal unter ätzenden Empfindungen in die Nase hoch.

Den schärfsten Eindruck liefert die Zungenspitze, denn die ist am dichtesten mit trigeminalen Sensoren bespickt. Im Gegensatz zum Geschmack registrieren wir Schärfe zeitlich verzögert und länger anhaltend. Darum auch die kleine Schonfrist, bevor der Biss in einen Chili seine verheerende Wirkung zeitigt. Viele Menschen glauben, dass scharfe Reize die Sensibilität für normale Geschmacksempfindungen verringern. Doch nach den Ergebnissen der amerikanischen Ernährungswissenschaftlerin Elisabeth Rozin hebt Capsaicin die Sensibilität im Mundraum an und verleiht Speisen ein intensiveres Aroma. Deshalb würzten die Azteken ihre «xocoatl» (Schokolade) auch mit Chili. Lediglich die Empfindungsfähigkeit für Süßes geht im Beisein von Capsaicin zurück.

Scharfe Gewürze wie Chili rufen in gewisser Dosierung schützende Reflexe wie Tränen und Nasenfluss hervor, die dazu dienen, das Reizmittel aus dem Körper zu befördern. Es stellt sich daher die Frage, warum die meisten Kulturen der Menschheit grossen Erfindungsreichtum aufgebracht haben, um ihren Gaumen mit derart brisanten Reizen zu verwöhnen. Die «Liebe» geht sogar so weit, dass diejenigen, die daran gewöhnt sind, Gerichte ohne scharfe Gewürze als fade empfinden.

Auf der Suche nach einer Erklärung für die Lust am Scharfen hat sich die Forschung vor allem mit dem Capsaicin befasst, das den Chilistrauch vor gefräßigen Tieren schützen soll. Tatsächlich ist es

Schutz vor hungrigen Mäulern: Viele Pflanzen schützen sich vor dem Gefressenwerden mit einem Arsenal von chemischen Substanzen. Das können etwa Bitterstoffe oder Hormone sein, im Falle des Chilistrauchs ist die «scharfe» Abwehrwaffe das Capsaicin. Dies schreckt Nager und andere Säugetiere ab, nicht aber Vögel, deren Nervenzellen etwas anders aufgebaut sind und nicht auf Capsaicin reagieren. Indem die Pflanze sich so speziell Vögeln als Futter anbietet, erreicht sie eine weitere Verbreitung ihrer Samen.



WWW.WIKIPEDIA.ORG

nicht gelungen, Ratten, Hunden oder Schimpansen ein Faible für die heisse Note anzugewöhnen. In Mexiko verhungern Ratten lieber, als sich scharfe Speisereste aus den Mülltonnen zu holen. Lediglich Vögel, die natürlichen Verbreiter des Chilisaamens, laben sich an der Frucht ganz ungeniert. Schon die alten Azteken räucherten ihre Feinde mit brennenden Chilischoten aus; heutzutage setzen sich Polizeikräfte mit Chili im Pfefferspray gegen Angriffe zur Wehr.

Manche Zungen brennen mehr

Eine Erklärung für unseren «Scharfsinn» könnte darin bestehen, dass manche Menschen scharfe Reize aufgrund genetischer Besonderheiten als besonders angenehm erleben. Die Minderheit in der Bevölkerung, die eine extreme Sensibilität für die Bittersubstanz PROP (6-n-Propylthiouracil) besitzt, findet auch Chili extrem beissend. Vielleicht sind in den Kulturen mit hohem Chilikonsum viele Menschen durch eine PROP-Blindheit gegen den brennenden Schmerz immun. Immerhin weisen 43 Prozent aller Inder diese Wahrnehmungslücke auf, aber nur 7 Prozent der kulinarisch milden Japaner. Doch diese Unterschiede sind insgesamt zu schwach ausgeprägt, um die allgemeine Lust am Scharfen zu erklären.

Es muss offenbar auch universelle Mechanismen geben, die scharfe Sachen unabhängig von

individuellen Eigenarten geniessbar machen. Vielleicht verringert sich der unangenehme, beissende Eindruck, wenn Menschen mehrmals scharfe Speisen probieren, sodass sie am Ende eine «entschärfte» Wahrnehmung schätzen lernen. In diesem Fall sollten Chililiebhaber weniger fähig sein, die «Hitze» ihrer Delikatesse zu erspüren. De facto können die Betroffenen jedoch scharfe Reize fast genauso sensibel wahrnehmen wie Chiliverächter. Abgesehen davon können die meisten Liebhaber ihre Kost überhaupt erst dann richtig goutieren, wenn sie den richtigen, feurigen Touch besitzt.

Weiterhin besteht die Möglichkeit, dass Menschen durch eine Art unbewusster Konditionierung lernen, dass der Konsum scharfer Speisen angenehme Folgen für den Körper hat. Scharfe Reize regen zum Beispiel den Speichelfluss und die Darmbewegungen an und könnten daher das Aroma fader Speisen aufschliessen und deren Verdauung erleichtern – manchmal kann die gute Verdauung auch in Durchfall ausarten. Dem Esser würde sich unmerklich einprägen, dass Schärfe mit einer wohltuenden Sättigung einhergeht. Aber dieser Effekt hätte nur in solchen Kulturen Gewicht, in denen eine fade und gleichförmige Kost vorherrscht, und nicht in einem westlichen Schlaraffenland. Ähnliche Argumente sprechen gegen die Theorie, dass Chili mit seinem hohen Gehalt an Vitamin A und C einen Vitaminmangel «heilt», wie er bei mittelamerikanischen Kulturen grassierte.

Eine weitere mögliche Erklärung bietet die Theorie der entgegengesetzten Prozesse. Unser Nervensystem hat nach dieser Theorie die Tendenz, jede stärkere Erregung – egal, ob positiv oder negativ – abzubauen und durch einen

So lässt sich das Feuer entfachen

Ob Chili, Peperoncini, Paprika oder Peperoni: Botanisch gesehen gehören sie zur selben Gattung. **Der Unterschied liegt in der Schärfe.**



Chili, Peperoncini, Paprika und Peperoni sind Nachtschattengewächse wie etwa auch die Kartoffel oder die Tomate. Alle Chili- oder Paprikaarten – es gibt etwa 30 davon – gehören zur Gattung *Capsicum* und

entwickelten sich aus einem gemeinsamen Vorläufer, der im nördlichen Amazonasbecken beheimatet war. Der wichtigste Vertreter dieser Gattung ist *Capsicum annuum*. Die meisten Chili-, Peperoncini-, Paprika- und Peperoniarten gehören dazu. Einige ganz scharfe Chilisorten wie Habanero oder Tabasco gehören zur Art *Capsicum frutescens*.

Für die Schärfe von Chili, Peperoncino oder Paprika ist ein Alkaloid verantwortlich, das Capsaicin. Der Gehalt an Capsaicin wird in so genannten Scoville-Einheiten ausgedrückt. Die Skala reicht von 0 (überhaupt nicht scharf: Peperonigemüse) bis 300 000 (höllisch scharf: Habanero-Chili). Der immer noch extrem scharfe Thai-Chili erreicht auf dieser Skala kaum den Wert von 100 000. Handelsübliche Chiliformen wie der Jalapeño (der Standardchili in den USA) oder der italienische Peperoncino liegen generell unter 5000 Scoville-Einheiten.

Chili bildet die Grundlage der meisten bekannten scharfen Würzsaucen und Gewürzmischungen: **Tabasco** (wird aus zerstoßenen, reifen Chilischoten, Essig und Salz hergestellt), **Harrissa** (Chili, Kreuzkümmel, Knoblauch, Salz, Olivenöl) oder **Sambal Oelek** (rohe, klein gehackte Chilischoten, Salz und Essig). **Cayennepfeffer** ist keine Pfeffersorte, sondern gemahlener, scharfer Chili (30 000–50 000 Scoville-Einheiten).



Nichts mit Chili hat Pfeffer zu tun. **Pfeffer** (*Piper nigrum*) ist ein Kletterstrauch, der in den Körnern enthaltene scharfe

Wirkstoff ist das Piperin. **Grüner Pfeffer** wird aus unreifen, früh geernteten Früchten gewonnen. **Schwarzer Pfeffer** wird ebenfalls aus den unreifen (grün) bis knapp vor der Reife (gelb-orange) stehenden, durch Trocknen runzlig und schwarz gewordenen Früchten des *Piper nigrum* gewonnen. **Roter Pfeffer** ist die reifste Pfefferfrucht und kann ähnlich wie auch der grüne Pfeffer in salzige oder saure Laken eingelegt werden. **Weisser Pfeffer** ist der vom Fruchtfleisch befreite vollreife (rote) Pfeffer.

in der Richtung entgegengesetzten Prozess zu ersetzen. Wenn sich die ursprüngliche Erregung oft wiederholt, setzt der Gegenprozess immer schneller ein und fällt schliesslich zeitlich mit ihr zusammen. Auf diese Weise lernen Fallschirmspringer angeblich, Lust beim erschreckenden Sprung in den Abgrund zu empfinden. Vielleicht erzeugt auch Chili beim ersten Biss Schmerzen, die allmählich in Gaumenfreude übergehen. Es gibt aber nicht den geringsten Beweis dafür, dass sich eine Weile nach der ersten, beissenden Erfahrung mit Chili ein euphorisches Gegengefühl bemerkbar macht, dessen Auftreten nach und nach vorrücken würde. In der Tat existieren Hinweise, dass viele Menschen den scharfen Trigeminusempfindungen schon beim ersten Mundkontakt etwa durchaus Angenehmes abgewinnen können.

Lustmoleküle gegen Hitzegefühle?

Nicht viel besser steht es um den Glauben, dass scharfe und pikante Reize den Organismus anregen, körpereigene Lustmoleküle (Endorphine) auszuschütten. Heute ist dieses Phänomen längst bekannt, etwa im Zusammenhang mit der Lust am Joggen. Körperliche Höchstleistungen führen zur Freisetzung von körpereigenen Opiaten, die den Jogger in den Zustand des «Runner's High» versetzen können. Eine erfolgreiche amerikanische Chilisauce trägt tatsächlich den Namen «Endorphin Rush». Und amerikanische Psychologen haben die Beobachtung gemacht, dass viele Zeitgenossen mit ihren Lieblingschiliprodukten umgehen wie Süchtige mit ihrem Stoff. Einige haben bei jeder Reise ihre spezielle «hot sauce» im Gepäck. Manche Texaner bewahren besonders kostbare Schoten in sil-

bernen Schatullen auf, und unter kalifornischen Koksern grassiert die Sitte, das Kokain vor dem Schnupfen mit Chilipulver zum so genannten «pink mix» zu vermengen.

Wenn die Lust am harmlosen Schmerz durch körpereigene Schmerzkiller gespeist wird, dann müsste diese Lust eigentlich schlagartig vergehen, wenn man die Endorphinrezeptoren mit entsprechenden Stoffen blockiert. Doch diese Hypothese ist im Psycholabor voll durchgefallen: Die Gabe eines Antiopiates trieb den Chiliessern die Wonne an brennenden Speisen nicht aus.

Nach einer anderen Theorie haben Chili und andere pikante Gewürze ihre Beliebtheit der Tatsache zu verdanken, dass sie antibiotische Eigenschaften besitzen und daher verdorbene und mit Keimen belastete Nahrungsmittel bekömmlich machen können. Knoblauch und Zwiebeln legten im Test die grösste Wirkung gegen Bazillen an den Tag. Aber auch Thymian und Zimt machten 80 Prozent der untersuchten Bakterien den Garaus, während Chili es auf eine Killerrate von 75 Prozent brachte. Gerade in wärmeren Ländern, deren Klima das Bakterienwachstum begünstigt, hat extrem scharf gewürztes Essen eine sehr lange Tradition. Bei einer Auswertung Abertausender Kochbücher stellte sich zudem heraus, dass Fleischgerichten – die besonders schnell verderben – überall in der Welt besonders viel Würze beigegeben wird. Aber es bleibt offen, ob die im Labor nachgewiesenen Effekte auch auf die Küche übertragbar sind. Ausserdem gibt die Theorie keinen Aufschluss darüber, warum die Menschen in den westlichen Industrienationen so gerne Chilicracker oder Kartoffelchips mit Paprika vertilgen.

Wahrscheinlich spielen wir aus denselben Gründen mit dem Gaumenfeuer, aus denen wir auch den Thrill einer Achterbahnfahrt genießen, vermutet der US-Psychologe Paul Rozin: Beide Dinge rufen im ersten Moment ein beängstigendes Gefühl der Verletzbarkeit hervor. Wenn wir aber erst einmal begreifen, dass uns in Wirklichkeit gar kein Schaden droht, amüsieren wir uns mit Freude an dem Nervenkitzel. Laut Rozin wurde Chili zuerst ohnehin nur als Einreibemittel gegen Entzündungen und als Wurmmittel verwendet, bis die Menschen erkannten, dass die Hitze «gutartig» und essbar ist. Die Fähigkeit, erschreckende Dinge im Kopf «umzudrehen» und in eine lustvolle Erfahrung zu verwandeln,

kommt ausschliesslich beim Menschen vor. Das ist vermutlich auch der Grund, warum es nicht gelingt, Tiere auf den Geschmack von Chili zu trimmen. Unseren Mitgeschöpfen fehlt einfach das geistige Rüstzeug, die Warnsignale ihres Körpers als harmlos zu definieren.

Feuerschlucker ticken anders

So genannte «Sensation-Seeker», Menschen, die sich rasch langweilen und ihr Nervensystem gerne mit anregenden Erfahrungen elektrisieren, sind aus diesen Gründen auch besonders stark auf scharfe und pikante Speisen erpicht. «Wir haben herausgefunden, dass Leute, die scharfe Sachen

mögen, dazu tendieren, etwas geselliger und unternehmungslustiger zu sein als andere», erklärt ein Experte der amerikanischen Lebensmittelindustrie. «Sie lieben es, zu reisen, bunte Kleidung zu tragen, neue Leute zu treffen und neue Dinge zu versuchen. Vielleicht ist der Chilikonsum der kulinarische Ausdruck eines abenteuerlustigen Geistes und eines vergnügungssüchtigen Charakters.»

Den meisten von uns ist aber ohnehin nur ein Hauch von diesem «kulinarischen Masochismus» eigen. «Die meisten Menschen setzen sich freiwillig nur milden trigeminalen Reizstoffen aus, die nur eine geringe Abstumpfung erfordern und die für die Wissenschaft nicht besonders überraschend sind», gibt der amerikanische Mediziner Barry G. Green zu bedenken. Echte «Feuerschlucker», die mit tollkühner Miene in Chilischoten beissen, stellen in unseren Breitengraden eine Seltenheit dar. Wir laben uns vielleicht an einem pikanten Salatdressing, geben ein wenig Senf zum Würstchen oder fügen etwas mit Rahm verfeinerten Meerrettich zum Mittagmahl. «Alle diese Zutaten reizen den Trigemminusnerv, aber mit Ausnahme des schärfsten Senfes und des heissesten Meerrettichs erzeugen sie keine Empfindungen, die die Bezeichnung Schmerz verdienen.»

Aber auch der Inbegriff des Feuers, der Chili, ist gerade im Begriff, entschärft zu werden. «Die Chilischoten in den Regalen der Supermärkte werden immer milder und verlieren an Feuer», meint Paul Bosland, Direktor des Chili Pfeffer Instituts in New Mexiko. «Sowohl die Händler als auch die Züchter reagieren auf die Wünsche der Konsumenten, und die wollen sich nun einmal beileibe nicht den Mund verbrennen.» □



So lässt sich das Feuer löschen

Chili ist heimtückisch: Da die Schärfe nicht mit sofortiger Wirkung eintritt, kann man sich im Übermut leicht verkalkulieren – und erntet ein höllisches Feuer im Mund. **Unzählige Hausmittelchen versprechen Linderung gegen die Flammen am Gaumen, aber nur wenige haben sich im wissenschaftlichen Test bewährt.**

Die Feuerwehr mag mit Wasser löschen, beim Chili schlägt der Noteinsatz mit dem feuchten Element fehl. Das Capsaicin ist ein lipophiler, also dem Fett, nicht dem Wasser naher Stoff – das erklärt, warum Trinken nicht hilft, wenn man etwas zu Scharfes gegessen hat: Das Capsaicin wird dadurch nur noch besser im Mund verteilt.

Nun könnte man logischerweise denken, dass Fettiges etwas zum Abschrecken des Brandes taugt. Aber amerikanische Forscher haben einen Lösversuch mit Butter unter-

nommen, doch das Milchfett wurde dem Chilifeuer nicht Herr. Aber Milch und das Milchprodukt Jogurt erzielten einen deutlichen Rückgang der Glut. Dabei spielte es keine Rolle, ob der Fettgehalt 5, 10 oder 20 Prozent betrug. Die Forscher glauben, dass das Milcheiweiss Kasein als Lösungsmittel wirkt und das Capsaicin von seinen Rezeptoren wegpült. Die Inder bringen ihr scharfes Curry mit Jogurt in eine geniessbare Form.

Auch die Gabe einer Zuckerpflasterlösung brachte unvorsichtigen

Chiließern Erleichterung. Das macht stutzig, weil Chili umgekehrt die Wahrnehmungsfähigkeit für Süßes hemmt. Viele Thai-Restaurants mit ihren extrem scharfen Speisen stellen ihren Kunden eine kleine Schale mit Zucker bereit.

Dazu kommen noch etliche Geheimtipps, für die bis jetzt jede empirische Prüfung fehlt. Einige empfehlen Säure aus Zitronen- oder Tomatensaft. Aber auch Salz, Reis, Brot, Bohnen, Kartoffeln und Nüssen wird in manchen Kulturen Löschfähigkeit nachgesagt.



ARIADNE VAN ZANDBERGEN/LONELY PLANET IMAGES

Heiss macht heil

Gewürze waren in ihrer langen Geschichte nicht nur dazu da, Speisen einen interessanteren Geschmack zu geben oder – wie im Mittelalter – Verdorbenes zu überdecken. **Schon im Altertum entdeckten die Menschen durch Erfahrung, dass Gewürze – und da vor allem scharfe Gewürze – auch vorbeugende oder sogar heilende Wirkung gegen allerlei Gebrechen oder Krankheiten haben können.**

VON ROLF DEGEN

So beobachtete man im alten Ägypten, dass die Arbeiter beim Bau der Pyramiden leistungsfähiger und weniger krank waren, wenn man ihnen Knoblauch und paprikaähnliche scharfe Gewürze zum Essen gab. Die Frauen der alten Maya cremten ihren Körper zur Verschönerung mit chilihaltigen Salben ein, während sich in Westindien Männer Chili auf ihre Glatze rieben, um das Wachstum der Haare anzuregen. Noch heute verspricht ein Shampoo mit Chili Amerikanern die Erlösung von schuppigem Haar.

In verschiedensten Kulturen der Erde wurde die brennende Note des Chilis für diverse heilende Zwecke eingesetzt. Die Palette reicht von Hautkrankheiten über Wurmbefall, Kopfschmerz, Ohrinfektionen, Halsschmerz bis hin zu Hämorrhiden. Einige der jahrtausendealten Indikationen haben sich heute im empirischen Test der Wissenschaft bewährt. So leistet Capsaicin bei der Behandlung verschiedener Hautleiden, die mit Juckreiz und Schmerzen einhergehen, hervorragende Dienste, wie eine Studie an der Universitäts-Hautklinik Münster ergab.

Auch auf die Schleimhäute hat Chili überraschend positive Wirkungen. Man sollte denken, dass eine Substanz, die brennt wie Feuer, im Magen nur schädliche Dinge tut. Doch als Versuchspersonen sich prophylaktisch mit 20 Gramm Chili «dopten», rief die Gabe von Acetylsalicylsäure – die die Magenschleimhaut angreift – weniger Beeinträchtigungen hervor. Capsaicin-Pflaster und -salbe sind auch in der Lage, bei Sportverletzungen und bei rheumatischen Erkrankungen Linderung zu erzielen. Sogar der Cluster-Kopfschmerz,

eine besonders schwere Form der Migräne, spricht sehr gut auf den «Chilibrennstoff» an.

Scharfes entschärft Kalorienbomben

Viele von uns müssen für ihre kulinarischen Exzesse den Preis in Form von Fettpölsterchen, Speckrollen und erhöhten Cholesterinwerten bezahlen. Die fetten Kalorienbomben lassen sich jedoch zum Teil entschärfen, wenn man den Mahlzeiten scharfe Gewürze wie Pfeffer oder Paprika zufügt.

Fette und Öle tragen von allen Nahrungsbestandteilen am stärksten zur Entstehung von Übergewicht bei. Das hängt einmal damit zusammen, dass Fett den vergleichsweise höchsten Gehalt an Kalorien besitzt. Dazu sättigt Fett besonders schlecht, weil es ungewöhnlich viel Zeit benötigt, bis es den Darm erreicht und die Ausschüttung von appetitzügelnden Hormonen auslöst. Fette und Öle sind aber für die schlanke Linie noch aus einem anderen Grund brisant: Nach dem Konsum von stark fetthaltigen Gerichten bleibt die durch das Essen angeregte Wärmebildung, die «nahrungsinduzierte Thermogenese», aus.

Der Mensch «verbrät» aufgenommene Kalorien nicht nur beim «Ruheumsatz», der die Lebensfunktionen aufrechterhält, und beim «Leistungsumsatz», der bei körperlichen Aktivitäten fällig wird. Auch direkt nach dem Essen wird Wärme gebildet, weil der Körper einen Teil des aufgenommenen Brennwertes direkt wieder abfackelt. Die nahrungsinduzierte Thermogenese dient möglicherweise dazu, die Gefahr von Übergewicht zu vermindern; bei Fettleibigen läuft diese Wärmebildung nur «auf Sparflamme» ab. Allerdings regen hauptsächlich

Mahlzeiten mit einem hohen Gehalt an Kohlenhydraten den Organismus zur Verbrennung der Kalorien an. Speisen mit hohem Fettgehalt lassen den Heizapparat weitgehend kalt.

Die beste Methode, um schlank zu bleiben, bestünde darin, weniger Fett und damit insgesamt weniger Kalorien aufzunehmen. Allerdings stehen die Chancen dafür schlecht, weil die Fette und Öle massgeblich für den Wohlgeschmack und den sinnlichen Genuss beim Essen verantwortlich sind. Es bleibt theoretisch noch die Möglichkeit, nach dem Verzehr von fetthaltigen Mahlzeiten die nahrungsinduzierte Thermogenese anzukurbeln und die überschüssigen Kalorien wieder abzufackeln.

Schon vor einigen Jahren wurde die Möglichkeit erwogen, dass die Zugabe von scharfen Gewürzen bei diesem Ziel behilflich ist. Auf diese Idee kam man schlicht und einfach deshalb, weil das Pfeffern subjektiv ein Gefühl von Hitze erzeugt. In der Tat bestätigten erste Tierversuche, dass der Energieumsatz steigt, wenn man dem Futter scharfe Gewürze wie Chili, Cayennepfeffer, Paprika oder Senf beimengt. Im entscheidenden Experiment boten die Forscher ihren Probanden fettreiche oder hoch stärkehaltige Gerichten, die teilweise mit Cayennepfeffer «aufgeheizt» waren.

Quintessenz: Bei den Versuchspersonen, die das Menü mit dem hohen Fettgehalt gegessen hatten, kurbelte der Cayennepfeffer die Thermogenese mächtig an. Sowohl der Energieumsatz als auch der Sauerstoffverbrauch gingen um 30 Prozent hoch. Bei den Mahlzeiten, die viel Stärke enthielten, hatte der Pfeffer nur einen schwachen Effekt. Aber diese Speisen heizten den Körper

Meerrettich gegen Karies?



CHRIS BAYLEY/STONE

Ein neues Forschungsergebnis könnte möglicherweise dazu beitragen, dass auch der gute alte Meerrettich ein moderneres Image erhält. Wie japanische Wissenschaftler kürzlich herausgefunden haben, enthält Wasabi, der scharfe Meerrettich aus Japan, chemische Inhaltsstoffe, die Karies vorbeugen. Die Isothiocyanate, die dem Meerrettich seinen scharfen Geschmack verleihen und seit längerem als Krebs hemmend gelten, unterdrücken das Wachstum der Karies erzeugenden Streptokokken.

auch ohne Schärfe an. «Offenbar hat der scharfe Pfeffer eine günstige Wirkung auf die vom Essen angeregte Wärmebildung und gleicht den schwachen thermogenetischen Effekt des Fettes aus», schreiben die Autoren.

Scharfe Gewürze mobilisieren vermutlich die Thermogenese, weil sie den Sympaticus, den aufputschenden Pol des vegetativen Nervensystems, anregen. Dadurch wird die Nierenrinde dazu bewegt, die Hormone Adrenalin und Noradrenalin auszuschütten, die Verbrennungsvorgänge in den Fettzellen anstossen. Tatsächlich konnten die Kanadier die durch Pfeffer erzeugte Wärmebildung im Keime ersticken, indem sie ihren Versuchspersonen Betablocker gaben. Das sind Medikamente gegen Bluthochdruck, welche die Bindestellen (Rezeptoren) für Adrenalin und Noradrenalin versperren. «Man muss sich fragen», meint der Genfer Physiologe Abdul G. Dulloo, «in welchem Ausmass scharfe Gewürze vielleicht jetzt schon vielen von uns helfen, überschüssige Fettkalorien in Flammen aufgehen zu lassen.» □



Adriana De Sousa (links) mit Luisa Correia an ihrem Stand am Longstreet Carnival in Zürich. Die Bolinhos de Bacalhau, die Stockfischklösse, sind zwar nach einem portugiesischem Rezept gekocht worden. «Man isst sie so aber auch in Brasilien», sagt Adriana De Sousa.



Brasilien ist sowohl nach Einwohnerzahl (rund 178 Millionen) als auch nach Fläche das fünftgrösste Land der Erde. Seine Bevölkerung besteht vor allem aus Nachkommen von Einwanderern aus Portugal, Afrika und Asien. Nicht nur wegen der Copacabana, dem berühmten Sandstrand von Rio, gehört das Land zum beliebten Reiseziel: Auch die Urwälder des Amazonas oder die Wasserfälle von Igauçu (Bild) machen Brasilien zum gefragten Urlaubsort. Weil die Fahrt von einer Stadt zur anderen oft länger als einen Tag dauert, haben die Verpflegungsstationen entlang der Fernstrassen einen besonderen Stellenwert: In den Snackbars besteht ein riesiges Angebot an belegten Broten. In abgelegenen Raststätten wird das Mittagessen in einer einzigen Variante serviert: Reis oder Bohnen, dazu gibts Fleisch.

Caipirinha und schwarze Bohnen

Die brasilianische Küche ist vielfältig, weil sie indianisch, afrikanisch und portugiesisch geprägt ist. **Doch was niemals auf dem Teller fehlen darf, ist Fleisch:** egal, ob Rind, Huhn, Fisch oder Schweinsohren. Gemüse hingegen gibts nur wenig.

VON SIBYLLE STILLHART (TEXT UND BILDER)

Die Zürcher Langstrasse lebt. Wo sonst normalerweise Freier Ausschau nach Prostituierten halten oder Drogensüchtige ihre Dealer treffen, ist an diesem Wochenende im Hochsommer Grande Festa angesagt: Bunte Stände, wo Kulinarisches feil geboten wird, säumen am Longstreet Carnival den Strassenrand. Sambarhythmen mischen sich mit Discosound oder Techno. Es riecht nach gebratenen Würsten, gegrillten Maiskolben, ein paar Meter weiter vorne nach indi-

schem Curry. Überall wird Bier getrunken, die Stimmung ist ausgelassen.

Mit von der Partie sind auch die beiden Familien De Sousa und Correia. An ihrem Stand werden brasilianische und portugiesische Nationalspeisen angerichtet. «Kochen ist unser Hobby», sagt Luisa Correia, die aus Lissabon kommt, seit Jahren aber mit ihrer Familie in Zürich lebt. «So möchten wir den Menschen unsere Heimat schmackhaft machen.» Grosse Pfannen, gefüllt mit Bacalhau

(Stockfisch), Fleischspiesen oder Bohnengerichten, stehen auf dem Herd bereit. Luisa Correia präsentiert stolz «ihre» Bolinhos de Bacalhau, die Stockfischklösse, die sie mit ihrem Mann nach einem portugiesischen Rezept zubereitet hat. Der blanchierte Fisch wird mit Kartoffelpüree, Zwiebeln, Petersilie, Knoblauch und geschlagenen Eiern vermischt. Aus dem Teig – zünftig mit Salz und Pfeffer gewürzt – werden anschliessend die Bolinhos geformt, die man danach in heissem Öl frittiert. Voilà! Das Häppchen schmeckt dezent, aber vorzüglich nach Fisch, bereits beim ersten Bissen wähnt man sich irgendwo an einer Küste am Meer. Adriana De Sousa fügt hinzu, dass man die portugiesischen Fischhäppchen auch in Brasilien so zubereitet und isst.

Sie selber wartet am Stand mit Feijao Tropeiro Galinhada auf, einem Bohnengericht, das sie mit Pouletfleisch, Reis, Maniokmehl, Pfefferschoten und Knoblauch gekocht hat. Bei diesem Gericht kommt es nicht darauf an, welches Fleisch – getrocknetes Rindfleisch, Räucherwürstchen, Zunge, Schweinsohren, Huhn oder alles zusammen – dafür verwendet wird (vgl. Rezept). Der Eintopf schmeckt vor allem nach Fleisch und Bohnen; er ist gut, aber sehr mastig. Vor allem in Rio de Janeiro erfreue sich Feijao grosser Beliebtheit, sagt Adriana De Sousa. Dazu werde Wasser, Bier, an Festen auch Caipirinha getrunken. Auffallend ist, dass sowohl in der brasilianischen als auch in der portugiesischen Küche fast ausschliesslich mit Fleisch gekocht wird. «Gemüse», sagt Adriana, «benutzen wir nur wenig.»

Sowieso ist die brasilianische Kost stark von der ehemaligen

portugiesischen Kolonialmacht geprägt, der Brasilien vom 16. bis zum 19. Jahrhundert unterstand. Bereits zu jener Zeit wurden Lebensmittel eingeführt, die über lange Zeit haltbar blieben; noch heute gehören schwarze, braune und weisse Bohnen, Reis, Maniok sowie auch Bacalhau zu den Grundnahrungsmitteln. Ebenso Palmöl, Kokosmilch und Zuckerrohr.

In dem riesigen Land, das fast die Hälfte des südamerikanischen Kontinents umfasst, treffen in der Küche weitere Einflüsse anderer Kulturen aufeinander. Bevor Brasilien im Jahre 1500 vom portugiesischen Seefahrer Cabral entdeckt wurde, war die Küche indianisch beeinflusst. Heute noch bringt jeder Landesteil je nach Klima, Bodenbeschaffenheit und der unterschiedlichen kulturellen Herkunft seiner Bevölkerung entsprechend eigene traditionelle Gerichte hervor. Die Küche von Salvador etwa zeichnet sich durch starke afrikanische Einflüsse aus. Verschiedene Meerestiere wie beispielsweise Garnelen gehören ebenso wie Muscheln zu den häufig konsumierten Lebensmitteln. Indianische und indische Einflüsse ortet man in Städten um den Amazonas. Dort ist Fisch ein wesentlicher Bestandteil der Nahrung sowie Krabben, Maniokwurzeln, Tomaten und Chili.

Ebenso vielfältig präsentiert sich der Longstreet Carnival in Zürich. Neben den brasilianischen Spezialitäten gibt es Leckerbissen aus Bolivien oder Nigeria zu schlemmen. Für Adriana de Sousa ein «wunderbarer Ort», wo sich verschiedene Kulturen kulinarisch miteinander vereinigen können. «Es ist doch so: Essen verbindet die Menschen», findet die Brasilianerin. Und darauf komme es schliesslich an. □



Feijoada

Feijoda (Bohnengericht) gehört zu den beliebtesten Speisen in Brasilien; je nach Region wird es unterschiedlich zubereitet. Traditionell wird es mit schwarzen Bohnen (feijao) gekocht.

Zutaten (für 5 Personen)

- 800 g schwarze Bohnen
- 250 g Suppenfleisch
- 100 g geräucherter Speck
- 250 g geräucherte Rippchen
- 400 g Krakauer oder spanische Cabanos (kräftige Wurst)
- Öl
- 4 Zwiebeln, 5 Knoblauchzehen
- 2 Lorbeerblätter
- Curry, Pfeffer, Salz

Beilagen: Reis, geschälte Orangenstücke oder Broccoli

Zubereitung

Am Abend zuvor werden die gewaschenen Bohnen im Wasser eingeweicht. Auch die verschiedenen Fleischsorten werden zum selben Zeitpunkt in einer Marinade aus Weinessig, gepresstem Knoblauch, Salz und Pfeffer eingelegt.

Am nächsten Tag wird in einem grossen Topf Öl erhitzt, danach werden zwei gehackte Zwiebeln und zwei zerdrückte Knoblauchzehen leicht angebraten. Anschliessend werden die Bohnen mit ihrem Einmachwasser dazugegeben und während eineinhalb Stunden bei niedriger Temperatur gekocht.

In einem anderen Topf werden zwei grosse, in Ringe geschnittene Zwiebeln, der restliche gepresste Knoblauch und Lorbeerblätter angedünstet. Die verschiedenen Fleischsorten werden in der oben aufgeführten Reihenfolge in Abständen von zehn Minuten hinzugegeben. Nun lassen wir den Eintopf schmoren, bis das Fleisch weich ist, aber nicht zerfällt. Nach ungefähr eineinhalb Stunden wird das Fleisch in den Bohnentopf gegeben; alles zusammen wird nochmals bis zu zwei Stunden bei schwachem Feuer gekocht. Nun kann mit Salz, Pfeffer und Curry nachgewürzt werden. Wenn die Bohnen weich sind und die Brühe sämig, kann der Topf vom Herd genommen werden.

Wasser

Eigenschaften

- Wasser ist der mengenmässig wichtigste Nährstoff für den menschlichen Organismus.
- Wasser findet sich neben Getränken und Suppen auch in den meisten Nahrungsmitteln (pflanzlichen und tierischen). Früchte und Gemüse haben einen besonders hohen Flüssigkeitsanteil (bis zu 95%).

Aufbau

- Wasser ist eine anorganische Verbindung aus Wasserstoff und Sauerstoff.

Funktionen

- Der menschliche Körper besteht zu mehr als der Hälfte aus Wasser:
 - Säugling ca. 70% Wasser
 - erwachsener Mann ca. 60% Wasser
 - erwachsene Frau ca. 50% Wasser
- Das Wasser befindet sich in den Gefässen (z.B. den Blut- und Lymphgefässen), in den Zellen und im Zwischengewebe.
- Wasser ist für die Aufrechterhaltung sämtlicher Lebensvorgänge unverzichtbar. Es spielt eine wichtige Rolle bei der Regulation der Körpertemperatur und für den Transport von Nährstoffen und Stoffwechselprodukten im Körper.
- Wasser liefert keine Energie.





Referenzwerte für die Wasserzufuhr durch Getränke und feste Nahrung

(Richtwerte, in ml pro kg Körpergewicht pro Tag*)

Kinder	40 ml
Jugendliche	40 ml
Erwachsene	35 ml
Schwangere	35 ml
Stillende	45 ml

* Die tägliche Trinkmenge sollte 1 bis 2 Liter betragen, der Rest des Wasserbedarfs wird über die Nahrungsaufnahme gedeckt. An heißen Tagen und/oder während erhöhter körperlicher Aktivität sollte die Wasserzufuhr entsprechend erhöht werden.

10 g bzw. 10 ml Wasser sind enthalten in:

-  10,4 g Gurke
-  11 g Champignons
-  12 g Joghurt, vollfett
-  12 g Tofu
-  12 g Kartoffeln, gekocht
-  13 g Hühnerei, roh
-  13 g Kefen
-  14 g Teigwaren, gekocht
-  14 g Thunfisch
-  14 g Rindsplätzli, roh
-  20 g Trockenfleisch
-  25 g Ruchbrot
-  28 g Greyerzer
-  55 g Dörraprikosen





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

Vitamin PP

Können Sie mir sagen, was dies für ein Vitamin ist?

Vitamin PP ist eine veraltete Bezeichnung für das Vitamin Niacin. Die Abkürzung PP steht für «pellagra preventing». Pellagra ist eine Niacinmangelkrankung. Sie äussert sich durch raue Haut, Durchfall, Appetitlosigkeit sowie Verwirrung und Demenz. Auch weitere Vitamine wurden früher anders bezeichnet. Manche dieser Bezeichnungen geistern aber noch heute durch die Literatur:

Vitamin A	=	Retinol
Vitamin B ₁	=	Thiamin
Vitamin B ₂	=	Riboflavin
<i>Vitamin B₃</i>	=	<i>Vitamin PP</i> , Niacin
<i>Vitamin B₅</i>	=	Pantothensäure
Vitamin B ₆	=	Pyridoxin
<i>Vitamin B₉</i>	=	Folsäure
Vitamin B ₁₂	=	Cobalamin
Vitamin C	=	Ascorbinsäure
Vitamin D	=	Calciferol
Vitamin E	=	Tocopherol
<i>Vitamin H</i>	=	Biotin
Vitamin K	=	Phyllochinon, Menachinon

kursiv = veraltete Bezeichnung

Fruchtsäfte

Darf Fruchtsäften, die im Laden verkauft werden, Zucker zugesetzt werden?

Ja, diesen Fruchtsäften, mit Ausnahme von Apfel-, Birnen- und Traubensaft, darf Zucker zugesetzt werden. Wird der Zucker zur Erzielung eines süssen Geschmacks beigegeben, muss dieser einerseits in der Zutatenliste aufgeführt werden, und aus-

serdem muss ein Aufdruck wie «mit Zuckerzusatz» oder «gezuckert» darauf hinweisen. Wird der Zucker ausschliesslich zur Korrektur eines natürlichen Mangels an Zuckerarten zugesetzt, braucht es keinen speziellen Hinweis. Die Aufführung in der Zutatenliste ist jedoch zwingend.

Aber Achtung, nicht alles, was aussieht wie ein Fruchtsaft, ist auch ein Fruchtsaft. Neben Fruchtsäften gibt es laut Schweizerischem Lebensmittelrecht u.a. auch Fruchtnektare und Tafelgetränke mit Fruchtsaft. Fruchtnektare sind, vereinfacht gesagt, verdünnte Fruchtsäfte mit Zuckerzusatz. Auf den Zuckerzusatz muss nicht speziell hingewiesen werden, da Fruchtnektare per Definition Zucker(arten) enthalten. In der Zutatenliste muss die Zuckerart dagegen selbstverständlich aufgeführt werden. Tafelgetränke mit Fruchtsaft sind Getränke, welche nur noch einen geringen Anteil an Fruchtsaft und meist viel Zucker enthalten. Auch hier entfällt der spezielle Hinweis. Die Zutatenliste verrät jedoch die Zusammensetzung.

Quark und Jogurt

Warum enthält Quark mehr Eiweiss als Jogurt?

Quark und Jogurt sind beides Milchprodukte, sie werden jedoch unterschiedlichen Kategorien zugeordnet. Quark ist ein Frischkäse, Jogurt ein Sauer Milchprodukt. Jogurt wird mithilfe von Milchsäurebakterien aus Milch hergestellt. Die Bakterien bauen einen Teil des Milchzuckers zu Milchsäure ab, was das Milcheiweiss gerinnen lässt. Dadurch wird die Milch dick und zum Jogurt.

Quark wird aus Magermilch hergestellt. Mithilfe von Lab und

etwas Milchsäure wird das Milcheiweiss zur Gerinnung gebracht und trennt sich von der Molke. Nach einer gewissen Reifungszeit wird die Molke abzentrifugiert, und übrig bleibt der Roh- bzw. Magerquark.

Im Jogurt sind noch alle Inhaltsstoffe der Milch enthalten, Quark hingegen ist ein «Eiweisskonzentrat» und enthält daher mehr Eiweiss als Jogurt.

Akne

Welche Nahrungsmittel muss ich meiner Haut zuliebe meiden?

Man hört und liest immer wieder, dass zucker- und fettreiche Nahrungsmittel und Getränke wie Schokolade, Nüsse oder Limonaden, aber auch Alkoholika einen negativen Einfluss auf die Akne haben. Tatsächlich gibt es bis heute keine Studie, welche einen gesicherten Zusammenhang zwischen Akne und Ernährung aufzeigt. Aus diesem Grund gibt es auch keine allgemein gültige Empfehlung hinsichtlich der zu meidenden Nahrungsmittel. Wer hingegen merkt, dass bestimmte Nahrungsmittel die eigene Akne begünstigen, der sollte diese Nahrungsmittel künftig besser meiden.

NUTRINFO Informationsstelle für Ernährungsfragen

Montag, Mittwoch, Freitag
8.30–12 Uhr
Tel. 031 385 00 08
E-Mail nutrinfo-d@sge-ssn.ch
oder schreiben Sie an:
SGE
Effingerstrasse 2
Postfach 8333
3001 Bern



MICHAEL FLOYD/IMAGESHOP

Gesünder mit weniger Salz?

Zu viel Salz treibt den Blutdruck hoch – sagt die Weltgesundheitsorganisation WHO und nun auch die EEK, die Eidg. Ernährungskommission. Die EEK schlägt in ihrem Bericht an das BAG verschiedene Massnahmen vor, um den Salzkonsum der Schweizer Bevölkerung zu reduzieren. **Dabei ist umstritten, ob «weniger Salz für alle» wirklich ein gesundheitliches Plus bringt. Das BAG will trotzdem eine Info-kampagne starten, sagt BAG-Vertreter Michael Beer.**



Michael Beer, Leiter der Abteilung Lebensmittelwissenschaft im Bundesamt für Gesundheit (BAG).

Was ist die EEK?

Die Eidg. Ernährungskommission (EEK) ist eine ausserparlamentarische Kommission des Bundesrates und berät das BAG in Ernährungsfragen. Sie besteht aus 25 Mitgliedern, Präsident ist Hannes B. Stähelin, Chefarzt der Geriatrischen Universitätsklinik Basel.

Die EEK selber weist in ihrem Bericht darauf hin, dass der Zusammenhang zwischen Salzkonsum und Bluthochdruck schwierig zu erbringen sei. Trotzdem rät sie zu einer generellen Salzreduktion für die gesamte Bevölkerung. Steht diese Empfehlung nicht auf etwas schwachen Füßen?

Michael Beer: Immerhin zeigen epidemiologische Daten, dass auch auf der Ebene der Gesamtbevölkerung ein Zusammenhang zwischen Kochsalzkonsum und Bluthochdruck besteht. Insbesondere bei spezifischen Bevölkerungsgruppen wie etwa älteren Leuten und Übergewichtigen kommt dieser Zusammenhang stark zum Ausdruck. Es ist aber relativ schwierig, speziell diese Risikogruppen zu erreichen. Darum möchten wir die gesamte Bevölkerung ansprechen und so näher an die WHO-Empfehlung von 5 g Kochsalz pro Tag kommen.

Ich habe einen normalen Blutdruck. Was bringt es mir, wenn ich den Salzkonsum redu-

ziere – ausser dass dann die Speisen fader schmecken?

Es reagieren nicht alle Menschen gleich auf Kochsalz, und darum sollte man das Problem auch nicht auf der individuellen Ebene anschauen. Das Ziel ist ja nicht, spezifisch bei einer Person den Blutdruck zu senken, sondern generell den Kochsalzkonsum zu reduzieren und damit den Bluthochdruck in der ganzen Bevölkerung zu senken. Individuell gibt es sicher noch andere Risikofaktoren, die man beeinflussen kann, wie Ernährung ganz allgemein, Übergewicht oder körperliche Aktivität.

Wie wollen Sie denn erreichen, dass die Leute weniger salzig essen? Das Problem ist ja nicht der Salzstreuer auf dem Tisch, sondern der hohe Salzgehalt in vielen verarbeiteten Lebensmitteln wie Käse, Wurst oder Pizza.

Für den Verbraucher ist es effektiv schwierig, zu beurteilen, wie viel Kochsalz er konsumiert, da viel Kochsalz in verarbeiteten

Produkten versteckt ist. Die EEK schlägt deshalb Massnahmen vor, die wir auch umsetzen wollen, nämlich den Wissensstand der Bevölkerung zu verbessern und die Eigenverantwortung zu stärken. Das können wir erreichen, indem wir eine Deklaration des Gesamtkochsalzgehaltes auf den Verpackungen zulassen werden.

Wird die Deklaration zwingend vorgeschrieben?

Nein, es wird eine Kann-Vorschrift sein.

Ein geringerer Salzkonsum würde bedeuten, dass auch die Jodversorgung zurückgeht.

Das ist ein wichtiger Punkt. Die Jodversorgung in der Schweiz ist dank der Kochsalzjodierung optimal. Sollte der Salzkonsum mittelfristig massiv abnehmen, müsste man sicher die Joddosierung im Kochsalz anpassen.

INTERVIEW: ANDREAS BAUMGARTNER, SGE



CHRISTEL ROSENFELD/STONE

Orange Riesen und grünes Gold

Die Speisekürbisse gelangten durch den Kolonialismus von Amerika in unsere Breitengrade, fanden aber keinen grossen Anklang. Nur in Kriegszeiten, als es galt, auf möglichst wenig Bodenfläche ein Maximum an Nahrung zu gewinnen, landeten Kürbisgerichte als Arme-Leute-Essen auf den Tellern. Seit etwa zehn Jahren dagegen boomen die orangefarbenen Riesen, die übrigens auch klein, grün und unscheinbar sein können, in Europa. **Hauptursache für den Kürbis-trend sind neue Kürbissorten und -gerichte, die auch Gourmets zu begeistern vermögen.** Und natürlich das Fest Halloween. **Von den insgesamt rund 300 essbaren Kürbissen werden etwa 15 in grossem Stil angebaut und verzehrt.** Zur Familie der Kürbisgewächse gehören auch Gurken, Melonen und Zucchetti. Neben dem Kürbisfruchtfleisch spielen die Kürbiskerne und das Kürbiskernöl eine grosse Rolle, vor allem aufgrund ihrer Inhaltsstoffe, die zur Prävention von gutartigen Prostataleiden eingesetzt werden.

VON MARIANNE BOTTA DIENER

Woraus bestehen wohl diese grillierten, gelben, zartschmelzenden Scheiben, die ein bisschen wie Marroni schmecken? Des Rätsels Lösung heisst «Sweet Dumpling». Hinter dem wohl klingenden Namen verbirgt sich ein unscheinbarer Kürbis, den man beim Rüsten ins Pfefferland wünscht. Doch das Resultat der Bemühungen lässt sich sehen, denn «Sweet Dumpling» beinhaltet ungeahnte Genüsse.

Fantasievolle Namen

Ähnlich schmackhaft sind andere Kürbisse mit fantasieanregenden Namen wie «Mikoshi», «Oranger Knirps», «Quinsland Blue», «Ragtoong» oder «Lunga di Napoli». Alle Namen gehören zur grossen Familie der Kürbisgewächse. Je nachdem, welche Landsleute dem jeweiligen Kürbis einen Namen gegeben haben, kann man mehr oder weniger daraus herleiten. Japaner benennen Kürbisse nach Inhalt und Geschmack, manchmal auch nach Helden oder Spitzenköchen. Ein Beispiel: «Houkou» heisst so viel wie «guter Geschmack», «Ao» bedeutet «blau», «kawa» gleich «Schale» und «kuri» heisst «Marroni». Die Kürbissorte «Houkou Aokawakuri» kann somit übersetzt werden mit «wohlschmeckender, blauhäutiger Marroni». Von den amerikanischen Namen kann man dagegen kaum Rückschlüsse auf kulinarische oder ästhetische Besonderheiten ziehen, die Bezeichnungen wie «New England Pie» oder «Snow Delight» entspringen der Fantasie der Namensgeber oder Züchter.

Vom Arme-Leute-Essen zum Trend

Diese enorme Kürbisauswahl ist, zumindest in Europa, ein Resultat der letzten zehn Jahre. Martin Jucker von Juckerfarmart er-



JAMES MARSHALL/WOLFGANG KAEHLER/GETTYIMAGES

Der Kürbis gehört zu den ältesten Kultur- und Nahrungspflanzen Amerikas. Erste Funde in Mexiko werden auf ein Alter von 12 000 Jahren geschätzt. Kürbisse dienen in Lateinamerika und Afrika nicht nur als Nahrungsmittel, sondern auch als Trinkgefässe, Behältnisse für vielerlei Nahrungsmittel, Musikinstrumente oder Werkzeug.

klärt den heute herrschenden Boom folgendermassen: «Bis 1995 gab es vorwiegend eine einzige Kürbissorte: den gelben Zentner.» Nur ein paar wenige Kürbisliebhaber, bei ihrem Tun mitleidig belächelt und als schräge Vögel angesehen, züchteten in ihren Gärten verschiedene andere Sorten. Der gelbe Zentner wurde vorwiegend als Suppe konsumiert. Von «Genuss» konnte bei diesem orangefarbenen Riesen Kürbis keine Rede sein. Sein Fruchtfleisch wird von Gerold Steiner, Kürbisspezialist und -züchter aus Zeiningen AG, denn auch als «wässrig, faserig, dick, qualitativ minderwertig» beschrieben. Doch der Riese hatte früher durchaus seine Berechtigung.

Krieg und Armut

Während der Kriegsjahre ging es darum, möglichst viel Nahrung auf kleinem Raum zu gewinnen. Der gelbe Zentner gedieh ohne viel Pflege optimal auf einem Kompost oder einem Miststock und brachte Riesenexemplare hervor. Die Rüstabfälle hielten sich in Grenzen, der Ertrag von rund 40 kg pro Pflanze beeindruckte. «Kürbisse wurden damals trotzdem als minderwertiges Nahrungsmittel angesehen, denen im Garten kein anständiger Platz zugestanden wurde, die einen aber immerhin vor Hunger bewahrten», erklärt Steiner. Auch konnte der gelbe Zentner rund vier Monate lang gelagert werden, was in Zeiten ohne Kühlschränke und Importfrüchte eine wichtige Eigen-

schaft war. Wie Kartoffeln gehörten Kürbisse zu den wenigen Lebensmitteln, die sich auch die ganz Armen leisten konnten. Nach Kriegsende dauerte es allerdings weitere fünfzig Jahre, bis der Boom der Gemüsefrucht begann.

In der Schweiz trugen vor allem die Gebrüder Jucker aus dem zürcherischen Seegraben dazu bei, das Arme-Leute-Essen zum Trend werden zu lassen. Sie begannen 1996 mit dem Anbau von Kürbissen. Die Kürbisbaufläche von anfänglich fünf Aren vervielfachte sich im Laufe der Jahre. Heute werden jährlich auf rund 25 Hektaren Kürbisse angebaut, rund 200 000 Exemplare gelangen allein von Juckers auf Schweizer Teller. Damit werden rund 40 Prozent des Schweizer Kürbiskonsums abgedeckt. Jeder Kürbis ist zwischen 200 g und 20 kg schwer. Seit dem Jahr 2000 wächst der Kürbiskonsum um drei Prozent jährlich. «Verantwortlich für den Kürbisboom sind zwei Faktoren: Erstens wird auch hierzulande das ursprünglich aus Amerika stammende Halloweenfest gefeiert. Zweitens machen es die neuen Kürbissorten leicht, sich für das Arme-Leute-Gemüse zu interessieren, haben sie doch kulinarisch einiges zu bieten», weiss Jucker.

Die Qual der Wahl

Vorausgesetzt, man verwendet die richtige Kürbissorte für das richtige Gericht, was eine Wissenschaft für sich ist. «Für eine cremige Kürbissuppe eignet sich am besten eine «Butternuss», zum Braten und Backen ist ein «Mikoshi» erste Wahl, während «Lumina» oder «Sweet Dumpling» auch roh gegessen werden können», sagt Jucker.

Und was, wenn man irgendwo auf einem Bauernhof einen

Kürbis ersteht und keine Ahnung hat, um welche Sorte es sich handelt und wozu er verwendet werden kann? «Es ist ganz wichtig, dass man jeden Kürbis mit der Schale roh probiert, bevor man ihn seiner Qualität entsprechend verarbeitet», rät Steiner. Mit einem guten Kürbis lässt sich ein ganzes 6-Gang-Menü kochen, von der Vorspeise bis zum Dessert und Gebäck.

Vorsicht vor Bitterstoffen

Das Probieren macht noch aus einem weiteren Grund Sinn: Die ursprünglichen Wildformen aller Kürbisgewächse enthielten Curcubitacine. Diese giftigen, bitter schmeckenden Substanzen wurden durch Kreuzungen aus den kultivierten Formen herausgezüchtet, sind aber in den Wild- und Zierformen noch vorhanden. Es kann vereinzelt zu spontanen Rückmutationen oder über die Befruchtung durch Bienen zu Kreuzungen zwischen Wild- und Kulturform kommen. Diese Früchte sehen dann zwar wie Speisekürbisse aus, enthalten aber die Curcubitacine. Sie können Erbrechen, Durchfall mit Kolikschmerzen oder starken Speichelfluss auslösen.

Weit verzweigte Familie

Ähnliches gilt für die «Verwandtschaft» in der Familie der Kürbisgewächse: Gurken, Zucchini, Melonen oder Wassermelonen können dieselben giftigen Stoffe enthalten. Denn auch sie gehören zu den Speisekürbissen, zu den so genannten Sommerkürbissen, während die «normalen» Kürbisse zu den Winterkürbissen gehören. Die Gattung *Curcubita* umfasst 15 Sommer- und Winterkürbisarten. Neben den Wildarten, welche weitgehend bitter und ungeniessbar sind, zählen die fünf Speise-

Jack O'Lantern, der Kürbisgeist

Warum wir Halloween feiern und was der Kürbis mit dem 31. Oktober zu tun hat.



Der 31. Oktober und der 1. November haben schon lange besondere Bedeutungen. Bereits die heidnischen Kelten feierten vor mehr als 2000 Jahren am 31. Oktober das Fest «Samhain». An diesem Tag wurde der Sommer verabschiedet und der Winter begrüßt. Gleichzeitig gedachte man den im vergangenen Jahr Verstorbenen. Namensgeber des Festes war Samhain, der keltische Gott der Toten. Man glaubte damals, dass alle Toten in der Nacht des 31. Oktobers die Erde besuchten und als Geister in ihre alten Häuser zurückkämen, um wieder Wärme und Freundschaft zu spüren. Diejenigen Toten, die kein Heim mehr hatten, geisterten nachts draussen umher, jagten den Menschen einen Schrecken ein und spielten ihnen Streiche.

Auch in der katholischen Kirche spielt der Tag eine besondere Rolle, legte doch der Papst vor etwa 1200 Jahren den Feiertag «Allerheiligen» auf den 1. November fest. Bis heute wird an diesem Datum den geheiligten christlichen Märtyrern und allen Verstorbenen gedacht. In Grossbritannien hiess Allerheiligen «All Saints Day» oder auch «All Hallow's Day».

Bleibt die Frage offen, was denn der Kürbis mit Halloween zu tun hat. Dieser Brauch, an Halloween ausgehöhlte Kürbisse aufzustellen, geht auf eine Legende von Jack O'Latern, dem Kürbisgeist, zurück. Ein Hufschmied namens Jack lebte einst in Irland. Da er sein Leben lang ein Trunkenbold gewesen war, blieben ihm die Himmelstore verschlossen. Also bat er den Teufel um Einlass in die Hölle. Dieser lehnte ab, und Jack machte sich auf den Weg zurück nach Hause. Der Weg war dunkel, kalt und windig. Der Teufel gab Jack ein Stück glühender Kohle. Jack hatte einen Kürbis als Proviant mitgenommen. Er schnitzte ein paar Löcher in die Schale und legte die glühende Kohle hinein. Das war die Laterne von Jack, das Symbol der ruhelosen Seelen, die an Halloween umherziehen. Laternen-Jack heisst in Englisch «Jack O'Lantern».

kürbisarten zu den *Curcubitae*: Gartenkürbis (*C. pepo*), Riesenkürbis (*C. maxima*), Moschuskürbis (*C. moschata*), Feigenblattkürbis (*C. ficifolia*) und die Ayote (*C. argyrosperma*). Alle bekannten Sorten (insgesamt über 300) stammen von diesen fünf Arten ab. Sie wurden durch Züchtungen und Kreuzungen erzielt. Botanisch gesehen handelt es sich bei allen um Riesenbeeren.

Kürbisse gibt es in allen Grössen, allen Farben und vielen verschiedenen Geschmacksrichtungen. Die kleinsten Kürbisse sind gerade mal so gross wie eine Kinderfaust, die grössten gemessenen Exemplare haben einen Umfang von vier Metern und wiegen mehr als 600 kg. Kürbisse sind weiss, gelb, orange, grün, ja sogar schwarze Sorten gibt es, gefleckte und gestreifte ebenfalls.

Angeboten werden vor allem der Garten- oder Gemüsekürbis



In den USA finden alljährlich hunderte von Pumpkin-Festivals statt, wo die grössten Kürbisse ausgezeichnet werden. Der grösste Kürbis der Welt stammt allerdings nicht aus den USA, sondern aus Port Elgin, Kanada. Das offiziell gemessene Gewicht betrug 1446 Pfund, das sind 662 kg.

(*Curcubita pepo*) und der Riesenkürbis (*Curcubita maxima*). Unterscheidungsmerkmal ist dabei nicht die Grösse, sondern der Stiel. Dieser ist beim Gartenkürbis eckig und beim Riesenkürbis rund. Ausserdem unterscheidet man zwischen Sommersorten und Wintersorten. Etwas verwirrend: Beide sind mehr oder weniger zur selben Zeit verfügbar, unterscheiden sich aber in der Zubereitung und vor allem im Erntezeitpunkt. Sommerkürbisse werden unreif geerntet und können deshalb mit der Schale und mit den kleinen Kernen verzehrt werden. Ihre Lagerzeit ist sehr beschränkt. Zucchini gehören dazu und die ähnlich aussehenden Eierkürbisse, die allerdings deutlicher hellgrün/dunkelgrün gestreift sind. Würde man sie ausgewachsen ernten, könnte man sie zu den lange lagerbaren Winterkürbissen zählen.

Zu Letzteren, die sich gut mehrere Monate lagern lassen, gehört unter anderem die Kürbisart *C. maxima*. Die lange Haltbarkeit ist entweder auf die dicke Schale der Kürbisse oder auf ihr dichtes Fleisch zurückzuführen. Kürbisse mit einer dicken Schale müssen geschält werden. Solche mit dichtem Fleisch, zu denen überraschend viele Sorten gehören, können mit der Schale gegessen werden. Kürbisexperte Steiner erklärt die Unterschiede mit einem einfachen Bild: «*Curcubita pepo* kann man mit Weisswein vergleichen, *Curcubita maxima* mit Rotwein und die Moschuskürbisse mit schwerem Rotwein. Genau so verhalten sich ihre Lagerzeiten.»

Weltweit geschätzt

Übrigens wurden die Kürbisse nicht in allen Regionen der

Welt erst verschmätzt und dann zum Trendfruchtgemüse erklärt. In den tropischen und subtropischen Regionen des amerikanischen Kontinents, woher die Speisekürbisse im 16. Jahrhundert nach Europa gebracht wurden, geniessen sie seit Jahrtausenden höchste Wertschätzung.

Die grössten Kürbiskenner und -liebhaber und absolut besten und sorgfältigsten Kürbiszüchter sind die Japaner. Bekannt und beliebt ist der Kürbis auch in der Steiermark in Österreich, wo vor allem der Ölkürbis angebaut wird (siehe unten stehenden Kasten). Er entstand rein zufällig und ist das Resultat einer Mutation normaler Halloween-Kürbisse. Seine Samen (Kürbiskerne), die nur mit einer ganz dünnhäutigen, zarten Schale umhüllt sind, sowie das daraus

Dank dem Ölkürbis floriert in der österreichischen Steiermark seit einem Jahrhundert eine ganze Industrie.



Kürbiskernöl

Kürbiskernöl ist ein hochwertiges, dunkelgrünes Speiseöl, welches aus den Samen des schalenlosen Steirischen Ölkürbis gewonnen wird.

Das Öl enthält wertvolle Fettsäuren, vor allem Linolsäure, eine lebenswichtige, zweifach ungesättigte Omega-6-Fettsäure. Zusätzlich liefert es in hoher Menge Vitamin E, aber auch die Vitamine A, B₁, B₂, B₆, C und D, die Mineralstoffe Phosphor, Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen, Kupfer, Mangan und Zink. Kürbiskernöl weist im Vergleich zu anderen Pflanzen einen hohen Selengehalt aus. Kürbiskernöl liefert zudem Phytosterine. Diese sekundären Pflanzenstoffe haben verschiedene positive Wirkungen auf den Körper, senken unter anderem den Cholesterinspiegel und wirken antioxidativ. Wegen seiner wertvollen, ungesättigten Fettsäuren wird das Öl schnell ranzig und sollte deshalb stets im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Kürbiskernöl kann in der Küche sehr vielseitig verwendet werden. Sehr beliebt ist es für Salate. Das Kürbiskernöl sollte erst kurz vor dem Genuss dazugegeben werden. Kürbiskernöl kann aber auch für Saucen, Brotaufstriche, ja sogar Süssspeisen verwendet werden. Achten Sie darauf, dass das Kürbiskernöl nicht über 100° C erhitzt wird.

Bei der Ernte werden die Kürbiskerne vom Kürbisfleisch getrennt. Das Kürbisfleisch bleibt auf den Feldern zurück, verrottet und wird als pflanzlicher Dünger in das Feld eingepflügt. In einem Kürbis stecken rund 150 g nasse Kerne. Durch die Trocknung verlieren sie etwa die Hälfte des Gewichtes, so enthält ein Kürbis schließlich effektiv etwa 75 g Kerne für die Weiterverwendung. Für einen Liter reines Kürbiskernöl braucht es etwa 2,5 kg Kürbiskerne, was seinen hohen Preis erklärt.

Übrigens: Kürbiskernölflecken lassen sich durch Waschen kaum entfernen. Hängt man die betroffenen Wäschestücke allerdings ans Sonnenlicht, verblasen sie von selbst.

gewonnene Öl sind weltbekannt.

Gegen Männerbeschwerden

Die steirischen Männer sind verantwortlich für das Bewusstsein rund um Kürbiskerne und Prostatabeschwerden. Denn innerhalb Europas leiden sie im Vergleich mit Männern anderer Länder mit Abstand am seltensten darunter. «Tatsächlich werden Kürbiskerne und daraus hergestellte Produkte als pflanzliche Arzneimittel gegen Blasen- und Prostatabeschwerden verwendet», sagt der Medizinhistoriker Ralf Windhaber. Gemäss einer Studie der Freien Universität Berlin können die Wirkstoffe der Kürbiskerne der Entstehung einer gutartigen Prostatavergrösserung bei Männern vorbeugen. Welche Inhaltsstoffe für die Wirkung zuständig sind, ist bislang nicht restlos geklärt. Man(n) sollte zur Vorbeugung täglich – am besten morgens und abends – 1 bis 2 Esslöffel Kürbiskerne essen.

Der Gartenkürbis ist aus diesem und weiteren Gründen vom Studienkreis der Universität Würzburg zur Arzneipflanze des Jahres 2005 gewählt worden. Von gesundheitlichem Nutzen ist auch der hohe Nahrungsfasergehalt des Kürbisfleisches. Carotene oder Carotinoide (verantwortlich für die gelbe, orange und rote Farbe des Fruchtfleisches) gelten als wichtige sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe. Ebenso sind die Mineralstoffe Magnesium, Kalium, Kupfer und Eisen sowie die Vitamine A, C und E zu erwähnen. Der Kürbis ist ein gesunder Sattmacher: 100 g Fruchtfleisch haben nur 27 kcal. Es existieren also unzählige Gründe, den Kürbis nicht nur an Halloween auf den Tisch zu bringen. □



VON MARIANNE BOTTA DIENER,
DIPL. LEBENSMITTELENGENIEURIN ETH

Die Diagnose Diabetes beim eigenen Kind ist wohl für alle Eltern ein Schock. Die beiden Ernährungsberaterinnen Dolder und Witassek haben zusammen mit dem Zeichner Lottos ein äusserst einfühlsames, gut erklärendes Heft für diabeteskranke Kinder und Jugendliche – und ihre Eltern – gestaltet. Anhand verschiedener «Bausteine» wird aufgezeigt, welche Rolle die Insulinspritze, die verschiedenen Nahrungsbestandteile oder der Sport spielen. Viele didaktisch gut gewählte Elemente wie das «Kartenspiel Kohlenhydrate» sollen die Betroffenen dazu animieren, sich über ihre Krankheit zu informieren und Selbstverantwortung zu übernehmen. Das Elternheft ist sehr umfassend gestaltet und erklärt anschaulich und leicht verständlich, wie Eltern und ihre Kinder die neue Herausforderung meistern können.

«Ich bin Diabetiker» – Diabesernährung im Alltag

Für Kinder und Jugendliche, mit Elternbegleitheft

Andrea Dolder,
Fabienne Witassek,
Nestlé-Nutrition,
Vevey, 2005,
75 Seiten (Elternheft 50 Seiten),
CHF 25.–, erhältlich bei der SGE



Dieser handliche Ratgeber beantwortet die wichtigsten Fragen rund um die Ernährung im ersten Lebensjahr. Ein spezielles Kapitel beurteilt die verschiedenen Lebensmittel von A bis Z. Basisrezepte helfen allen Eltern, die gerne selber kochen möchten. Solche, die den Babybrei lieber fertig kaufen, erhalten Tipps rund um die richtige Auswahl. Ein besonderes Kapitel ist der Allergieprophylaxe gewidmet.

Das schmeckt dem Baby und ist gesund

Nicole Theofel,
Kösel Verlag,
München, 2005,
160 Seiten, ISBN
3-466-34490-5
CHF 22.95

Nicole Theofel, Ökotrophologin und selbst Mutter von zwei Kindern, hat ein leicht verständliches Buch geschrieben, das den Richtlinien der modernen Kinderernährung entspricht. Die Adressliste enthält nach einer Doppelseite deutscher Adressen immerhin vier aus der Schweiz. Neben dem ersten Lebensjahr werden auch die Themen «Ernährung in der Schwangerschaft und während der Stillzeit» behandelt.



Handbuch Kochen

Von Aal häuten bis Zucchini füllen

Claudia Lenz,
Claudia Bruckmann, Teubner,
München, 2005,
480 Seiten, ISBN
3-7742-6965-3,
CHF 43.80

Eine Studie von Nestlé hat gezeigt, dass Schweizerinnen und Schweizer nur dann bereit sind, gesund zu essen, wenn sie nicht viel Zeit dafür investieren müssen. Dies bedingt, dass man die wichtigen Tipps und Tricks rund ums Kochen kennt und beherrscht – oder weiss, wo man nachschauen muss, um möglichst schnell und effizient Austernpilze rüsten, Gewürze zerkleinern oder in einem Schnelltest Eier auf ihre Frische beurteilen zu können.

Alphabetisch geordnet findet man sämtliche Antworten auf mögliche und unmögliche Fragen rund um Küchentechnik und Zubereitungsarten. Kein Kochbuch, aber ein äusserst hilfreicher Ratgeber für alle, die kochen lernen oder sich in dieser Kunst weiter verbessern möchten. Nur schon die Tipps rund um Früchte lohnen den Kauf.



Natürlich glutenfrei

Alltagsratgeber bei Zöliakie und Sprue

Dr. Bettina Prabel,
Pala Verlag,
Darmstadt, 2005,
172 Seiten, ISBN
3-89566-204-6
CHF 25.–

Rein äusserlich ist das Buch alles andere als ansprechend. Keine Bilder, keine Farben, ein unangenehm anzufassendes, gelbliches Papier. Auch sind die Rezepte sehr auf «Deutsch» getrimmt, was beispielsweise die Verwendung von Goudakäse auf der Maispizza zeigt.

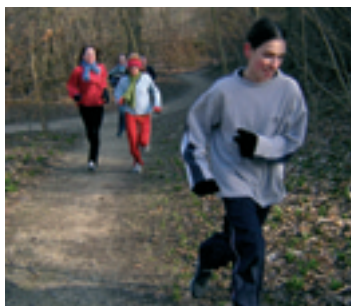
Doch Bücher über Zöliakie sind selten, und die Diagnose der Krankheit stellt für die Betroffenen immer eine ungeheure Umstellung der bisherigen Essgewohnheiten dar. Sicher ist, dass die Autorin, eine Lebensmittelchemikerin, das Thema versteht. Sie erklärt, was Zöliakie überhaupt ist und wie man sie erkennt, wie die Umstellung klappt und wie der glutenfreie Haushalt aussehen soll. Alles ist leicht verständlich beschrieben und mit vielen praktischen Tipps unterlegt.

Schüler bringen Bewegung in ihr Essverhalten

Mit dem Projektwettbewerb «Durch dick und dünn» bot die Krankenversicherung Visana über ihre Stiftung Visana Plus bereits zum zweiten Mal gegen 50 Schulklassen Gelegenheit, sich aktiv und nachhaltig mit dem Thema Ernährung und Bewegung auseinander zu setzen. Hauptziel und wichtigstes Beurteilungskriterium des Projektwettbewerbes waren sicht- und messbare Verhaltensänderungen bei den Schülerinnen und Schülern und deren persönlichem Umfeld. **Die originellsten und wirkungsvollsten Eingaben hat eine Jury ausgezeichnet.**

VON BEATRICE LIECHTI, SGE

1. Rang: Sekundarschule Brühl 2, Gebenstorf AG



Das Projekt umfasst 20 Teilprojekte, die auf verschiedene Art und Weise in den Schulalltag eingebaut wurden: Lauftraining, Lebensmitteltests, Kochen nach dem Pyramidenprinzip, Fussball mit dem Werklehrer, Hausaufgaben zu Spiel

und Sport, Schwerpunkt Ernährung im Fach Biologie, eine Schülerzeitung zum Thema «Die gesunde Schule», Videos und eine Internetseite sowie weitere Teilprojekte. Die Umsetzung hat den Schülerinnen und Schülern, der Lehrerschaft und den beteiligten Eltern Spass gemacht und deren Wissen über das Thema Ernährung und Bewegung erweitert. Zudem ist das Projekt nachhaltig und weist ein gutes Kosten-Nutzen-Verhältnis auf.

2. Rang: Realschule Neuberg 5, Zurzach AG



Die 3. Realklasse rannte buchstäblich gegen Kilos an. Das Laufprojekt erstreckte sich über zwölf Wochen. Jeden Tag standen für die 14- bis 16-Jährigen 15–20 Minuten laufen, joggen oder walken auf dem Programm. Der Klassenlehrer zog dabei

folgendes Fazit: «Die Schüler hatten mehrheitlich Freude und waren motiviert. Viele bemerkten, dass sich durch die tägliche

Bewegung ihre Ausdauer, Atmung und die Konzentrationsfähigkeit in der Schule verbessert haben. Andere haben Gewicht verloren, was gerade bei übergewichtigen Schülerinnen und Schülern für zusätzliche Motivation sorgt.»

3. Rang: Primarschule Zelgli, Schlieren ZH



Die Primarschule Zelgli präsentiert ihr Obstkorbprojekt auf einer CD, welche die verschiedenen Sequenzen unterhaltsam in Videoform präsentiert. Die Idee des Projektes: Eine Woche lang war ein Kind mit seinen Eltern verantwortlich, dass je-

den Tag in der 10-Uhr-Pause ein schön angerichteter Korb mit leckerem Obst und Gemüse als Znüni bereit stand. Die Schüler meldeten zu Hause laufend, wenn Nachschub nötig war, gingen mit ihren Eltern die Ware einkaufen, schleppten Obst und Gemüse in die Schule, wuschen und schnitten es. Für alle anderen Kinder hatte das Obstkorbprojekt zudem den Vorteil, dass sie kein eigenes Znüni mit in die Schule nehmen mussten und das Znüni erst noch gesund war.

Rubrik «Schule» neu als Newsletter

Die Rubrik «Schule» wird ab der nächsten TABULA-Ausgabe durch erweiterte Buchbesprechungen ersetzt. Informationen über Ernährung und Schule finden Sie künftig in unserem alle zwei Monate erscheinenden elektronischen Newsletter für Lehrpersonen (Anmeldung: newsletter@sge-ssn.ch) und auf unserer Internetseite www.sge-ssn.ch unter der Rubrik «Schule».

VON PASCALE MÜHLEMANN,
GESCHÄFTSFÜHRERIN SGE

Gerne begrüsse ich Sie in meiner neuen Funktion als Geschäftsführerin der SGE und hoffe natürlich, dass Sie der SGE weiterhin treu bleiben! Mein Vorgänger Hansjörg Ryser bleibt weiterhin Geschäftsführer der Gesellschaft Nutrikid®.

Seit kurzem ist die Geschäftsstelle wieder vollzählig!

Wie bereits angekündigt, hat Angelika Welter, dipl. Ökotrophologin, am 1. Oktober die Leitung wissenschaftlicher Projekte übernommen (70 %-Stelle). Angelika Welter hat zweieinhalb Jahre im Sächsischen Staatsministerium für Umwelt und Landwirtschaft in Dresden im Bereich Ernährung und Verbraucher gearbeitet und war dort sowohl redaktionell tätig als auch für die Erstellung von Schulungsunterlagen und die Organisation von Tagungen zuständig. Des Weiteren hat sie auch eng mit der Deutschen Gesellschaft für Ernährung zusammengearbeitet. Die Geschäftsstelle wünscht Angelika Welter einen guten Start bei der SGE!

Die SGE begrüsst die neuen Vorstandsmitglieder

Auch im SGE-Vorstand kam es zu personellen Veränderungen. Neu begrüssen wir:

- Sandra Kuster, Arbeits- und Hauswirtschaftslehrerin,



Angelika Welter,
Leiterin der wissenschaftlichen Projekte.



Für SGE-Mitglieder gratis: die neue CD-ROM zu den Hauptnährstoffen.

- Françoise Michel-Perret, Journalistin BR, sowie
- Hans-Peter Bachmann, Dr. sc. techn., Lebensmittelingenieur ETH.

Die Geschäftsstelle schätzt sich sehr glücklich über diese Neuzuzüge und heisst alle drei herzlich willkommen.

Profiline®

In Kürze werden die vollständig überarbeiteten Unterlagen zu unserem ganzheitlichen Beratungskonzept zur Gewichtsreduktion für dipl. Ernährungsberater/innen mit Profiline®-Lizenz vorliegen. Sie basieren auf den aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen aus dem Bereich der Übergewichtsforschung und wurden von Fachpersonen aus dem Bereich der Ernährung, Psychologie, Bewegung und Körpertherapie erarbeitet. Die Unterlagen setzen sich aus Arbeitsblättern für Klienten und einer Broschüre mit dem Beratungskonzept sowie Informationsblättern für die Fachperson zusammen. Die SGE bedankt sich für die finanzielle Unterstützung von Gesundheitsförderung Schweiz.

Die CD Didacta Hauptnährstoffe ist da!

In der Beilage zu diesem TABULA-Versand finden Sie unsere neue CD-ROM mit didaktischen Postern und Foliensätzen zu Eiweissen, Fetten, Kohlenhydraten, Nahrungsfasern, Wasser und Alkohol, die mit finanzieller Unterstützung von *bildung + gesundheit Netzwerk Schweiz* entstanden ist – vielen Dank! Sie ergänzt die CD-ROM Didacta «Vitamine und Mineralstoffe», die letztes Jahr erschienen ist. Die Unterlagen liefern Angaben zu Eigenschaften, Funktionen, Zufuhrempfehlungen sowie Vor-

kommen der Nährstoffe und eignen sich für den Schulunterricht, Kurse und Vorträge.

Lebensmittelpyramide

Dank finanzieller Unterstützung durch das Bundesamt für Gesundheit kann die aktualisierte Lebensmittelpyramide der SGE seit Mitte April kostenlos und in hoch aufgelöster Form ab unserer Website heruntergeladen werden (www.sge-ssn.ch).

Es ist uns ein Anliegen, dass die SGE-Pyramide in der Schweiz möglichst breit verwendet und eingesetzt und in der Allgemeinbevölkerung als offizielle Referenz für gesunde Erwachsene wahrgenommen wird. Das Copyright konnte inzwischen bereits rund 330-mal vergeben werden. Wir danken allen Copyright-Empfängern für Ihren Beitrag zur einheitlichen Kommunizierung der Ernährungsempfehlungen! Es ist nur mittels einheitlicher Botschaften aus der Fachwelt möglich, Konsumenten in der heutigen Informationsflut eine wahre Hilfe zu sein.

Mit Bedauern mussten wir leider feststellen, dass vor kurzem in der Schweiz weitere Pyramiden für die erwachsene Bevölkerung veröffentlicht wurden, die sich zwar an die SGE-Pyramide anlehnen, sich aber in verschiedenen Punkten von ihr unterscheiden. Wir hoffen sehr, dass es nicht noch mehr werden.

In den nächsten Monaten wird die SGE der Frage nachgehen, ob es für die Zielgruppe der Kinder sowie älterer Menschen andere grafische Darstellungen braucht oder ob es genügt, die Begleittexte zur Pyramide entsprechend anzupassen. Über die Resultate unserer Arbeiten werden wir Sie selbstverständlich zu gegebener Zeit orientieren.

Wussten Sie eigentlich ...

... dass Sie als SGE-Mitglied kostenlosen Online-Zugriff auf die umfassenden Inhalte des *International Journal for Vitamin and Nutrition Research* haben? Den Link finden Sie unter www.sge-ssn.ch/science.

	<p>Dauerausstellung zu den Themen «Cuisiner, manger, acheter et digérer»</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 info@alimentarium.ch, Internet www.alimentarium.ch</p> <p>Wechselausstellung im Ernährungsmuseum «Alimentarium» (bis 8. Januar 2006)</p>
	<p>Feurig rot – safrangelb: eine Ausstellung über exotische Gewürze</p>	<p>Sonderausstellung (bis 31. Januar 2006) im Mühlerama in der Mühle Tiefenbrunnen. Weitere Informationen: Mühlerama, Seefeldstrasse 231, 8008 Zürich, Tel. 01 422 76 60, E-Mail info@muehlerama.ch, Internet www.muehlerama.ch</p>
26. und 28. Oktober	<p>Burn out? – Zurück zu den Quellen!</p>	<p>9–15.30 Uhr im Centre Culinaire in Rikon. Fortbildungsveranstaltung der Kuhn Rikon AG. Kosten: CHF 100.–. Informationen und Anmeldung: Kuhn Rikon AG, Centre Culinaire, 8486 Rikon, Tel. 052 396 02 43, Fax 052 396 02 02, E-Mail corinne.buetler@kuhnrikon.ch</p>
10. November	<p>Milch und Milchprodukte in der modernen Ernährung</p>	<p>Fachtagung Lebensmitteltechnologie an der Schweiz. Hochschule für Landwirtschaft in Zollikofen. Weitere Informationen, Programm und Anmeldung: www.swissfoodnet.ch</p>
12. November	<p>Sport trotz Zöliakie</p>	<p>Kunst- und Kongresshaus Luzern. Vereinsversammlung der IG Zöliakie (Vormittag) und Tagung «Sport trotz Zöliakie» (Nachmittag). Informationen und Anmeldung: IG Zöliakie der Deutschen Schweiz, Birmanngasse 20, 4055 Basel, Tel. 061/271 62 17, E-Mail sekretariat@zoeliakie.ch, Internet www.zoeliakie.ch</p>
14./15. November	<p>Trendtage Convenience: Wachstums- und Wettbewerbsstrategien im Convenience-Markt</p>	<p>Im Gottlieb Duttweiler Institut in Rüschlikon/ZH. 4. Jahrestagung des Euroforums. Weitere Informationen, Programm und Anmeldedaten: www.euroforum.ch</p>
16. November	<p>Was Sie schon immer wissen wollten!</p>	<p>19–21 Uhr an der Hochschule Wädenswil. Kurs zum sachgerechten Umgang mit Lebensmitteln (3 Kursabende: 16., 23. und 30. November). Informationen und Anmeldung: Hochschule Wädenswil, Grüental, 8820 Wädenswil, Tel. 044 789 98 48, Fax 044 789 99 50, E-Mail info@iqfs.ch, Internet www.iqfs.ch</p>
19.–23. November	<p>Igeho 05</p>	<p>Messe Basel. Internationale Fachmesse für Gemeinschaftsgastronomie, Gastronomie und Hotellerie. Weitere Informationen im Internet www.igeho.ch</p>
24. November	<p>Internationale Tagung «Essstörungen»</p>	<p>9.30–17.15 Uhr im Hotel Kreuz in Bern. Die Tagung wird vom Expertennetzwerk Essstörungen Schweiz (ENES) organisiert und richtet sich an Fachleute, die mit Patienten mit Essstörungen zu tun haben. Preis: CHF 180.– für ENES-Mitglieder, CHF 210.– für Nichtmitglieder. Weitere Informationen: ENES, Johanna Friedli-Böttinger, Hohenegg Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, 8706 Meilen, Tel. 044 925 17 14, E-Mail kontakt@netzwerk-essstoerungen.ch, Internet www.netzwerk-essstoerungen.ch</p>
1. /2. Dezember	<p>1. Nationaler Präventionskongress in Deutschland</p>	<p>Im Deutschen Hygiene-Museum in Dresden. Kontaktadresse: Forschungsverbund Public Health Sachsen und Sachsen-Anhalt – FVPHS/SA, Medizinische Fakultät, Carl Gustav Carus, Technische Universität Dresden, Fiedlerstr. 33, D-01307 Dresden, Tel. ++49351 458 44 90, Fax ++49351 458 53 38, E-Mail Public.Health@mailbox.tu-dresden.de, Internet www.public-health.tu-dresden.de</p>

