

TABULA

ZEITSCHRIFT FÜR ERNÄHRUNG - WWW.TABULA.CH



Schmerbäuche – bewundert und verwünscht



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

Das 3er-Pack zum Abnehmen und Gewicht halten

333 Abnehmtipps

Gewichtsprobleme sind meist das Resultat von ungünstigen Essgewohnheiten und Bewegungsmangel. Solche nachteiligen Verhaltensweisen werden im Laufe der Jahre zur Gewohnheit und nicht mehr bewusst wahrgenommen. Wer sich von seinen überflüssigen Pfunden verabschieden will, muss also figurfeindliches Verhalten erkennen, es ablegen und sich schlankes Denken und Handeln antrainieren. Genau dabei helfen die 333 Abnehmtipps.



mealus – das elektronische Ernährungstagebuch

mealus kennt mehr als 4500 Lebensmittel. Der Benutzer gibt ein, was er gegessen hat. mealus berechnet dann Kalorien/Kilojoule, Kohlenhydrate, Eiweiss, Fett, Nahrungsfasern, Cholesterin, die Portionen und Gramm an Früchten und Gemüse sowie als «Wohlfühlindikator» das Vitamin C und für Diabetiker die Broteinheiten. In den Auswertungen sieht der Benutzer tagtäglich, wie es um sein Energie- und Nährstoffkonto steht. So lernt er Tag für Tag, was in unseren Lebensmitteln steckt und mit welchen Mengen er gesund und ausgewogen sein Idealgewicht hält oder diesem Gramm für Gramm und Kilo für Kilo näher kommt.



ICH nehme ab

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 langjährigen praktischen Erfahrungen auf. In zwölf Schritten führt ICH nehme ab zu einer gesundheitsorientierten Ernährungsweise. Langfristiger Erfolg für das Körpergewicht und die Gesundheit sind das Ziel.



BESTELLUNG

Ich bestelle

- _____ 333 Abnehmtipps, CHF 28.50 + Versandkosten
- _____ mealus, das elektronische Ernährungstagebuch, CHF 125.- + Versandkosten
- _____ ICH nehme ab, CHF 62.- + Versandkosten

Name _____

Vorname _____

Strasse _____

Ort _____

4 **REPORT**
Schlank gleich schön:
die Entstehungsgeschichte
des Schlankheitsideals

8 **SPEZIAL**
Alles schon da gewesen: Die meisten
der heute gängigen Ernährungs-
formen haben ihre Wurzeln im
19. Jahrhundert

10 **ESSKULTUR**
Die kambodschanische Küche liefert
ungewohnte Geschmacksnoten

12 **DIDACTA**
Lebensmittelpyramide:
Stufe «Gemüse und Früchte»

14 **RATGEBER**
Ernährungstipps von Esther Infanger

15 **AKTUELL**
Zu wenig Schlaf: erhöhtes Risiko
für Übergewicht

16 **FOCUS**
Knorrig, scharf, gesund: Ingwer,
Powerknolle aus Südostasien

20 **BÜCHER**
Für Sie gelesen

22 **INTERNA**
Informationen für SGE-Mitglieder

23 **AGENDA**
Veranstaltungen, Weiterbildung

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

IMPRESSUM

TABULA: Offizielles Publikationsorgan
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, Anne Endrizzi, Gabriella
Germann, Françoise Michel, Jean-Luc
Ingold, Prof. Paul Walter
Gestaltung: SGE, Andreas Baumgartner
Druck: Stämpfli Publikationen AG, Bern
Titelbild: The Palma Collection

Verheissung oder Affront?



Ulrike Thoms ist Historikerin und wissenschaftliche Mitarbeiterin am Berliner Institut für Geschichte der Medizin.

Die Mediziner klagen schon seit den Fünfzigerjahren über die allgemeine Zunahme des Körpergewichts. Dabei suggerieren die einschlägigen Veröffentlichungen, dass dieses Phänomen erst nach dem Ende des Zweiten Weltkrieges aufgetaucht sei und mit der Wohlstandsgesellschaft kontinuierlich an Bedeutung zugenommen habe und weiter zunehme. In jüngster Zeit wird gar das Horrorszenario einer «Epidemie» entworfen, als ob Dicksein ansteckend sei.

Historisch betrachtet, ist dies eine allzu grobe Vereinfachung. Denn Dicksein war nie allein ein medizinisch-diätetisches oder modisches Problem. Vielmehr war die Rede vom dicken und dünnen Körper

immer auch mit ethisch-moralischen und ökonomischen Aspekten verknüpft. Die Kompetenz zur willkürlichen Formbarkeit des Körpers, die Fähigkeit zur Selbstdisziplinierung und Selbstbeherrschung, die sich auf den ersten Blick an der körperlichen Erscheinung ablesen lässt, avancierte zur Eingangsberechtigung für die moderne Gesellschaft und zur Voraussetzung eines erfüllten und glücklichen Lebens.

Im Gegensatz zum gegenwärtigen Mainstream zeigen neuere epidemiologische Studien allerdings, dass zumindest die leicht Übergewichtigen in mancherlei Hinsicht gewisse Gesundheitsvorteile gegenüber den Dünnen geniessen. Das sollte dazu anregen, die lieb gewordenen Stereotypen und Grundüberzeugungen kritisch zu reflektieren und zu fragen, woher diese Annahmen kommen und ob sie sich auch halten lassen. Denn die öffentliche Diskussion hat das Stadium der sozialen Stigmatisierung von Dicken längst hinter sich gelassen, in einer Haltung des «Selber schuld» wird gegenwärtig über die Neuverteilung der Kosten für die in die Krise geratenen Gesundheitssysteme verhandelt. Es ist nur eine Frage der Zeit, bis hier auch die Frage auf den Tisch kommt, inwieweit Rauchen, Trinken und eben auch das Dicksein Versicherungsrissen sind, die mit höheren Beiträgen zu kompensieren sind.

Die Geburt des Schlankheitsideals

Übergewicht ist zu einer Volkskrankheit geworden, die in Fehlernährung und Bewegungsarmut wurzelt. In den Ländern des Nordens wachsen immer mehr Menschen, nicht zuletzt die «Indoor-Kids», vor allem in die Breite, was verzweifelte Gegenmassnahmen auslöst. Nicht immer kämpften die Menschen gegen überflüssige Pfunde. Schlankheit ist erst vor gut hundert Jahren zum allgemeinen Schönheitsideal erhoben worden, ungefähr zeitgleich mit dem Aufkommen von Personenwaagen in Bahnhöfen und Bädern. Vorher galten Doppelkinn und Schmerbauch als Symbole des Wohlstands. Körperfett wies auf die reichliche Verfügbarkeit von Nahrung hin und bedeutete Schutz vor Tuberkulose. Eine vertiefte Auseinandersetzung mit vergangenen Körperidealen und -realitäten kann dazu beitragen, wissenschaftliche und landläufige Meinungen über die Wurzeln von Schlankheit und Korpulenz in Frage zu stellen.

VON CHRISTIAN PFISTER UND KASPAR STAUB, UNIVERSITÄT BERN

Christian Pfister ist Professor für Wirtschafts-, Sozial- und Umweltgeschichte (WSU) an der Universität Bern.

Kaspar Staub, lic. phil., schreibt bei Christian Pfister mit Unterstützung des Schweizerischen Nationalfonds eine Dissertation zur Entwicklung der Körpergrösse von Männern und Frauen in der Schweiz seit 1800.

Bevor Mitteleuropa im späten 19. Jahrhundert ans internationale Eisenbahnnetz angebunden wurde, war die Furcht vor dem Hunger in den Köpfen allgegenwärtig. Rund 60% ihres Budgets hatten die meisten Familien durchschnittlich für Grundnahrungsmittel aufzuwenden, sofern sie kein eigenes Kulturland bewirtschafteten. Nach eisigen Frühjahresperioden und verregneten Hochsommern schnellten die Preise für Nahrungsmittel jeweils in die Höhe, letztmals in den Jahren 1853 und 1854, und zwar bei gleich bleibenden Löhnen. Daraufhin galt es, den Gürtel vorübergehend enger zu schnallen.

Leibesfülle bedeutete Ansehen und Reichtum...

Wer in den Agrargesellschaften einen fülligen Körper zur Schau stellte, signalisierte seiner Umgebung damit, dass er über genügend Kulturland oder Geld verfügte, um den Hunger nicht fürchten zu müssen. Dem Pfarrer von Bümpliz fiel es nicht schwer, bei den militärischen Inspektionen die wohlhabenden Bauern von den armen Handwerkern zu unterscheiden: «Die den Landbau treiben, sind wohlgewachsene und starke Leute, dahingegen die Handwerker unterm Gewehr eine dünne und schlechte Figur machen; starke Leute zeugen



starke Kinder, Stuhlsitzer sind in Ansehen der Kinder[en], mehrentheils Knöpfmacher», schrieb er um 1760.

Den Zeitgenossen war aus ihrer Alltagserfahrung bewusst, dass der kleine Körperwuchs sozial bedingt war und auf unzureichender Ernährung beruhte. Auf dem Lande hatten kräftige vollbusige Mädchen bessere Heiratschancen als feingliedrige schlanke Gestalten. Galt es doch, während der grossen Werke – Heuernte, Getreideernte, Kartoffelernte – in Haus, Stall und Feld hart anzupacken. Volle Rundungen wurden mit Gebärfreudigkeit und charakterlichen Zuschreibungen wie Mütterlichkeit verbunden. Nicht von ungefähr heisst es



BETTMANN/CORBIS, CA. 1900

im Lied vom Truber Bub: «Mi Mue-ter isch ä Feshti [d.h. wohlbe-leibt], si chunnt vo Sältebach. Im Sältebach isch sälte es Meitschi bring [d.h. dünn] und schwach.» Mit Bauch, Zigarre und vor einem überfüllten Teller wurde in der politischen Symbolik auch der «Kapitalist», d.h. der Fabrikherr, dargestellt, der sich solchen Luxus im Unterschied zu seinen Arbeitern leisten konnte.

... Schlanke galten als krankheitsanfällig

Magere Frauen, namentlich Jungfern, galten dagegen als aso-zial und zänkisch. Dürre Körper-bilder wurden in der Karikatur auf die frühen Frauenrechtlerinnen gemünzt. Bei der Darstellung von Heiligen sollte der ausgemergelte Körper dagegen religiös motiviertes Fasten ausdrücken, was sexuelle Enthaltensamkeit einschliesst. Lange hielt sich die Überzeugung, schlanke Menschen seien anfälliger für Krankheiten, was namentlich mit Blick auf den häufigsten Killer des 19. Jahrhunderts, die Tuberkulose,

nicht von der Hand zu weisen ist. Fettpolster galten – durchaus auch in der Sicht von Ärzten – als Schutz vor Tuberkulose.

Fleisch für die Männer, Pflanzenkost für die Frauen

Von der Mitte des 19. Jahrhun-derts an wurden die Ernährung und der Körper von der aufkom-menden Ernährungsphysiologie und der Medizin vereinnahmt. Jus-tus Liebig setzte Ernährung mit einem Verbrennungsprozess gleich und unterschied dabei zwischen Kohlenhydraten, Fetten und Ei-weissen. Fortan liess sich der «Brennwert» der Nahrung nach Mass und Zahl berechnen, zu ei-nem angenommenen Bedarf in Beziehung bringen und normie-ren. Die Einführung der Kalorie als Masseinheit erlaubte eine Bewer-tung der Nahrung nach ihrem Energiegehalt und leitete eine neue Phase des Ernährungsdenkens ein. Je härter der Mensch körperlich arbeitet – so lautete Liebig's Theo-rie –, desto mehr Eiweiss braucht er, weil jede körperliche Tätigkeit an der Muskelsubstanz zehrt. 1881 legte der Münchner Physiologe Carl Voit eine Standardformel vor, die schnell zum Mass aller Dinge wurde und den Fleischhunger der bürgerlichen Gesellschaft sanktio-nierte. Nach Voit benötigte ein siebzig Kilogramm schwerer Mann täglich mindestens 118 g Eiweiss, davon ein Drittel in tierischer Form, daneben 50 g Fett und 500 g Koh-lenhydrate – zusammen 2922 kcal. Die heute geltenden Empfehlun-gen liegen um rund 500 kcal pro Tag tiefer.

Das Voit'sche Kostmass blieb bis weit ins 20. Jahrhundert hinein sakrosankt. Es wurde im Haus-haltsunterricht gelehrt, floss in Kochbücher, Rezepte von Fabrik-antinen und Rationierungspläne

ein. Im Grundsatz sollte dabei das Fleisch den Männern, die Pflan-zenkost den Frauen vorbehalten bleiben. Lange Zeit wurde dieser Grundsatz von Anhängern der Na-turheilbewegung erfolglos ange-fochten.

Neue Denk- und Lebensweise

Vom ausgehenden 19. Jahr-hundert an wurden die mit «reich» und «arm» verbundenen Körper-vorstellungen auf den Kopf gestellt. Die aufkommende Bewegung der Lebensreformer (siehe Seite 8–9), die vor allem die Jugend in ihren Bann zog, übte umfassende Kritik an der bestehenden Zivilisation und Lebensweise. Die Anhänger der Bewegung verband der Glaube, die Ursache allen Übels sei die Ab-kehr von der Natur, und einziges Mittel der Abhilfe sei die Umkehr. Die Bewegung nahm Anstoss an üppiger Ernährung, beengender Kleidung, engen, dunklen Woh-nungen, an körper- und sexual-feindlichen Moralvorstellungen sowie an der Zerstörung traditio-neller Bauten und der Entweihung von Naturdenkmälern von natio-naler Bedeutung, etwa des Matter-horns. Verfechter der neuen Denk- und Lebensweisen verkündeten, der Gesundheitszustand einer Per-son äussere sich in ihrer körperli-chen Erscheinung, wobei sie eine radikale Umwertung vornahmen: Schlanke Körper wurden nun als gesund und vital idealisiert, füllige Körper dagegen als kränklich und träge deklassiert. In der Schweiz formierte sich zu Beginn des 20. Jahr-hunderts auf dem Monte Verità bei Ascona ein Zentrum dieser neuen Denk- und Lebensweise.

Schlank sein wird für Frauen zur Pflicht

Um die Jahrhundertwende setzte sich Schlankheit auch als



KARIKATUR & CARTOON MUSEUM BASEL

In sozialkritischen Karikaturen des 19. und 20. Jahrhun-derts wurden die Kapitalisten gerne als dicke Bösewichte dargestellt, die dem gemeinen Volk nichts übrig liessen. (Karikatur von Erich Schillig, um 1930)

neues Schönheitsideal durch. An die Stelle der Angst vor Nahrungsmangel trat die doppelte Angst vor Übergewicht, die zugleich gesundheitlich und ästhetisch motiviert war. Der Verzehr von kalorienreicher Nahrung – namentlich bei Frauen – galt fortan als Erbsünde. Übergewicht wurde mit mangelnder Triebbeherrschung gleichgesetzt.

Mit dem Schlankheitswahn traten Essstörungen wie Bulimie und Magersucht in Erscheinung (siehe Kasten Seite 7). Lebensversicherungen postulierten Zusammenhänge zwischen Körpergewicht und Lebenserwartung und legten entsprechende Gewichtsnormen fest. Begriffe wie mager, schlank, normal, übergewichtig konnten nun in Mass und Zahl gefasst werden. Dies erlaubte es, gegen oben und unten Grenzen zwischen «normal» und «krank» zu ziehen und entsprechende Risikogruppen zu definieren.

Nach der Ankoppelung ans Eisenbahnnetz in den 1870er-Jahren gingen die Preise der Grundnahrungsmittel Kartoffeln, Brot, Reis und Teigwaren stark zurück. Dadurch konnten die Unterschichten ihren Körperumfang steigern und Speck ansetzen, was allerdings bei weitem nicht im heutigen Ausmass geschah. Auf der anderen Seite konnten sich Angehörige der Mittel- und Oberschichten teureren und höherwertigen Kosttypen wie Früchten, Gemüse und Milchprodukten zuwenden und sich dadurch wiederum von den Proletariern unterscheiden.

Kaum zu unterschätzen ist im Weiteren die Bedeutung des Turnens, des Leistungssports und der Gymnastik. Diese Bewegungspraktiken gewannen um die Jahrhundertwende in dem Masse an Breitenwirkung, als körperliche Arbeit zurücktrat und mehr Men-



Schlankheitswahn: Karikatur von Oliver Schopf «Toll siehst du aus...»

schen einen sitzenden Büroberuf ausübten. Der Sport verlangte schliesslich nach Befreiung des Körpers von einengenden und gesundheitsschädigenden Kleidermoden, was namentlich den Frauen zugute kam.

Eine eigentliche Zwangsjacke war das Korsett. Im so genannten Korsettkrieg (1900–1905) machten an die hundert Forscher auf verheerende gesundheitliche Folgen dieser Modetorheit aufmerksam: Absterben der untersten Lungenflügel, Magenkrämpfe, Rückenschmerzen, Herzbeschwerden, Schnürleber. Die neue Mode kam dem Drang nach sportlicher Betätigung entgegen. Die Körperformen, die bisher unter viel Tuch verborgen geblieben waren, wurden allmählich enthüllt, und die Körper selbst traten miteinander in Wettbewerb, vor allem, als die Bademode nach dem Ersten Weltkrieg freizügiger wurde. In nahezu allen Medien mit Einschluss der Werbung wurde Schlankheit ständig propagiert, was die Verbindlichkeit des neuen Körperideals in den Köpfen zementierte. Vor allem für die Frau wurde es Pflicht, sich schön und schlank zu halten, was

sich in den 1920er-Jahren in einer ersten veritablen Schlankheitswelle äusserte. Bei den Männern wurde Körperfülle weiterhin als traditionelles Symbol für Macht und Würde anerkannt oder zumindest als Resultat des Alterungsprozesses geduldet. Dies, obschon auch mancher Mann seinen Schmerbauch bekämpfte oder zumindest ver wünschte. Das männliche Körperideal legte jedoch weniger Wert auf Schlankheit als auf Muskulatur.

«Fresswelle» nach dem Zweiten Weltkrieg

Die beiden Weltkriege bedeuteten unfreiwillige Grossversuche zur Ernährung unter verknappten Bedingungen. So widerlegte ein Massenexperiment in Dänemark während des Ersten Weltkriegs den Glauben an die Unerstzlichkeit des Fleisches in der Ernährung. Der dänische Arzt Mikkil Hindhede hatte als Kind eine fleischarme, aber milchreiche Landkost genossen. Obschon diese Ernährung den geltenden Kostnormen widersprach, traten keine negativen Folgewirkungen auf. Hindhede kam sogar zum Schluss, dass ein zu grosser Eiweissüberschuss

krank mache. Als 1917 das Viehfutter weltweit knapp wurde, schien Dänemark vor einer Hungersnot zu stehen. Auf Anraten Hindhedes wurde jedoch der Schweinebestand auf einen Drittel reduziert. Anstelle des Schweinefutters wurden Getreide und Kartoffeln für die menschliche Ernährung angebaut. Während der letzten beiden Kriegsjahre ernährten sich die Dänen fast ausschliesslich von fleischarmer Kost. Als Folge davon gingen die prozentualen Todes- und Krankheitsfälle sogar zurück!

Während des Zweiten Weltkrieges griff man in der Schweiz auf die im Ersten Weltkrieg gemachten Erfahrungen zurück. Das Rationierungssystem beruhte einerseits auf dem teilweisen Ersatz von Fleisch durch Milchprodukte und pflanzliche Eiweissträger, andererseits auf einer bedürfnisgerechten Verteilung, die erhöhte Rationen für Schwerarbeiter, stillende Mütter und Jugendliche vorsah. Dazu wurde die Ackerfläche in der so genannten «Anbauschlacht» bis 1944 verdoppelt. Gegen Ende des Krieges sank der kalorische Gehalt der Nahrung für den Normalverbraucher dann allerdings unter die kritische 2000-Kalorien-Grenze, worunter vor allem Jugendliche litten.

In den ersten Jahren nach dem Zweiten Weltkrieg war Nahrung relativ teuer. Schlankheit war zunächst kein Thema, da die Menschen in der Schweiz durch die Rationierung auf eine «milde Diät» gesetzt worden waren. Erste Auswertungen von Daten eines laufenden Forschungsprogramms deuten darauf hin, dass der Body-Mass-Index der Schweizer Rekruten nach Beginn des Krieges zurückging und nach Kriegsende wiederum auf den Vorkriegsstand anstieg. Drastisch waren die Einschränkun-

gen dagegen im Nachkriegsdeutschland, wo namentlich in Städten gehungert werden musste. Mit dem in den 1950er-Jahren einsetzenden «Wirtschaftswunder» gönnten sich die Menschen dort zunächst in dem Masse reichliches Essen, als ihre Reallöhne anstiegen. Die Auswirkungen dieser «Fresswelle» auf den Körperumfang dürfen jedoch nicht überschätzt werden. Denn noch waren in Europa die meisten Menschen im Alltag zu Fuss oder mit dem Velo unterwegs. Und auch in jenen Familien, die ein Auto besaßen, wurde dieses vor allem beruflich oder für die Ausfahrt am Sonntag genutzt, weil die Benzinpreise hoch lagen. Ein Facharbeiter konnte mit seinem Stundenverdienst nur gerade viereinhalb Liter Benzin kaufen, heute reicht sein Stundenlohn trotz hoher Benzinpreise für 15–20 Liter.

Die heutige volkswirtschaftlich kostspielige Verbreitung der Volkskrankheit «Übergewicht» hat bekanntlich zwei Wurzeln: die extreme Bewegungsarmut und die übermässige Kalorienzufuhr. Durch den starken Rückgang der Preise für Benzin im Verhältnis zu den Löhnen von den späten 1950er-Jahren an haben sich Lebensweisen ausgebildet, die auf die ständige Verfügbarkeit eines Autos ausgerichtet sind, selbst für kurze Strecken innerorts, die mit grossem Gewinn für die Gesundheit besser zu Fuss zurückgelegt würden. Dazu kommt ein Essverhalten, das auf die Instant-Befriedigung aller aufkommenden Gelüste durch fettreiches Fast Food und kalorienreiche Soft Drinks gerichtet ist. Beides, die extreme Bewegungsarmut und das ständige Einwerfen von Kalorien, ist im historischen Rückblick einmalig. Sie lassen sich in keiner anderen bekannten Kultur nachweisen. □

Dickenwahnsinn

Mit dem Schlankeitskult kamen Ende des 19. Jahrhunderts erstmals Essstörungen auf.

Frühformen der Magersucht scheinen bei mittelalterlichen Heiligen aufgetreten zu sein, deren ausgemergelte Körper durch extreme religiös motivierte Fastenkuren gekennzeichnet waren. Im späten 19. Jahrhundert werden in der medizinischen Literatur erste Fälle von «Dickenwahnsinn» beschrieben, wie die Magersucht damals genannt wurde. Die Liste der genannten Symptome ist schon nahezu komplett, ebenfalls wird vor gesundheitlichen Schäden gewarnt.

Mit der Jahrhundertwende begann die übertriebene Sorge um das eigene Körpergewicht, namentlich bei Frauen, und dies charakterisiert sowohl die Magersucht als auch die Brechsucht (Bulimie) als eigenständige psychosomatische Krankheit. Eine erste, markante Zunahme dieser Krankheiten ist während der Schlankeitswelle in den 1920er-Jahren festzustellen. Ab 1932 werden in der Literatur Fälle «typischer Bulimie» im heutigen Sinne beschrieben, d.h. Fressattacken mit anschliessendem selbst induziertem Erbrechen aus Angst vor Gewichtszunahme. Der psychische Charakter des Leidens wurde mit dem Begriff der «Triebstörung» umschrieben, ohne dass die Entstehung des übertriebenen Hungergefühls erklärt werden konnte.

Weiterführende Literatur

Merta, Sabine: Wege und Irrwege zum modernen Schlankeitskult. Diätkost und Körperkultur als Suche nach neuen Lebensstilformen 1880–1930. Stuttgart 2003.

Pfister, Christian: Das 1950er Syndrom. Der Weg in die Konsumgesellschaft. 2. Aufl., Bern 1996.

Tanner, Jakob: Fabrikmahlzeit. Ernährungswissenschaft, Industriearbeit und Volksernährung in der Schweiz 1890–1950. Zürich 1999.

Thoms, Ulrike: Körperstereotype. Veränderungen in der Bewertung von Schlankheit und Fettleibigkeit in den letzten 200 Jahren, in: Wischermann, Clemens; Haas, Stefan: Körper mit Geschichte, S. 281–308. Stuttgart 2000.

Wirz, Albert: Die Moral auf dem Teller, dargestellt am Leben von Max Bircher-Benner und John Harvey Kellogg, zwei Pionieren der moralischen Physiologie, mit Hinweisen auf die Grammatik des Essens und die Bedeutung von Birchermues und Cornflakes, Aufstieg und Fall des patriarchalischen Fleisshungers und die Verführung der Pflanzenkost. Zürich 1993.



KURDIREKTION BAD WÖRISHOFEN

Heilkraft des Wassers: Sebastian Kneipp (1821–1897), Seelsorger und Gesundheitsapostel im deutschen Bad Wörishofen, verordnete seinen Patienten Waschungen, Umschläge und Güsse (Bild: so genannter «Blitzguss», ca. 1910). Das Kneipp'sche Naturheilverfahren besteht aus fünf Wirkprinzipien: Hydro-, Bewegungs-, Ernährungs-, Phyto- und Ordnungstherapie.

Der alte Streit um die «richtige» Diät

Nichts ist grundsätzlich neu. Auch kaum eine der unzähligen Diätformen, welche heutzutage verbreitet sind und um die Gunst der Abmagerungswilligen buhlen.

VON CHRISTIAN PFISTER UND KASPAR STAUB, UNIVERSITÄT BERN*

Wenn man Wurzeln und Vorläufern der heute aktuellen Diätformen nachgeht, wird deutlich: Die meisten aktuellen Abmagerungstherapien wurden von Ärzten und Laien im 19. Jahrhundert zunächst als Heilmethoden gegen gesundheitliche Folgen von Fettleibigkeit entwickelt. Erst später wurden sie in den Dienst der aufkommenden Körperreformbewegung gestellt, die den jugendlich-schlanken und sportlichen Körper zum neuen Ideal erhob.

Im 19. Jahrhundert war das ärztliche Wissen wenig entwickelt, und es standen kaum wirksame Medikamente zur Verfügung. Wer es sich leisten konnte, suchte weit herum nach wirksamen Therapien, um sich von seinem Leiden zu befreien. Übergewicht wurde vom 18. Jahrhundert an als gesundheitliches Risiko bezeichnet und mit einer Vielfalt von Therapien bekämpft. Dabei

führte bereits um 1770 der englische Arzt Malcolm Flemyng den Fettzuwachs auf ein besonderes Gewebe, das so genannte «Fettgewebe», zurück. Er verwies sogar auf ein im Blut zirkulierendes Fett, womit wohl das heutige Cholesterin gemeint ist. Flemyngs Rezept zur Besserung allerdings ist aus heutiger Sicht eher befremdend: Er riet seinen Patienten, gegen Übergewicht Seife einzunehmen.

Zu den Vorläufern der kohlenhydratarmen Diäten gehört die so genannte Banting-Kur, eine reine Fleischdiät, die in den 1860er-Jahren zu einer Modeerscheinung wurde (siehe Kasten Seite 9). Auch der französische Feinschmeckerpapst Jean Brillat-Savarin nahm kurz darauf vor allem die Kohlenhydrate als Dickmacher ins Visier. Der Göttinger Arzt Wilhelm Ebstein dagegen lehnte Hungerkuren und eine einseitige Beschränkung

auf eine einzige Art von Nährstoffen konsequent ab. Allerdings hielt er auch körperliche Bewegung für wenig erfolgversprechend, da sie angeblich den Appetit anrege und nachträglich das Gewicht wieder steigern. Als Geheimtipp empfahl er die so genannte «Fleisch-Fett-Diät»: Durch die Aufnahme entsprechender Fettmengen sollte das Hungergefühl eingeschränkt werden. Ein weiteres Rezept gegen die Fettleibigkeit waren die in den 1880er-Jahren aufkommenden Milchkuren: Dem Patienten wurden nach und nach alle Nahrungsmittel ausser entrahmter Milch entzogen. Die Eintönigkeit der Kur verleitete allerdings viele Fettleibige dazu, die Kur wieder abzubrechen.

Der Münchner Professor Max Josef Oertel hielt dagegen Flüssigkeitsentzug für das wirksamste Schlankheitsmittel. Die Generalregel war, während des Essens

* Angaben zu den Autoren sowie zur verwendeten Literatur siehe Seiten 4 und 7



Der Vater der Low-Carb-Diät

Was die Atkins-Diät propagiert – viel Fleisch und wenig Kohlenhydrate – war bereits im 19. Jahrhundert in Mode.

Ausgelöst hatte die «Low-Carb-Euphorie» der Engländer William Banting mit einem ungewöhnlichen Diätbuch. Der Bestattungsunternehmer wog über 100 Kilo, als er sich an seinen Londoner Arzt wandte. Dieser verschrieb ihm eine seltsame Diät: keinen Zucker, wenig Getreide, stattdessen Fleisch, Fisch, Ei, Obst und Blattgemüse. Binnen eines Jahres schmolzen bei Banting 23 Kilo Lebendgewicht dahin. Er war von der fleischlastigen Diät so begeistert, dass er 1864 ein Buch mit dem Titel «Letter on Corpulence» verfasste, in dem er seine Erfahrungen festhielt.

Die Banting-Diät hatte es in sich: Das Frühstück bestand aus 400–500 Gramm Rindfleisch, Hammelfleisch, Nieren oder Speck, dazu gab es als Getränk eine Tasse Tee ohne Milch und Zucker und einen kleinen Keks, zu Mittag standen auf dem Menüplan 500–600 Gramm irgendeines Fisches, dazu Gemüse und Rotwein, das Abendessen setzte sich aus 300–400 Gramm Fleisch oder Fisch sowie Sherry, Gin oder Whisky als Schlummertrunk zusammen.

Trotz (oder vielleicht gerade wegen) der Kritik des medizinischen Establishments, das die Abnehmkur als unausgewogen, ja gar gefährlich brandmarkte, erfreute sich die Banting-Diät grosser Beliebtheit. Das Buch wurde zu einem Bestseller.

keine grossen Flüssigkeitsmengen zu sich zu nehmen und anschliessend den Kreislauf durch Bewegung zur Ausscheidung zu stimulieren. Eine andere Therapie wiederum sah vor, dass bis zu sechs Tagen nichts getrunken werden durfte.

Neben Ärzten boten auch Laien Therapien an, die auf diesem Gebiet eigene Erfahrungen gesammelt hatten. Sie bezeichneten sich als Naturheiler. Als Bekehrte hielten sie überzeugt an den Erfahrungen fest, die sie selbst zur Gesundheit geführt hatten. Krankheiten wurden auf äussere Einflüsse zurückgeführt, und die Therapien waren darauf angelegt, die körpereigenen Abwehrmechanismen zu stärken. Naturgemässe Ernährung, Bewegung, frische Luft und Sonnenlicht standen im Vordergrund. Der griechische Begriff Diätetik, der unserem Wort «Diät» zugrunde liegt, bedeutet Ordnung der gesamten Lebensweise, letztlich eine Harmonie von Leib und Seele.

Das Gift muss raus

Die Naturheiler praktizierten in der ersten Hälfte des 19. Jahrhunderts vor allem die Wasserheilkunde. Die Behandlungsmethode bestand aus kalten Waschungen, Umschlägen und Duschen im Verein mit Holzhacken und Wandern. Dadurch sollten Stoffwechselgifte ausgeschieden werden. Der bekannteste Wasserheilkundler war der katholische Pfarrer Sebastian Kneipp, der mit seinem nach ihm benannten Kneipp'schen Naturheilverfahren Kranke heilte. Kneipps Bücher erreichten hohe Auflagen, und der kleine Ort Wörisshofen, wo er als Pfarrer wirkte, entwickelte sich gegen Ende der 1870er-Jahre zu einem internationalen Kurort. Die nach ihrem Erfinder, dem Fuhrmann Johannes Schroth, benannte «Schrothkur»

kombinierte die Hydro- mit einer Ernährungstherapie, deren wichtigstes Merkmal die Aufteilung in Trink- und Trockentage war. Ziel war Gewichtsreduktion und Entschlackung. An Trinktagen werden Tee, Suppe und Wein, an Trockentagen altbackene Brötchen, Getreidebreie, aber keine Flüssigkeit verzehrt.

Schulmediziner gegen Naturheiler – und umgekehrt

In der zweiten Jahrhunderthälfte gewann die naturgemässe Ernährung als Therapie an Bedeutung. Darunter wurde eine vegetarische Diät aus Obst, Gemüse, Nüssen und frischem Wasser verstanden. Der asthmakranke Apotheker Theodor Hahn argumentierte, Fleischessen mache «hässlich, träge, schwerfällig, faul, dumm und plump». Gegen den Vegetarismus liefen die Ärzte Sturm, da er den geltenden wissenschaftlichen Ansichten von der Überlegenheit der Fleischnahrung scharf zuwiderlief. In ihren Augen waren Vegetarier schwach und anfällig für Krankheiten. In ihren Streitschriften brandmarkten sie die Naturheiler als «Kurfuscher». Darunter verstand man Personen, die ohne Studium und staatliches Diplom berufsmässig Krankheiten heilten. Die Naturheiler schlugen zurück, indem sie die Ärzte als «Schulmediziner» bezeichneten, also als Anhänger einer Praxis, die mechanisch das an der Universität vermittelte Wissen anwenden, ohne die Erfahrung der Patienten zu berücksichtigen.

Der Schweizer Maximilian Oskar Bircher-Benner gehörte zu jenen Ärzten, die zur wissenschaftlichen Medizin auf Distanz gingen, da sie keine Aussagen über die wahren Krankheitsursachen machte und sich in der Verschreibung

von Arzneimitteln erschöpfte. Er war wie viele andere durch ein persönliches Erlebnis zur Naturheilkunde bekehrt worden. Er litt an Schlaflosigkeit, die keiner seiner Kollegen zu heilen vermochte, bis er kalte Wickel und Bewegungstherapie anwandte. Bircher hatte in seiner Praxis im Zürcher Industriequartier immer wieder mit Kranken zu tun, die auf die Rezepte der «Schulmedizin» nicht ansprachen. Darauf versuchte er es mit einer «verbotenen» Diät aus Früchten, Gemüse und Vollkornbrot und hatte damit Erfolg. Bircher empfahl zwei Mahlzeiten mit Rohkost und schuf einen kalten, aus Früchten und Getreide bestehenden Brei, das Müsli, das heute noch seinen Namen trägt. □



Drei Generationen der Familie Lo leben seit fast 30 Jahren in Genf und Umgebung. Geflüchtet vor den Schergen des Pol-Pot-Regimes, bot ihnen die Schweiz eine neue Heimstatt. Sie bauten sich eine neue Existenz auf und engagieren sich heute ihrerseits für humanitäre Projekte in Kambodscha.



Die weltberühmte Tempelanlage Angkor Wat in Kambodscha

Kambodscha (das aus dem Wasser geborene Land) liegt auf der südostasiatischen Halbinsel und grenzt an Thailand, Vietnam und Laos. Die Flüsse Mekong und Tonle-Sap sowie der gleichnamige See sorgen vor allem in der Monsunregenperiode für eine reichliche Überflutung der Reisfelder, auf denen das Grundnahrungsmittel der Khmerbevölkerung geerntet wird. Ethnische Hauptgruppe sind die Khmer, weiterhin leben starke chinesische und vietnamesische Minderheiten in Kambodscha. Die Küche des Landes speist sich aus diesen Wurzeln. Nach den Wirren des Pol-Pot-Regimes, die Millionen Menschen das Leben gekostet oder in die Flucht getrieben hat, erholt sich das Land langsam. Die Tempelanlagen des Khmer-Reiches (9. bis 15. Jahrhundert) locken neuerdings viele Touristen nach Angkor.

Jenseits von süß-sauer

Die Küche der Khmer, der Hauptbevölkerungsgruppe des südostasiatischen Staates Kambodscha, ist komplex wie die Tempelanlagen von Angkor. Stark salzige, aber vor allem säuerlich-bittere Geschmacksnoten stellen europäische Zungen auf eine harte Probe.

VON HERMANN FAHRENKRUG (TEXT UND BILDER)

Divuth Lo und seine Frau Layom waren mir bei einer Fundraising-Aktion ihres Vereins humanitärer Hilfe für Kambodscha begegnet. Bei dem dabei servierten Essen fielen mir die eigentümlich säuerlichen und bitteren Geschmacksnoten der Khmer-Küche auf. Das schmeckte so ganz anders als das hierzulande so beliebte süß-saure chinesische Schweinefleisch, für viele der Inbegriff asiatischer Küche. Die sehr freundlichen Los versprachen mir eine Einführung in die Khmer-Küche.

Am vierten Geburtstag des Sohnes Alexandre sehen wir uns im Hause Lo wieder. Mit Madame

Lo Senior sind heute drei Generationen Lo vertreten.

Arbeitsintensive Küche

Bei festlichen Anlässen kommen in Kambodscha nicht unter zehn bis zwölf Gerichte auf den Tisch. Sehr zum Leidwesen von Layom: «Ich bin eine Köchin der neuen Generation. Ich streike bei der traditionellen Khmer-Küche, denn dabei müsste ich mein Leben in der Küche verbringen. Ausserdem bin ich nach unserer Flucht in Frankreich aufgewachsen, den traditionellen Khmer-Geschmack kriege ich einfach nicht hin.»

Das glaubt man gerne, zumal die Schwiegermutter, mit dem kunstvollen Aufspießen von in Reiswein marinierten Fleischstücken und Garnelen beschäftigt, hinzufügt: «Unsere Küche verlangt viel Arbeit und ist kompliziert.» Dennoch haben die Frauen heute ein gutes Dutzend Gerichte vorgelesen, für die es tagelanger Vorbereitungen bedurfte. Junge Köchinnen sind besonders bei der Herstellung und beim Abschmecken der im Mörser zu Pasten (auch Currys genannt) verarbeiteten Wurzeln (Galanga, Kurkuma, Ingwer) und Kräuter (Koriander, Thai-Basilikum) schnell einmal überfordert. Die Versuchung, da einfach mit dem Elektropüriergerät einzufahren, kommt bei Layom angesichts des strengen Blickes der Schwiegermutter gar nicht erst auf.

Salzige Fischpaste, fein-säuerliche Suppen und bitteres Gemüse

Die Komplexität der Khmer-Speisen besteht darin, dass Saucen, Fisch- und Fleischbeilagen zum Grundnahrungsmittel Reis sowie die allgegenwärtigen Suppen die richtige Würze finden müssen. Süßwasserfische, Meeresfrüchte, aber auch Schweine- und Schlangenfleisch sowie viel Gemüse machen den Speiseplan der kambodschanischen Bevölkerung aus. Oft ist die Basis der Küche vom Geschmacksquartett Knoblauch, Galanga-Wurzel, Zitronengras und scharfem Paprika geprägt. Lachend erklären die Damen Lo, dass sie mir die wahre Geschmacksnote der Khmer-Küche lieber ersparen wollen: das Salzige. «Es gibt fast nichts bei uns, was nicht durch unsere fermentierte Salz-Fisch-Paste (Prahok) veredelt wird.» Wer da fehlDOSiert, versalzt garantiert die Suppe. Was mir beim ersten Kontakt mit der Khmer-Küche als

säuerliche und bittere Geschmackszüge aufgefallen war, kommt heute als fein-säuerliche Suppe (Samlo), in der bittere Gemüse (Wasserwinde, Gurken) schwimmen, nicht etwa als Vorspeise – die gibt es in der Khmer-Esskultur nicht –, sondern gleichzeitig mit allen Gerichten und der grossen Schüssel Reis auf den Tisch.

Reis in allen Lebenslagen

Kein Essen in Kambodscha ohne Reis, über den Madame Lo Bände erzählen könnte. Wo Europäer gerade mal rund- und langkörnigen Reis unterscheiden, umfasst das Khmer-Vokabular einen reichen Wortschatz für die vielen Reissorten, reisbasierten Produkte (wie Reismehl, Reiswein) und ihre Zubereitungsweisen (etwa in den Hohlräumen von Bambus gekocht). Als Alltags- wie Festtagspeise hat Reis mannigfaltige rituelle und sakrale Bedeutungen. Fehlt es an religiösen Feiertagen an Reisopfern in den Tempeln, werden die Seelen der Verstorbenen unruhig. Wer Reis verschwendet, wird verarmen, sagt der Volksmund.

Frau Lo Senior weist mich an, die besagte Suppe über den Reis zu verteilen. Die Flüssigkeit versickert, und das Gemüse landet derart auf dem Reispfann, bevor alles in den Mund wandert. Gegessen wird auf dem Lande immer noch mit der Hand. Bei der städtischen Bevölkerung hat sich die Gabel durchgesetzt. Stäbchen werden hingegen nur beim Verspeisen der chinesischen Reismudelsuppen benutzt.

Die «Rache der Hausfrau» als Dessert

Zum Nachtisch hat Layom eine grausame Khmer-Spezialität vorbereitet. Was sich als harmlose Kokoskugel vernimmt, lässt sich



Palmzuckerperlen

Eine der wenigen Khmer-Nachspeisen. Geeignet, um «Ehegatten ins Jenseits zu befördern».

Zutaten (für 4 Personen)

- 200 g kristallisierter Palmzucker
- 200 g Reismehl
- 150 ml Wasser
- 1 Prise Salz
- 4 Esslöffel geriebene Kokosnuss

Zubereitung

Den Palmzuckerblock in kleine Kugeln zerlegen (zur Not mit Hammer und Meissel).

Aus Reismehl und Wasser eine Teigmasse kneten, die sich gut modellieren lässt. Mit geschickten Fingern auf der Handfläche eine 3 mm starke Scheibe von 3 bis 4 cm Durchmesser formen und ein Stück Palmzucker ins Zentrum platzieren. Die Teigränder umschlagen und eine perfekte Kugel modellieren.

In einem heissen Wasserbad die Kugeln so lange ziehen lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Sie kurz in den Kokosraspeln wälzen und dann dem zu bestrafenden ahnungslosen Ehegatten (warum nicht beiderlei Geschlechts) weiterreichen.

PS: Wer keine Rachegefühle hegt, lässt die Palmzuckerperlen vor dem Servieren etwas abkühlen.

von listigen Hausfrauen als Strafinstrument für böse Ehegatten einsetzen. Im Inneren der Reismehlbälle verbirgt sich nämlich eine heisse Palmzuckerlava, die sich erst im Mund- und Rachenraum eines untreuen Ehegespons manifestiert. Verbrennungen ersten Grades sind garantiert. Vorgewarnet, bleibt mir diese Erfahrung erspart und der rundum positive Eindruck der Khmer-Küche voll erhalten. □

Gemüse und Früchte

5 am Tag in verschiedenen Farben

Pro Tag 3 Portionen Gemüse (davon mindestens einmal roh) und 2 Portionen Früchte essen. Pro Tag kann eine Gemüse- oder Früchteportion durch 2 dl ungezuckerten Gemüse- oder Fruchtsaft ersetzt werden (1 Portion = mindestens 120 g bzw. eine «Hand voll»).

Eigenschaften

Gemüse und Früchte sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen, sekundären Pflanzenstoffen und Nahrungsfasern. Bedingt durch ihren hohen Wasser- und vernachlässigbar kleinen Fettanteil, liefern sie nur wenige Kalorien. Gemüse meist sogar noch weniger als Früchte.

Frische und tiefgefrorene Gemüse und Früchte sind tendenziell am nährstoffreichsten. Doch auch schonend gekochte, gedörrte oder anderweitig konservierte Gemüse und Früchte sind wertvolle Lebensmittel und helfen mit, «5 am Tag» zu erreichen.

Säfte sollten nicht mehr als eine der fünf empfohlenen Portionen Gemüse oder Früchte ersetzen, da sie nur aus der Flüssigkeit und den damit ausgepressten Bestandteilen bestehen. Die Nahrungsfasern und andere wichtige Nährstoffe bleiben hingegen im Pressrückstand zurück.

Statistik

Empfehlungen «5 am Tag»

Gemüse: 360 g/Kopf/Tag

3 Portionen

Früchte: 240 g/Kopf/Tag

2 Portionen

Effektiver Verzehr* an Gemüse und Früchten in der Schweiz (2001–2002)

Gemüse: 198 g/Kopf/Tag

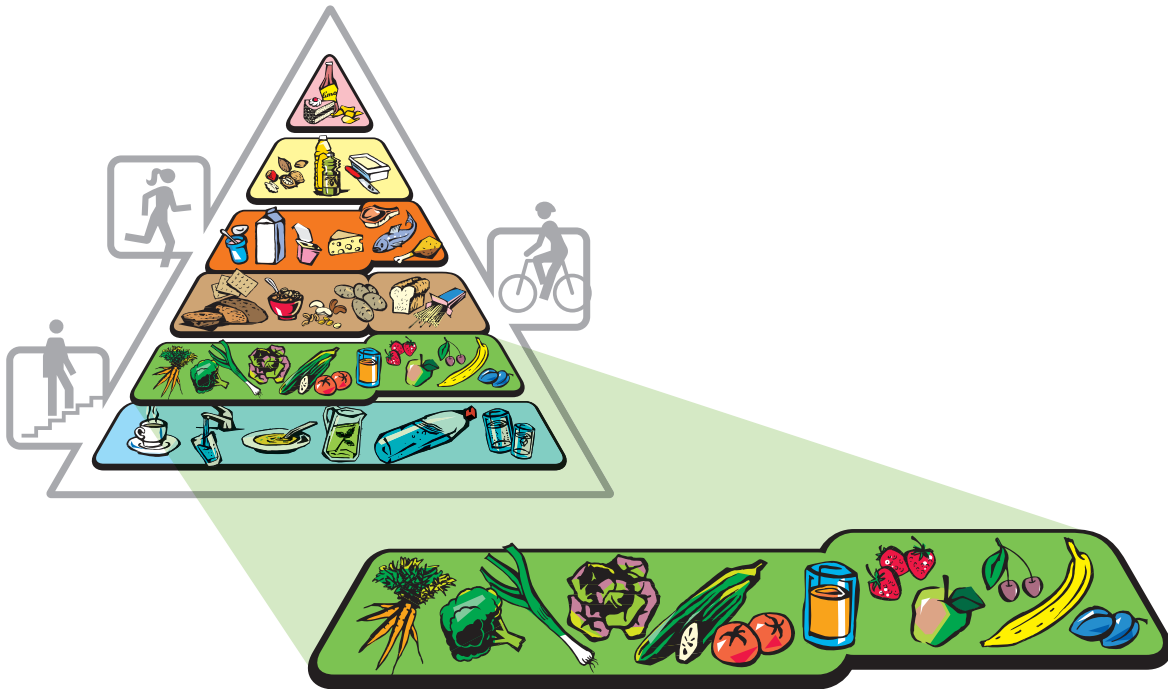
1,7 Portionen

Früchte: 240 g/Kopf/Tag

1,5 Portionen

* entspricht Verbrauch abzüglich 20% Verluste (z.B. Rüstabfälle); Frucht- und Gemüsesäfte sind im Total nicht enthalten

QUELLE: FÜNFTER SCHWEIZERISCHER ERNÄHRUNGSBERICHT, BAG, 2005



Wissen

Gemüse und Früchte sprechen viele Sinne an. Das Auge erfreut sich an den Farben, die Nase an den Düften und die Zunge an der Geschmacksvielfalt. Doch nicht nur unsere Sinne werden verwöhnt, auch unsere Gesundheit profitiert von dieser Farb-, Geschmacks- und Duftpalette aus sekundären Pflanzenstoffen.



Die rote Farbe wird durch das antioxidativ wirksame Lykopen hervorgerufen. Es soll vor verschiedenen Krebsarten schützen.



Anthozyane sind violett-färbende Flavonoide. Sie haben antioxidative Wirkung und schützen Herz und Kreislauf.



Das leuchtende Gelb, Orange und Rot sind eine Folge des hohen Betacarotin-Gehaltes. Aber auch grüne Gemüse wie Spinat, Peperoni oder Nüsslisalat sind reich an der Vitamin-A-Vorstufe Betacarotin. Nur ist dort die grüne Farbe des Chlorophylls stärker.



Der charakteristische Duft sowie leicht bitterer Geschmack der Zitrusfrüchte entsteht u.a. durch das Monoterpen Limonen. Im Labor kann Limonen die Aktivität von Entgiftungsmechanismen stimulieren.



Mitverantwortlich für den Geschmack von Kohlgewächsen sind schwefelhaltige Glucosinolate. Diese können das Wachstum von Mikroorganismen hemmen.



Esther Infanger,
dipl. Ernährungs-
beraterin,
Informationsdienst
NUTRINFO

Gemüse und Früchte Waren Gemüse und Früchte früher tatsäch- lich nährstoffreicher?

Nein, Gemüse und Früchte sind heutzutage noch genauso wertvoll wie früher. Sie enthalten weder weniger Vitamine noch weniger Mineralstoffe als früher (vgl. TABULA 2/2004, S. 10–11). Dies wurde erst kürzlich wieder von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung DGE bestätigt. Aber leider taucht diese Falsch-aussage trotzdem immer wieder auf, und besonders Verkäufer von Nahrungsergänzungsmitteln scheinen dieses wirksame Verkaufsargument nicht aufgeben zu wollen. Doch kein Ergänzungsmittel kann die fünf täglichen Portionen Gemüse und Früchte ersetzen.

Mindesthaltbar- keits- und Ver- brauchsdatum

Muss ich ein Nahrungs- mittel, dessen Haltbar- keitsdatum überschrit- ten wurde, wegwerfen?

Nein, nicht in jedem Fall. Ob ein Nahrungsmittel weggeworfen werden muss, hängt von der Art des Haltbarkeitsdatums ab. Lebensmittel, die mit einem Mindesthaltbarkeitsdatum (mindestens haltbar bis...) versehen sind, können auch nach Ablauf des Datums noch konsumiert werden. Vorausgesetzt natürlich, dass sie sachgemäss gelagert wurden. Der Hersteller gibt jedoch keine Garantie mehr für spezifische Eigenschaften wie Geruch, Geschmack oder Farbe. Je länger das Haltbarkeitsdatum überschritten ist, desto stärker können die Abweichungen von

der ursprünglichen Qualität sein. Es empfiehlt sich also, ein abgelaufenes Produkt einem genauen Augenschein zu unterziehen und auch daran zu riechen, bevor man es konsumieren möchte.

Lebensmittel, welche leicht verderblich sind, besitzen kein Mindesthaltbarkeitsdatum, sondern ein Verbrauchsdatum (verbrauchen bis...) und müssen meist gekühlt gelagert werden. Nach Ablauf des Verbrauchsdatums dürfen diese nicht mehr verkauft oder sonst an Konsumenten oder Kunden abgegeben werden. Auch vor einem Verzehr muss – aus gesundheitlichen Gründen – vorsichtshalber abgeraten werden. Ausnahme ist allenfalls ein Jogurt, dessen Verbrauchsdatum leicht überschritten wurde – sofern kein Schimmel zu entdecken ist und es noch angenehm frisch riecht.

Colostrumpräparate

Was ist Colostrum, und wozu dienen solche Präparate?

Colostrum bzw. Colostralmilch ist die Milch, welche in den ersten Tagen nach der Geburt bei Mensch und Säugetier gebildet wird. Sie unterscheidet sich in der Zusammensetzung von der späteren, reifen Milch. Für Neugeborene ist diese Vormilch sehr wichtig, da sie einen hohen Anteil an Schutzfaktoren enthält.

Es gibt verschiedene Anbieter, welche Colostrum tierischen Ursprungs als Kautabletten, Extrakte oder Pulver für den gesunden, erwachsenen Menschen verkaufen. Sie sollen Infektionen abwehren, den Blutzucker regulieren, die sportliche Leistung steigern usw.

Tierische Colostrumpräparate unterscheiden sich jedoch von

menschlichem Colostrum, da die Zusammensetzung von den Bedürfnissen der entsprechenden Säugetierart abhängt. Ausserdem ist der Verdauungstrakt eines Erwachsenen nicht vergleichbar mit jenem eines Neugeborenen. Die hoch gepriesenen Immunglobuline werden vom erwachsenen Verdauungstrakt zum grössten Teil abgebaut und können deshalb auch keine nennenswerte Wirkung entfalten. Für gesunde Erwachsene gibt es deshalb gemäss heutigem Wissensstand der Forschung keinen Grund, Colostrumpräparate einzunehmen.

Tsampa Was ist Tsampa?

Tsampa ist ein traditionelles Grundnahrungsmittel aus Tibet. Es ist ein Getreideprodukt aus Reis, Weizen oder Gerste. In einem ersten Schritt werden die Getreidekörner geröstet. Durch die Röstung entwickelt sich ein spezielles Aroma, und das Getreide wird leichter verdaulich. Anschliessend werden die gerösteten Körner gemahlen. Dieses «Mehl» kann dann auf unterschiedliche Arten, süss oder salzig, zubereitet werden. Es kann beispielsweise in Milch oder Jogurt gerührt oder zu einem Brei gekocht werden. Erhältlich ist Tsampa in der Schweiz in Reformhäusern.

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



VEER/FANCY PHOTOGRAPHY

Schlafmangel macht dick

Frauen, die weniger als fünf Stunden pro Nacht schlafen, wiegen mehr als Normalschläferinnen – auch wenn die Kurzschläferinnen weniger essen. Zu diesem Ergebnis kommen US-Forscher, die über einen Zeitraum von 16 Jahren 68 000 Frauen mittleren Alters im Rahmen der «Nurses Health Study» nach ihren Schlafgewohnheiten befragt hatten.

Auch bei Kindern gilt: je weniger Schlaf, desto eher übergewichtig

Ein Schlafmanko führt auch bei Kindern tendenziell zu Übergewicht. Dies zeigt eine Studie kanadischer Forscher, die bei 422 Schulkindern im Alter von fünf bis zehn Jahren den Body-Mass-Index (BMI) und den Hüftumfang gemessen und mit der Schlafdauer der Kinder verglichen hatten. Ergebnis der Studie, die im «International Journal of Obesity» publiziert wurde: Kinder mit weniger als zehn Stunden Schlaf pro Nacht wiesen gut 3,5-mal häufiger Übergewicht auf als solche, die mindestens zwölf Stunden geschlafen hatten.

Eine mögliche Ursache für den Zusammenhang von Schlafdauer und Übergewicht könnte im Hormonhaushalt liegen, erläutert Studienleiter Angelo Tremblay von der Universität Laval in Québec. «Schlafmangel senkt den Spiegel von Leptin, einem Hormon, das den Stoffwechsel aktiviert und den Hunger reduziert.» Umgekehrt steige bei Schlafmangel der Spiegel des Hungerhormons Ghrelin, so der Mediziner.

Neben der Schlafdauer hing die Wahrscheinlichkeit für Übergewicht von einer Vielzahl weiterer Faktoren ab – beispielsweise dem Übergewicht der Eltern, Bewegungsmangel, Fernsehen und Computerspielen.

In den letzten Jahrzehnten sei die Häufigkeit von Übergewicht bei Kindern und jungen Erwachsenen rapide gestiegen, während ihre mittlere Schlafdauer um ein bis zwei Stunden gesunken sei, erklärte Tremblay. Möglicherweise bestehe zwischen beiden Trends ein kausaler Zusammenhang. In jedem Fall sollten Eltern darauf achten, dass der Nachwuchs neben genügend Bewegung auch genügend Schlaf bekomme.

QUELLE: J.-P. CHAPUT, M. BRUNET AND A. TREMBLAY. RELATIONSHIP BETWEEN SHORT SLEEPING HOURS AND CHILDHOOD OVERWEIGHT/OBESITY: RESULTS FROM THE «QUEBEC EN FORME» PROJECT. INTERNATIONAL JOURNAL OF OBESITY, ADVANCE ONLINE PUBLICATION 14 MARCH 2006; DOI: 10.1038/SJ.IJO.0803291

VON ANDREAS BAUMGARTNER, SGE

Von 1986 bis 2002 waren die Studienteilnehmerinnen von Sanjay Patel und seinen Kollegen von der Case Western Universität in Cleveland regelmässig über ihre Schlafgewohnheiten befragt worden. Ausserdem notierten die Frauen alle zwei Jahre ihr Gewicht. Die Ergebnisse, die am diesjährigen Kongress der American Thoracic Society vorgestellt wurden, überraschten: Bei Frauen, die pro Nacht weniger als fünf Stunden schliefen, lag die Wahrscheinlichkeit, während der Studiendauer mehr als 15 Kilo zuzunehmen, um 32% höher als bei Frauen, die sieben Stunden schliefen. Die Gefahr, fettleibig zu werden (BMI ≥ 30), lag bei den Kurzschläferinnen (5 Stunden Schlaf pro Nacht) immer noch 15% höher als bei den Langschläferinnen (7 Stunden).

Schon zu Beginn der Studie hatten die Kurzschläferinnen 2,4 Kilo mehr auf die Waage gebracht. In den 16 Studienjahren legten sie gegenüber den Langschläferinnen weitere 1,04 Kilo zu. «Das mag auf den ersten Blick wenig erscheinen», erklärt Studienlei-

ter Sanjay Patel. Die Zahlen zeigten aber nur einen Mittelwert an, einige der Studienteilnehmerinnen hätten erheblich mehr Gewicht zugelegt.

Auf der Suche nach Erklärungen für die angehäuften Pfunde untersuchten die Forscher Ernährungsgewohnheiten und sportliche Aktivität der Frauen. Frühere Studien hatten gezeigt, dass Kurzschläfer mehr appetitstimulierende Hormone ausschütten. «Tatsächlich assen die Kurzschläferinnen aber weniger als die Langschläferinnen», sagt Patel. Auch für mehr sportliche Aktivitäten der Langschläferinnen fanden die Forscher keine Hinweise.

Patel vermutet, dass der Stoffwechsel der Frauen durch Schlafmangel verlangsamt wird und sie deshalb weniger Kalorien verbrauchen. Eine andere mögliche Erklärung sei, dass sich Frauen, die weniger schliefen, anders verhielten. «Es ist denkbar, dass jemand, der weniger schläft, beispielsweise weniger auf und ab geht oder eher dazu neigt, sich zu setzen statt zu stehen», meint Patel. Diese Thesen müssten jedoch im Rahmen weiterer Studien überprüft werden.

QUELLE: PATEL S.R. ET AL. SHORT SLEEP IS A RISK FACTOR FOR WEIGHT GAIN. PRESENTED MAY 23, 2006, CONGRESS OF AMERICAN THORACIC SOCIETY, SAN DIEGO



MARY ELLEN BARTLEY/STOCKFOOD CREATIVE

Scharfe Powerknolle

Die Engländer lieben ihn innig, in der asiatischen Küche ist er unverzichtbar und verbreitet wie kaum ein anderes Gewürz: Ingwer, die aus einem knorrigen Wurzelstock gewonnene Knolle, findet auch hierzulande immer mehr Liebhaber. Das zitronig-pfeffrige Aroma gibt sowohl süßen wie salzigen Gerichten eine spezielle Geschmacksnote. Ingwer gibt es frisch, getrocknet, in Pulverform, sauer eingelegt, kandiert, in Schokolade gehüllt, als Konfitüre oder Limonade. Er kitzelt nicht nur den Gaumen, sondern ist auch ein probates Heilmittel bei Erkältungen und Verdauungsbeschwerden.

VON ANDREAS BAUMGARTNER, SGE

Für Ingwer-Liebhaber ist England ein Paradies. Ob kandiert, eingelegt, mit Schokolade überzogen, als Plätzchen, im Tee oder in alkoholischer Form – die Engländer haben seit Jahrhunderten ein sehr inniges Verhältnis zum «Ginger». Heinrich VIII (1491–1547) soll Unmengen davon gegessen und

Königin Elisabeth I (1533–1603) höchstpersönlich den mit Ingwer parfümierten Lebkuchenmann erfunden haben. Möglich gar, dass die erste «Teatime» mit Ingwertee bestritten wurde. Besonders beliebt war neben allerlei süßen und salzigen Ingwerknabbereien auch ein Getränk, das Ginger Ale.

Natürlich hat der Ingwer nicht von England aus die Welt erobert (friedfertig), er stammt aus Südostasien, wo er seit so langer Zeit gezüchtet wird, dass es keine Wildformen mehr zu geben scheint. Niemand weiss letztlich genau, wo in dieser Region die erste Ingwerwurzel ausgegraben

wurde, es könnte in Südindien oder Malaysia gewesen sein, genauso gut aber auch in Thailand oder Vietnam. Über den Daumen gepeilt, dürfte das 3000 Jahre her sein oder auch etwas mehr. Dies legt ein Grabfund in China nahe. Ein Fürstengrab aus dem Jahre 168 v. Chr., das erst 1973 geöffnet wurde, enthielt unter anderem ein Päckchen mit getrocknetem Ingwer sowie Gefäße mit ingwergewürzten Speisen – Beweis dafür, dass die Knolle spätestens zu diesem Zeitpunkt in China höchstes Ansehen genoss. Von Konfuzius (551–479 v. Chr.) ist überliefert, dass er Ingwer über alles liebte. Jede seiner Mahlzeiten musste damit gewürzt sein.

Während die genau geografische Herkunft des Ingwers im Dunkeln bleibt, besteht über den Ursprung des Namens kein Zweifel. Er leitet sich aus dem Sanskrit, der alten indischen Hochsprache, ab. Das Sanskritwort *shringavera* bedeutet «geweihförmig» – die Form der frischen Ingwerwurzel erinnert tatsächlich an ein Geweih. Das griechische *zingiberis* und das lateinische *zingiber* gehen darauf zurück, und diese Wurzel ist in den meisten europäischen Sprachen erhalten geblieben: *zenzero* im Italienischen, *gengibre* im Spanischen, *gingembre* im Französischen, *ginger* im Englischen und auch *Ingwer* im Deutschen.

Rhizom, bitte, nicht Wurzel

Zingiber officinalis ist der botanische Name der Wurzel, wobei ein Botaniker sicher nicht den Ausdruck «Wurzel» gebrauchen würde, denn Ingwer ist keine Wurzel, sondern ein Rhizom. Damit wird in der Botanik ein meist unterirdisch oder dicht über dem Boden wachsendes, weit verzweigtes System von Sprossen

bezeichnet. Jedes Jahr spriessen aus diesem Rhizom grüne, schilfrohrähnliche Stängel. An deren Ende wächst eine zapfenartige Blütenähre mit grünen, lanzettenförmigen Blättern. Darauf entfaltet sich dann die orchideenähnliche Blüte, je nach Art in unterschiedlichen Farben.

Die Vermehrung des Ingwers geschieht durch Teilung und Setzen der Wurzelstöcke, die wachsen und neue Pflanzen bilden. Die Ernte kann bereits nach acht bis zehn Monaten erfolgen.

Symbol für das Schlaraffenland

Über die alten Handelswege gelangte Ingwer aus dem asiatischen Raum ins Abendland – vermutlich als eines der ersten exotischen Gewürze überhaupt. Islamische Kaufleute brachten das Gewürz über das Rote Meer und Mekka nach Alexandria oder durch den persischen Golf nach Konstantinopel. Der Transport und die Haltbarkeit stellten keine größeren Probleme dar, Ingwer wurde entweder getrocknet oder in Reiswein eingelegt auf die Reise geschickt oder, noch sicherer, eingetopft in mit Erde gefüllte Tongefäße. So kamen bereits Griechen und Römer in den Genuss von frischem, so genannt grünem Ingwer. Besonders die Griechen gehörten zu den Liebhabern der würzigen Knolle: Sie assen Ingwerscheiben als Verdauungshilfe nach den Mahlzeiten. Bei den Römern war Ingwer ein beliebtes, wenn auch teures Gewürz. Dass Ingwer im Alten Rom einen stolzen Preis hatte, obwohl er nicht selten war, lag an der darauf erhobenen Luxussteuer.

Es heisst, nach dem Zusammenbruch des Römischen Reiches sei der Ingwer wieder aus der europäischen Küche ver-



RICK MOWBRAY

Blühender Ingwer: Die Pflanze mit den lanzettenförmigen Blättern und dem knorrigen Wurzelstock wächst bis zu 1,5 Meter hoch. Nach der Blüte, wenn die Pflanze zu welken beginnt, setzt die Ernte ein. Je später der Wurzelstock, das so genannte Rhizom, ausgegraben wird, desto schärfer brennt der Ingwer auf der Zunge.

schwunden, bis Marco Polo ihn in China und Indien wiederentdeckte, doch es scheint, als hätte er zumindest in kleineren Mengen weiterhin den Weg über den Ozean gefunden.

Im Mittelalter war der Ingwer jedenfalls fester Bestandteil in den gehobenen Küchen Europas. Exotische Gewürze, an erster Stelle Pfeffer und Ingwer, begleiteten eine feudale mittelalterliche Mahlzeit durch alle Gänge hindurch – von der Vorspeise bis zum Dessert. Das hatte nicht nur damit zu tun, dass der damals oftmals stark ausgeprägte Hautgout von (ranzigem) Fleisch überdeckt werden sollte. Gewürze waren darüber hinaus ein wichtiges Statussymbol. Kein Adeliger oder einflussreicher Kirchenmann, der nicht durch Pfeffer, Ingwer, Zimt oder Nelken seinen Reichtum und seine Macht demonstrieren wollte.

Ingwer symbolisierte zu dieser Zeit das Schlaraffenland und versprach darüber hinaus Heilung von Krankheiten und Seuchen. In Basel erinnert noch heute das Imbergässchen an die Wertschätzung, die dem Gewürz damals entgegengebracht wurde. Zur Zeit der Grossen Pest Mitte des 14. Jahrhunderts, die in Europa schätzungsweise 25 Millionen Menschen das Leben kostete, wurde allen Ernstes versucht, mit Ingwer die Pest einzudämmen – natürlich vergeblich.

In die Neue Welt gelangte der Ingwer durch die Spanier, die ihn zu Beginn des 16. Jahrhunderts in die Karibik brachten, wo der Anbau durch die idealen Wachstumsbedingungen florierete und bereits 1547 ein reger Ingwerhandel entstand.

Der Schärteste kommt aus Afrika, der Beste aus Jamaika

Angebaut wird Ingwer in tropischen und subtropischen Regionen, in Südostasien natürlich, aber auch in Mittel- und Südamerika, Afrika oder Australien. Die Pflanze braucht einen üppigen, humusreichen Boden, gleichmäßige Wärme – am besten an einem halbschattigen Standort – und reichlich Feuchtigkeit.

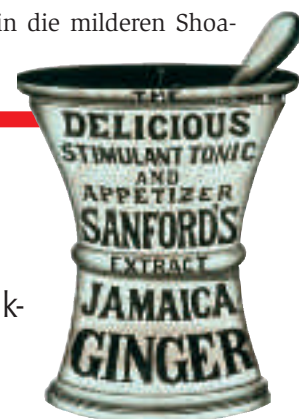
Die mit Abstand wichtigsten Ingwerproduzenten sind China

und Indien, die zusammen mehr als die Hälfte der Welternte einfahren. Nur ein kleiner Teil der Produktion geht in den Export. Der in der Schweiz mittlerweile auch in Supermärkten angebotene Ingwer stammt meist aus Brasilien oder China.

Jedes Anbaugelände bringt seinen «eigenen» Ingwer hervor, dessen Merkmale sehr unterschiedlich sein können. Während die bengalischen Sorten aus Indien sehr scharf sind, zeichnen sich jene von der Malabarküste – ebenfalls in Indien – durch einen zitronigen Geschmack aus. Extrem scharf ist westafrikanischer Ingwer, australischer wiederum gilt als besonders aromatisch. Jamaikaingwer steht bei Kennern wegen seines intensiven, blumig-zitronigen Geschmacks besonders hoch im Kurs und gilt als der Beste.

Neben dem Anbaugelände und der Sorte spielen auch der Zeitpunkt der Ernte und die Zubereitung des Ingwers für Schärfe und Aroma eine wichtige Rolle. Später geernteter Ingwer ist schärfer und grobfaseriger als die früh geernteten Wurzelstöcke. Er wird auch als Cargoingwer bezeichnet und ist als frischer und getrockneter Ingwer im Handel. Junger Ingwer hat einen milderen Geschmack, ist zarter und wird meistens frisch angeboten und zum Einlegen und Kandieren oder für Gebäck verwendet.

Für die Schärfe des frischen Ingwers ist ein nicht flüchtiges Harz verantwortlich, das verschiedene chemische Verbindungen enthält: Zingeron, Gingerol und Shoagol. Die scharfen Gingeole wandeln sich während der Lagerung in die milderen Shoagole um.



Stimuliert, kräftigt, heilt

In der traditionellen chinesischen und indischen Medizin wird Ingwer bei vielen gesundheitlichen Problemen eingesetzt. Er soll bei Kreislaufproblemen, Erkältungskrankheiten, Übelkeit, Magenverstimmungen und Verdauungsproblemen helfen und gilt gleichzeitig als probates Stärkungsmittel für lendenlahme Männer.

Ingwer gilt in der chinesischen Medizin als trockenes und warmes Gewächs mit viel (heisser) Yang-Energie und wird besonders gegen Beschwerden bei kaltem und feuchtem Wetter eingesetzt. Es ist daher kein Zufall, dass man an eisigen Wintertagen überall in Nordchina heissen Ingwer kaufen kann, der innerlich wärmt und vor Erkältungen schützen soll. Ingwertee schätzt man aber durchaus auch in heissen Gegenden wie etwa in Indonesien, da er schweisstreibend wirkt. Die Verdunstung des Schweißes auf der Haut wirkt dann angenehm kühlend.

Nach chinesischer Vorstellung hilft Ingwer, Müdigkeit zu vertreiben, und stärkt die Magen- und Verdauungsfunktion. Daneben wird er gegen Übelkeit, Rheumatismus, zur Behand-

lung von Haarausfall, gegen Zahnschmerzen, Brandverletzungen und Schlangenbisse eingesetzt.

Das breite Anwendungsfeld in der traditionellen Medizin – auch im indischen Ayurveda kommt dem Ingwer eine grosse Bedeutung zu – hängt vor allem mit einem Inhaltsstoff zusammen, der sowohl für die Schärfe als auch für die meisten heilsamen Wirkungen der Knolle verantwortlich ist: Gingerol. Die chemische Struktur von Gingerol ähnelt der des bekannten Arzneimittels Aspirin®, und darum wundert es nicht, dass die medizinischen Anwendungsgebiete ähnlich sind. Gingerole hemmen die Aggregation von Thrombozyten, wodurch das Risiko von Blutgefässverschlüssen und Arteriosklerose verringert wird. Darüber hinaus wirken

sie schmerzhemmend und im Darm als Gegenspieler zum Hormon Serotonin. Aufgrund dieser Eigenschaft zählt Ingwer zu den hilfreichen Mitteln gegen Übelkeit, Blähungen und Krämpfe im Darmbereich. Die Wirksamkeit gegen Reisebeschwerden und Übelkeit in der Schwangerschaft ist gut dokumentiert.

Weil Ingwer ausserdem die Durchblutung anregt, wundert es nicht, dass er auch seinen Platz unter den Aphrodisiaka hat. Hildegard von Bingen (1098–1179) rät deshalb – als Vertreterin der nicht gerade der Lust zugeneigten Kirche – vom Gebrauch des Ingwers ab, weil er das «Animalische» im Menschen fördere. In der Ayurveda wird dieselbe Wirkung viel positiver beschrieben: Ingwer entfacht das «innere göttliche und schöpferische Feuer».

Ein hoher Gingerolgehalt und kräftige Schärfe zeigen somit Frische und Qualität an.

Gekocht, gebraten, roh oder in Pulverform

Wenn frischer Ingwer lange gekocht wird, wird er schärfer. Thailändische Köche fügen geriebenen Ingwer zusammen mit anderen Zutaten ihren cremigen Kokosnusscurrys hinzu, Indonesier verwenden gerne Gewürzpasten aus frischen Chilis und Ingwer, um Fleisch oder Fisch vor dem Grillen damit einzureiben.

Ganz anders ist der Geschmack von gebratenem Ingwer. In Indien und Sri Lanka brät man gehackten Ingwer in Öl oder Fett – meist zusammen mit Zwiebel und Knoblauch –, was die Schärfe zugunsten eines feinen und milden Aromas zurückdrängt. Besonders die nordindische Küche macht sich diese Technik zunutze und verwendet Ingwer als Basis für feinwürzige Saucen, sowohl zu vegetarischen als auch nicht vegetarischen Gerichten.

In der chinesischen Küche wird frischer Ingwer sowohl gekocht als auch gebraten verwendet. Viele Gerichte mit langer Zubereitungszeit enthalten in Scheiben geschnittenen Ingwer, der erst bei langem Kochen seinen Geschmack völlig abgibt; dagegen wird für in heißem Öl gebratene Speisen normalerweise fein gehackter oder sogar geriebener Ingwer verwendet.

In Südchina und Südindien wird Ingwer auch roh oder fast roh verwendet. Frischer Ingwer wird gerieben oder fein gehackt, manchmal auch in Wasser einge-weicht, und dann den Gerichten ohne langes Kochen beigegeben. Diese Verwendungsart bewirkt einen frischen, würzigen und scharfen Geschmack.

Getrockneter Ingwer weist einen ganz anderen Geschmack auf und kann daher den frischen nicht gut ersetzen. Getrockneter Ingwer ist eine Zutat von Currypulver und dem chinesischen 5-Gewürze-Pulver.

Man verwendet getrockneten Ingwer allerdings nur selten in den Gegenden, in denen das Gewürz auch frisch zur Verfügung steht. Der Geschmack ist eher aromatisch als scharf. Getrockneter Ingwer hat einige Anwendung für würziges Gebäck in Europa und vermag auch viele pikante Suppen und Saucen der europäischen Küche zu bereichern. Er ist allerdings ein bisschen aus der Mode gekommen und wird deshalb selten in neueren Kochbüchern erwähnt, doch hat er sich in der französischen Küche in Form der auf barocke Vorbilder zurückgehenden Gewürzmischung «quatre épices» bis zum heutigen Tag behaupten können.

Ingwer für Schleckmäuler

Bevor der Boom der asiatischen Küche bei uns so richtig einsetzte und damit dem Ingwer einen kräftigen Schub gab, wurde das Gewürz in Europa, insbesondere in England und Norddeutschland, auch gerne in seiner süßen Form konsumiert. Kandierter Ingwer – vorzugsweise mit Schokolade überzogen –, Ingwermarmelade und allerlei Ingwergebäck sind nur einige unter vielen Varianten. Ingwerbonbons werden gerne vor Antritt einer Flug- oder Schiffsreise gelutscht, denn sie helfen gegen die Reisekrankheit. Richtig süß ist auch Ginger-Ale, eine alkoholfreie Limonade, die in den 50er- und 60er-Jahren der Cola Konkurrenz machte, heute aber eher als klassisches Auffüllgetränk für Long Drinks verwendet wird.



Sushi-Ingwer (Gari)

Neben der scharfen Meerrettichpaste Wasabi gehört eingelegter Ingwer als Beilage zu jedem Sushi-Gericht.

Gari wird wegen seines süß-sauren Aromas zum Neutralisieren des Geschmacks zwischen den einzelnen Happen gegessen, entweder pur oder in Sojasauce getunkt.

Gari selbst eingelegt

Zutaten

- 100 g frischer Ingwer
- 100 ml Reissig
- 4 EL lauwarmes Wasser
- 1½ EL Zucker
- 1 Prise Salz

Zubereitung

Den frischen Ingwer schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden. 2 Minuten in kochendem Wasser blanchieren. Den Reissig, das Wasser, den Zucker und die Prise Salz in einer Schüssel verrühren, bis sich Zucker und Salz ganz aufgelöst haben. In diese Marinade den blanchierten Ingwer hineingeben. Alles in ein Glas füllen, fest verschliessen und im Kühlschrank 1 Woche ziehen lassen. Der jetzt gebrauchsfertige Sushi-Ingwer hält sich im Kühlschrank über mehrere Monate.

Oft weist Gari eine zart-rosa Färbung auf. In Japan wird Gari traditionellerweise mit roten Perilla-Blättern gefärbt, andernorts mit Lebensmittelfarbstoff.

Gut dosieren

Ingwer hat ein sehr intensives Aroma und eignet sich in unserer Küche vor allem zum Würzen von Speisen mit wenig Eigengeschmack (z. B. Kürbis) sowie von Fisch und Meeresfrüchten. Er sollte aber mit Bedacht verwendet werden. Nicht dass es Ihnen so geht wie den edlen Herren im Mittelalter, die es bei der Handhabung übertrieben (wir erinnern uns: Ingwer war damals ein Statussymbol): Die Speisen waren so überwürzt, dass sie wie bittere Arznei schmeckten – so spotteten zumindest einige kritische Zeitgenossen. □

VON MONIKA MÜLLER,
DIPL. ERNÄHRUNGSBERATERIN



50 einfache Dinge, die Sie über gutes Essen wissen sollten

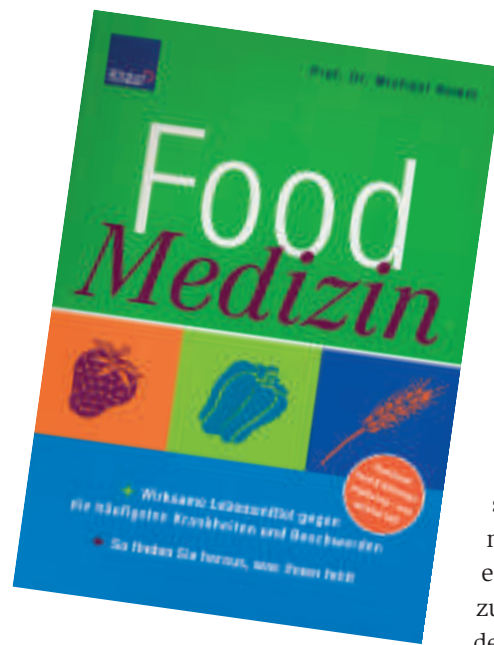
Markus Haxter,
Westend Verlag,
Frankfurt am Main
2006, 222 Seiten,
ISBN
3-938060-03-4,
CHF 31.–

Markus Haxter will mit seinem Buch den Blick des Lesers wieder auf die einfachen Wahrheiten von wirklich gutem Essen lenken. Er braucht dazu keine Kochtricks, wie sie in unserer hektischen Zeit noch schneller und fastfoodiger kochen können – nein, Qualität, guter Geschmack und handfestes Fachwissen, eben die echten Küchenbasics, stehen im Vordergrund.

Ich habe bei der Lektüre viel gelernt, nicht nur über so edle Leckereien wie Kaviar und Austern, sondern auch

über das Reifen von Wildfleisch – oder wissen Sie etwa, was der «Hautgout» ist? –, über molekulare Küche – oder wissen Sie etwa, wie ein Rührei kalt zubereitet werden kann? – und über vieles mehr. Wenn Sie also Lust haben, neu zu entdecken, wie ein gutes Steak wirklich schmecken soll oder was den Eigengeschmack einer frischen Kartoffel ausmacht, dann sei Ihnen dieses Buch warm empfohlen.

Im selben Verlag erscheinen zurzeit übrigens mehrere Bücher im gleichen Konzept. So auch «50 einfache Dinge, die Sie über Ernährung wissen sollten». Ehrlich gesagt, was dort drinsteht, ist nicht wirklich einfach, und es ärgert mich aufs Neue, dass mit der Trennung der beiden Titel dem Konsumenten einmal mehr suggeriert wird, dass Ernährung wenig oder nichts mit gutem Essen zu tun hat. Dabei ist gesunde Ernährung tatsächlich einfach: frische, qualitativ ausgezeichnete Nahrungsmittel in grosser Vielfalt und so wenig moderner «Einheitsgeschmack-Convenience-Industrie-Food» wie möglich. Also bleiben Sie bei Haxter und seinem guten Essen, dann sind Sie auch gut ernährt.



Food Medizin

Wirksame Lebensmittel gegen die häufigsten Krankheiten und Beschwerden

Prof. Dr. Michael Hamm, Knauer Ratgeber Verlag, München 2006, 160 Seiten, ISBN 3-426-64313-8, CHF 29.90

Ein Buch mehr vom Ernährungsspezialisten Prof. Dr. Michael Hamm und sicher nicht ein schlechtes. Seinem Rat, besser zu essen, statt Pillen zu schlucken, ist in den meisten Fällen jedenfalls herzhaft zuzustimmen. Auch

der Einsatz von Nahrungsergänzungspräparaten wird besprochen und dargelegt, dass heute die Beweislage für die gesundheitsfördernden Eigenschaften von Lebensmitteln deutlich klarer ist – im Gegensatz zu Supplementen. Dies gilt nicht zuletzt auch für die Sicherheitsaspekte. Und so erläutert der Autor in seinem bekannten, seriösen und trotzdem lesbaren, anschaulichen Stil nach der allgemeinen Einführung über Nahrung als Medizin in gut gegliederten Kapiteln einfache und effektive Hilfe vom Küchentisch bei Alltagsbeschwerden wie geistiger Müdigkeit, fahler Haut oder Kopfschmerzen. Gerade die einfachen, verständlichen Vorschläge in diesem Kapitel haben es mir angetan, zum Beispiel die Rubrik «Sinnvoll essen im Tagesverlauf» für Ausgeglichenheit ohne plötzliche Stimmungstiefs. Regelmässig eingestreute Checklisten helfen, das eigene Verhalten zu reflektieren, und rot hinterlegte Informationen mit dem Titel «FoodMedizin spezial» liefern jeweils vertiefende Informationen zu einzelnen Nahrungsinhaltsstoffen. Auch der Vorbeugung und Linderung schwererer Erkrankungen wie Rheuma, Gicht oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist Platz gewidmet. Die diesbezüglichen wissenschaftlichen Erkenntnisse der letzten Jahre werden dabei in leicht verständliche Sprache übersetzt und mit praktischen Tipps illustriert. Ein Stichwortregister hilft beim schnellen Nachschlagen. Insgesamt bietet das Buch empfehlenswerten Rat für die wirksame Apotheke auf dem Teller.



Die 100 wichtigsten Lebensmittel

Mit der richtigen Ernährung vor Krankheiten schützen

Dr. Siegfried Schlett, Zabert Sandmann Verlag, München 2006, 248 Seiten, ISBN 3-89883-147-7, CHF 35.-

nes, das umgehend krank macht. Alles ist eine Frage der Menge und der Kombination. Und so mutet ein Buch, das Gesundheit auf 100 Nahrungsmittel reduzieren will, erst mal etwas gar zu simpel an.

Aber Hand aufs Herz, wir wissen es auch: Differenzierte, wissenschaftlich korrekte Ernährungsinformation überfordert den alltäglichen Esser hoffnungslos und lässt ihn entnervt die Lektüre beiseite legen. Also werfen wir trotzdem einen Blick in das Werk, das dem gesundheitsbewussten Konsumenten die 100 wichtigsten Lebensmittel für seine Gesunderhaltung vorstellt. Und in der Tat: Besteht die Grundernährung hauptsächlich aus den vorgestellten 100 Nahrungsmitteln und Gewürzen, ergibt dies eine abwechslungsreiche, vielseitige gesunde Ernährung.

Jedes vorgestellte Nahrungsmittel wird in einem Kurzsteckbrief skizziert und seine Bedeutung für die Gesundheit dargelegt. Ergänzt werden die Informationen jeweils mit einem kurzen, leckeren Rezept. Generell durchaus korrekt und informativ. Wenn ich dann aber bei den Ölen nachschlage und lese, dass Distelöl und Sonnenblumenöl gute Lieferanten von Omega-3-Fettsäuren seien, was nun wirklich nicht stimmt, oder wenn unter dem Stichwort «Säure-Basen-Haushalt» die Scholle basisch, Gänse-, Hähnchen-, Putenfleisch und Süswasserfisch neutral und Ente, rotes Fleisch und Meerfisch sauer sein sollen, kommen mir dann wieder einige Zweifel über den Nutzen allzu simpler Vereinfachungen.

Eigentlich wissen wir es ja alle: Es gibt beim Essen nicht einfach gut und schlecht, schwarz und weiss, sondern vielmehr eben alle die Farbtöne dazwischen. So gibt es kein Nahrungsmittel, das nur gesund ist, und auch kei-

Wer sich seriös mit Nahrungsergänzungsmitteln befassen will und keine Angst vor wissenschaftlich anspruchsvollen Werken hat, der sollte sich dieses Buch von Andreas Hahn besorgen! Denn es ist eine Rarität auf diesem Gebiet: Marketinginteressen und Verkaufsstrategien der einschlägigen Hersteller werden schonungslos aufgedeckt, keine ätzenden und emotional geprägten Aussagen von ausgelaugten Böden und wertlos gewordenem Gemüse sind zu finden, sondern Fakten. Emotionslos und klar dargelegt. Positive und negative Forschungsergebnisse auf dem neusten Stand und die zu ziehenden Schlussfolgerungen daraus. Immer wird Bezug genommen auf die aktuell erlassenen Rechtsnormen im Europäischen Umfeld. So sind auch ganze 51 Seiten den rechtlichen Bestimmungen in Europa im Allgemeinen und in Deutschland im Speziellen gewidmet. Wobei wir Schweizer getrost über all die Besonderheiten unserer germanischen Nachbarn hinweglesen dürfen und uns bewusst sein müssen, dass unsere Bestimmungen noch einmal anders sind.

Die aktuellen Tendenzen im Nahrungsergänzungsmarkt werden aufgezeigt und kritisch beleuchtet. 70 verschiedene Substanzen und Substanzgruppen werden einzeln beschrieben mit Vorkommen, Bioverfügbarkeit, physiologischer Funktion, Bedarf, Supplementationsempfehlung und negativen Auswirkungen bei hoher Zufuhr. Ein ausführliches aktuelles Literaturverzeichnis und ein Stichwortregister vervollständigen das Werk. Bevor ich selbst jemals wieder mit einem Nahrungsergänzungsmittel liebäugle oder beruflich danach gefragt werde, gilt für mich in Zukunft: Immer zuerst im Hahn nachschlagen!



Nahrungsergänzungsmittel

und ergänzende bilanzierte Diäten

Andreas Hahn, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft GmbH, Stuttgart 2006, 510 Seiten, ISBN 3-8047-2272-5, CHF 59.20

VON PASCALE MÜHLEMANN,
GESCHÄFTSFÜHRERIN SGE



333 Abnehmtipps kann ab sofort zum Preis von CHF 28.50 bezogen werden (Bestelltalon Seite 2).

Jede Woche einen schlanken Tipp!

Der Ernährungsmediziner Dr. med. David Fäh hat im Frühling das Buch «333 Abnehmtipps» veröffentlicht, das seither auch von der SGE vertrieben wird. Wenn Sie das Buch lieber häppchenweise geniessen wollen, ist ein Besuch der SGE-Homepage zu empfehlen – dort finden Sie seit Juni wöchentlich einen anderen Tipp aus dem Buch von David Fäh.



mealus, das elektronische Ernährungstagebuch, kostet CHF 125.– und kann ebenfalls mit dem Talon auf Seite 2 dieses Heftes bestellt werden.

SGE vertreibt neu den Ernährungsorganizer mealus

Im Ernährungsorganizer mealus, der wie ein Taschenrechner daherkommt, sind über 4500 Lebensmittel und deren Nährwerte gespeichert, die sich auf einfache Art abrufen lassen: Energie, Fett, Eiweiss, Kohlenhydrate, Nahrungsfasern (Ballaststoffe), Vitamin C, Cholesterin, Gemüse und Früchte sowie Broteinheiten für Diabetiker. Mit mealus, der als elektronisches Ernährungstagebuch verwendbar ist, können die eigenen Ernährungsgewohnheiten auf einfache Art und Weise überprüft werden.

Merkblätter zur Pyramide neu auch auf Englisch!

Damit sich die SGE-Lebensmittelpyramide auch auf interna-

tionaler Ebene Gehör verschaffen kann, sind deren Merkblätter nun auch ins Englische übersetzt worden. Sie können wie alle anderen Sprachversionen auf der Science-Homepage der SGE kostenlos heruntergeladen werden.

Nationale Fachtagung und Mitgliederversammlung vom 9. Juni

Im Mittelpunkt der diesjährigen Fachtagung der SGE, die in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Gesundheit und dem Schweizerischen Verband dipl. ErnährungsberaterInnen (SVDE) am 9. Juni durchgeführt wurde, stand der «Fünfte Schweizerische Ernährungsbericht». Die Tagung wurde von rund 310 Fachpersonen besucht und kann von den Rückmeldungen her als voller Erfolg gewertet werden.

An der gleichentags durchgeführten Mitgliederversammlung wurden die aktualisierten Statuten verabschiedet, sodass unsere Mitgliederversammlungen in Zukunft von Juni auf April vorverschoben werden können. Die aktuellen Statuten finden Sie unter www.sge-ssn.ch, Rubrik «Wir über uns, Portrait, Statuten». Sie können sie auch bei der Geschäftsstelle anfordern.

An dieser Stelle begrüssen wir unser neues Ehrenmitglied PD Dr. Jürg Lüthy sowie unser neues Vorstandsmitglied Dr. Ines Egli. Beide wurden von den Mitgliedern einstimmig gewählt – herzlich willkommen!

Wissenschaftliches Symposium am 31. Oktober

Wie bereits im April angekündigt, führt die SGE am 31. Oktober in Zusammenarbeit mit dem SVDE und der Gesellschaft für

Klinische Ernährung der Schweiz ein Wissenschaftliches Symposium zum Thema «Proteine in der Ernährung» durch. Das Programm finden Sie unter www.sge-ssn.ch, wo Sie sich auch online anmelden können (Anmeldefrist: 10. Oktober). Ein herzliches Dankeschön an dieser Stelle den Sponsoren des Symposiums!

Gesundheitsförderung Schweiz unterstützt Nutrinet weiterhin!

Die Stiftung hat den Nachfolgevertrag für das Netzwerk Ernährung und Gesundheit Nutrinet bewilligt – Geschäftsstelle und Mitglieder danken herzlich! Das Netzwerk hat nun den Auftrag, sich bis Ende 2007 neu zu positionieren und bedürfnisgerecht zu orientieren.

Die Herbsttagung von Nutrinet findet am 17. Oktober zum Thema «Ernährung und Gesundheit aus dem Supermarkt?» statt, wie immer im Anschluss an die BAG-Ernährungsplattform. Die Teilnahme ist kostenlos; Sie können sich bis zum 10. Oktober unter www.nutrinet.ch für die Tagung anmelden.

Vielen Dank fürs Mitmachen!

Ende April bis Mitte Juni fand eine Onlinebefragung zur Bedürfnisabklärung statt, an der 631 Mitglieder und 1163 Nichtmitglieder/TABULA-Abonnenten teilnahmen – vielen Dank für die Unterstützung! Die Umfrage fiel überaus positiv aus, Interessenten können die wichtigsten Umfrageresultate unter www.sge-ssn.ch abrufen (Rubrik «Wir über uns»). Die Ergebnisse der Befragung dienen der Geschäftsstelle als Grundlage für die Erstellung einer langfristigen Strategie der SGE.

Neue Erscheinungstermine für TABULA

Aus organisatorischen und versandtechnischen Gründen werden die Erscheinungstermine für TABULA künftig auf März, Juni, September und November/Dezember verlegt. Die nächste TABULA-Ausgabe erhalten Sie also nicht wie gewohnt im Oktober, sondern erst im November. Die nächsten Nummern werden im März, Juni, September und Dezember 2007 folgen.

	Dauerausstellung zu den Themen «Cuisiner, manger, acheter et digérer»	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
	Sacrée banane!	Profits et passions. Sonderausstellung im Ernährungsmuseum «Alimentarium» in Vevey (bis 7. Januar 2007)
29. August	Osteoporose – mehr als eine Kalziummangelkrankheit	10.45–15.45 Uhr im Kultur-Casino Bern. Symposium für Ernährungsfachleute. Veranstalter: Schweizer Milchproduzenten (SMP) und Schweizerischer Verband diplomierter ErnährungsberaterInnen (SVDE). Weitere Informationen, Programm und Anmeldung unter www.swissmilk.ch
15. September	Sensorische Analyse und Kinderernährung aus der Sicht von Industrievertretern, Ernährungswissenschaftlern und Pädagogen	Kolloquium Senso ⁵ der Hochschule Wallis in Sitten. Weitere Informationen: Hochschule Wallis, Anne-Claude Luisier, Alexandra Vuistiner, Life Technologies, Rte du Rawyl 47, 1950 Sitten, Tel. 027 606 86 59 und 027 606 90, E-Mail: aclaude.luisier@hevs.ch, alexandra.vuistiner@hevs.ch, Internet: www.senso5.ch
28.–30. September	1st World Congress of Public Health Nutrition	In Barcelona, Spain. Organized by the Spanish Society of Community Nutrition and the International Union of Nutritional Sciences. Further information: www.nutrition2006.com
1.–4. Oktober	Oils, Fats and Lipids for a Healthier Future	4 th Euro Fed Lipid Congress in Madrid (Spain). Information and registration: Euro Fed Lipid, P.O. Box 90 04 40, D-60444 Frankfurt a. M., Germany, Tel. +49(69)79 17 345, Fax +49(69)79 17 564, E-Mail: madrid2006@eurofedlipid.org, Internet: www.eurofedlipid.org
17. Oktober	Ernährung und Gesundheit aus dem Supermarkt?	13.45–16.45 Uhr, Eidg. Finanzdepartement, Raum 44, Schwarztorstrasse 50, Bern. Herbsttagung des Netzwerkes für Ernährung und Gesundheit «Nutrinet». Freier Eintritt. Weitere Informationen, Programm und Anmeldung unter www.nutrinet.ch
19.–21. Oktober	Kongress Essstörungen	14. Internationale Wissenschaftliche Tagung in Alpbach, Österreich. Weitere Informationen bei: Netzwerk Essstörungen, Fritz-Pregl-Strasse 5, A-6020 Innsbruck, Tel. +43512 57 60 26, Fax +43512 58 36 54, E-Mail: info@netzwerk-essstoerungen.at, Internet: www.netzwerk-essstoerungen.at und www.uibk.ac.at/oeges
19.–22. Oktober	ESPEN 2006	Istanbul Lutfi Kirdar Convention & Exhibition Centre, Istanbul, Turkey. Congress of the European Society for Clinical Nutrition and Metabolism (ESPEN). Weitere Informationen unter www.espen.org
31. Oktober	Proteine in der Ernährung	Wissenschaftliches Symposium der SGE, der GESKES (Gesellschaft für klinische Ernährung der Schweiz) und des SVDE (Schweizer Verband dipl. ErnährungsberaterInnen) im Inselspital Bern. Programm und Anmeldetalon finden Sie unter www.sge-ssn.ch, Rubrik «Agenda»
15. November	Fleisch in der Ernährung: Fett gehört dazu	9–16.30 Uhr im Kultur-Casino, Herrengasse 25, Bern. 7. Symposium von «Schweizer Fleisch». Weitere Informationen, Programm und Anmeldung unter www.schweizerfleisch.ch, Rubrik «News»
16.–18. November	14th European Conference on Public Health	In Montreux. Politics, Policies and/or Public Health's. Organisiert von Public Health Schweiz und dem Institut universitaire de médecine sociale et préventive (IUMSP). Weitere Informationen unter www.eupha.org

