

# TABULA

ZEITSCHRIFT FÜR ERNÄHRUNG - WWW.TABULA.CH



## Früchte- und Gemüsemuffel im Visier



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

# 5 AM TAG MIT GENUSS – WIR ZEIGEN WIE



## JUNGES GEMÜSE, FRISCHE FRÜCHTE

Powered by 5 am Tag

Format: 185 × 240 mm

Umfang: 128 Seiten

Fotos: 25 Foodbilder, viele emotionale Bilder

Druck: durchgehend vierfarbig

Einband: Hardcover, matt laminiert

Preis: CHF 23.–

### 5 am Tag lässt sich umsetzen!

Wir wissen es: Herr und Frau Schweizer essen zu wenig Früchte und zu wenig Gemüse. Gerade mal 3 Portionen sind im Durchschnitt, empfohlen werden aber 5 Portionen pro Tag, 5 Handvoll unwiderstehliches Grün oder saftiges Rot – auch Gemüse- und Fruchtsäfte, die Frucht oder die Karotte für zwischendurch zählen dazu.

Jetzt gibt es ein Rezeptbuch für die Umsetzung der 5-am-Tag-Empfehlung. Das junge Autorenteam der Kampagne hat Rezepte kreiert, welche «5 am Tag» saisonal und in neuen Kombinationen umsetzen. Die Rezepte sind lustvoll, einfach und wenig zeitaufwendig. Das Argument «Ich kann 5 am Tag nicht umsetzen, weil ich nicht kochen kann» zählt definitiv nicht mehr.

### Zum Inhalt

- Einführung
- 5 am Tag – einfacher, als es scheint
- Früchte und Gemüse im Überblick (mit Saisonkalender)
- Vitamine und Mineralstoffe
- Nahrungsfasern – mehr als Ballast
- Sekundäre Pflanzenstoffe
- Reifen und Lagern
- Waren Früchte und Gemüse früher nährstoffreicher?
- Ethylen – ein sehr wirkungsvolles Gas?
- Geschmack ist Trumpf

### Rezepte

- 4-Jahreszeiten-Küche mit Fleisch und Fisch

## BESTELLUNG

Ich bestelle

\_\_\_ Ex. «Junges Gemüse, frische Früchte» zu CHF 23.– + Versandkosten

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

Strasse \_\_\_\_\_

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



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

Senden Sie bitte den ausgefüllten Bestelltalon an:

SGE, Postfach 361, 3052 Zollikofen

Tel. 031 919 13 06, Fax 031 919 13 14, E-Mail shop@sge-ssn.ch

4 **REPORT**  
Früchte und Gemüse: je mehr und je bunter, desto besser

8 **SPEZIAL**  
5 am Tag: Was hat die Kampagne bis jetzt gebracht?

10 **ESSKULTUR**  
Europa, Afrika und Asien in einem Topf: Die Küche der Insel Mauritius

12 **DIDACTA**  
Lebensmittelpyramide: Stufe «Milch und Milchprodukte»

14 **RATGEBER**  
Ernährungstipps von Marion Wäfler

15 **AKTUELL**  
Mangelnde Konzentration und Sehstörungen: Zu wenig Trinken kann daran schuld sein

16 **FOCUS**  
Karotten in allen Farben und Formen

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  
SGE-Spendenkonto: PC 60-699431-2  
E-Mail info@tabula.ch  
Internet www.tabula.ch  
Redaktion: Andreas Baumgartner  
Redaktionskommission: Marianne Botta Diener, Anne Endrizzi, Madeleine Fuchs, Gabriella Germann, Jean-Luc Ingold, Françoise Michel, Prof. Paul Walter  
Gestaltung: SGE, Andreas Baumgartner  
Druck: Stämpfli Publikationen AG, Bern  
Titelbild: Krebsliga Schweiz

# Kleine Anstrengung, grosser Nutzen



*Françoise Michel ist Journalistin BR und war während 25 Jahren Chefredakteurin der Zeitschrift «J'achète mieux». Sie ist Konsumentenberaterin.*

*Als wir in unserer Konsumentenzeit-schrift «J'achète mieux» die Kampagne «5 am Tag» lancierten, schien es einfach, den Konsumentinnen und Konsumenten die positiven Wirkungen von Früchten und Gemüse näher zu bringen und ihnen begreiflich zu machen, dass sie mehr davon essen sollten.*

*Doch neben begeisterten und über-zeugten Leserinnen gab es andere, die zurückhaltender und kritischer reagier-ten: die Produkte sind zu teuer, die Zubereitung dauert zu lange; meine Kinder essen nicht gerne Gemüse, es gibt immer Theater, wenn ich Gemüse zum Essen serviere; mein Mann mag nur Fleisch usw. ...*

*Die Publikumsreaktionen entsprechen der Situation im wirkli-chen Leben. Die Schweizer essen zu wenig Früchte und noch weniger Gemüse. Möglicherweise, weil sie zu wenig daran den-ken, obschon wir in einem Produzentenland leben, wo alles erhältlich und die Vielfalt schier unendlich ist. Man kann Frisch-produkte kaufen oder vorgeschnittene, tiefgefrorene Produkte, wenn man das Rüsten vermeiden will. Unsere Tests haben gezeigt, dass bei tiefgekühlten Früchten und Gemüse die Vitami-ne erhalten bleiben. Indem man die Preise vergleicht und bei Aktionen zugreift, kann man im eigenen Budgetrahmen bleiben.*

*Meiner Meinung nach besteht die grosse Stärke der «5 am Tag»-Kampagne darin, dass sie sehr innovativ ist. Sie redet niemandem ein schlechtes Gewissen ein oder droht mit dem Krankheitsgespenst. Sie ist überwiegend positiv formuliert. Mehr Früchte und Gemüse zu essen, ist ein Trend, der gut zu unserer Lebensweise passt, es macht Spass, man fühlt sich dabei fit und wohl in seiner Haut. Dieses Thema lässt sich endlos abwandeln. Jeder nimmt sich dabei, was er will, wie er will.*

*Natürlich braucht es einen langen Atem, um Gewohnheiten wirklich zu ändern. Eines ist jedoch sicher: Alle haben von dieser Kampagne zumindest gehört oder sie gesehen. Das Ziel besteht darin, jeden zu einem Fortschritt bei seinem täglichen Konsum zu bewegen: von null auf eins, von eins auf zwei, usw. bis hin zu fünf. Eine geringe Anstrengung für einen gesundheitli-chen Nutzen.*

# Schöne Früchtchen, diese knackigen Gemüse

Dass Früchte und Gemüse gesund sind, gehört zum Allgemeinwissen und besitzt kaum noch Nachrichtenwert. Eigentlich schade, immerhin könnte jeder mit etwas mehr Appetit auf frisches Grünzeug und knackige Früchte den meisten Volkskrankheiten von Diabetes bis Arterienverkalkung wirkungsvoll begegnen. Früchte und Gemüse bekommen derzeit so viel Expertenlob wie keine andere Lebensmittelgruppe. Dass sie nicht nur in aller Munde, sondern auch Teil jeder Mahlzeit werden, haben sich grosse Ernährungskampagnen weltweit zum Ziel gesetzt. Die Schweizer Kampagne möchte den Konsum von heute drei auf fünf Portionen pro Tag anheben.

VON FRIEDRICH BOHLMANN

*Friedrich Bohlmann ist dipl. Ernährungswissenschaftler und Buchautor. Er schreibt regelmässig für TABULA.*

Ganz schön freche Früchtchen, die sich im letzten Jahr ausgerechnet auf der Olma zu einer riesigen Pyramide aufgetürmt hatten – farbenfroh unterstützt durch ihre Gemüsekollegen von der Artischocke bis zur Zwiebelknolle. Ausgerechnet inmitten der St. Galler Landwirtschaftsausstellung, dem traditionellen Mekka herzhafter Olma-Würste, postierte sich diese gut sechs Meter hohe Kultstätte als weit sichtbares Symbol des gesunden Früchte- und Gemüsegenusses. In ihrem Innern präsentierte die Schweizer Ernährungskampagne «5 am Tag» ihre Botschaft, es täglich auf mindestens fünf Portionen Früchte und Gemüse zu bringen. Mancher Messebesucher verdrückte da verschämt noch den letzten Stumpenzipfel! Selbst der St. Galler Regierungsrat Dr. Josef Keller bekannte auf der Olma offen und ehrlich: «Ich esse nicht jeden Tag fünf Portionen Früchte und Ge-

müse.» Doch damit steht er keineswegs allein da. Der Durchschnittsschweizer bringt es laut Fünftem Schweizerischem Ernährungsbericht gerade mal auf 1,7 Portionen Gemüse und 1,5 Portionen Früchte pro Tag. Er liegt damit weit hinter den Spaniern, Italienern oder Griechen, etwa gleichauf mit Deutschland und weit vor den Gemüse- und Früchtemuffeln aus Holland und Schweden. Dort im hohen Norden Europas kommen nur gut zwei Portionen auf den Speiseplan. Sehr zum Schaden der Gesundheit, wie wissenschaftliche Studien belegen. Denn je kleiner und seltener die Früchte- und Gemüseportionen, desto grösser das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und einzelne Krebsarten.

Noch vor zehn Jahren prophezeiten Wissenschaftler des Weltkrebsforschungsfonds zum Start der in den USA gegründeten «5 am Tag»-Kampagne, dass allein



durch mehr Früchte und Gemüse das Krebsrisiko um 23 Prozent sinkt. Bei diesen Heilsbotschaften wundert es nicht, dass so Erfolg versprechende Ernährungsprogramme, zumal wenn sie sich in drei einfachen Worten zusammenfassen lassen, mittlerweile von Argentinien bis Australien, von Tokio bis Toronto durchgeführt werden.

Doch zurzeit gibt es Zweifel an den hohen Zielen dieser weltweiten Werbetour für die bunten Gartenfrüchte. Vor den in Europa besonders häufigen Krebsarten scheinen uns Gemüse und Früchte nicht zu bewahren. Fast jede dritte Krebsdiagnose bei Schweizer Frauen betrifft die Brustdrüse, während Männer insbesondere vom Prostatakarzinom heimgesucht werden. Speziell bei diesen beiden häufigsten Tumorarten scheiden die propagierten leckeren Vegetabilien als Lebenshelfer aus. Zumindest kann die nach



ANDREW FOX/CORBIS

neusten wissenschaftlichen Kriterien durchgeführte europäische 10-Länder-EPIC-Studie (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition) keinen Zusammenhang feststellen. Sie zählt zu einer der weltweit grössten statistischen Bevölkerungsuntersuchungen, die den Bezug zwischen Ernährung und Krebs aufklären sollen.

Weit erfreulicher fallen die Zahlen für das Lungenkrebsrisiko aus, unter Männern die zweithäufigste Krebsart. Bei täglich knapp einem Pfund Früchte – für Gemüse liess sich keine Schutzwirkung feststellen – sinkt das Risiko um immerhin 39 Prozent. Allerdings wies Dr. Monika Eichholzer vom Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich darauf hin, dass laut Schweizer Gesundheitsbefragung 2002 gerade bei Rauchern der Appetit auf Früchte eher gering ausfällt. Überzeugender sind da die Zah-

len für Darmkrebs, immerhin die dritthäufigste Tumorart bei Frauen und Männern in der Schweiz. Eine echte Hilfe, das Risiko zu senken, kann hier durchaus aus der Küche kommen. Wer bislang nur 1,5 Portionen Früchte und Gemüse pro Tag ass und seinen Konsum nur um eine Portion steigert, verringert sein Risiko, an Dickdarmkrebs zu erkranken, um fast 40 Prozent.

### Früchte- und Gemüse- muffel profitieren am meisten

Es müssen nicht gleich pfundweise Früchte und Gemüse sein, die der Gesundheit nützen. Gerade die vehementesten Anhänger einer fleischreichen Ernährung, die bislang allem Frischen die kalte Schulter zeigten, profitieren am meisten von kleinen Veränderungen in ihren Essgewohnheiten. Es lohnt sich also, auf dem Teller neben Rinderbraten oder Roulade

dem Gemüse einen grösseren Platz einzuräumen, auch mal zum Apfel zu greifen oder zu entdecken, dass auf der Scheibe Brot nicht nur Käse und Wurst, sondern auch Tomaten-, Gurken- und Radieschenscheiben schmecken. Bereits wenn aus einer Portion Früchte und Gemüse pro Tag zwei bis drei werden, nimmt das Risiko für zahlreiche Krebsarten beträchtlich ab. Das gilt neben Dickdarmkrebs auch für Tumore der Harnwege, von Mund, Rachen und Speiseröhre. Hier bringt die vierte oder fünfte Portion kaum noch weitere Vorteile. Kann man also die Fünf auch mal gerade sein lassen und sich mit weniger Früchten und Gemüse zufriedengeben? So heisst die Ernährungskampagne in den Niederlanden «2 + 2». Ihr reichen je zwei Früchte- und Gemüseportionen völlig aus. «Wir haben uns beim Start der Schweizer «5 am Tag»-Kampagne bewusst an bereits bestehende Kampagnen angelehnt», argumentiert die Kampagnenleiterin Ursula Zybach (vgl. Interview Seiten 8/9). «Immerhin lassen sich bei den herkömmlichen fünf Mahlzeiten auch fünf Portionen gut in den Tag einbauen. Es ist praktisch, weil jeder sich merken kann, dass zu jeder Mahlzeit auch mindestens eine Frucht oder ein Gemüse dazugehören soll». Solch eine Portion gibt die Schweizer «5 am Tag»-Kampagne mit etwa 120 Gramm an oder, einfacher gesagt, mit einer Handvoll. Dabei sollten die Hände dreimal täglich zum Gemüse und zweimal zu Früchten greifen, wobei auch einmal die Flüssigversion in Form von 200 ml Frucht- oder Gemüsesaft gewählt werden darf. Da die Abwechslung auch bei den vegetabilen Muntermachern angesagt ist, sollten Früchte und Gemüse in verschiedenen Farben gewählt werden.

Wer also morgens zumindest einen Fruchtsaft trinkt, zum Znüni einen Apfel dabei hat, sich mittags einen Salat oder zum Poullet eine Gemüsebeilage gönnt, zum Zvieri in ein grosses Rüebli beisst und sich abends noch eine Tomatensuppe schmecken lässt, schafft die fünf Portionen ohne Probleme. Diese empfohlene Menge von rund 600 Gramm Früchten und Gemüse am Tag spiegelt den hohen Wert wider, der ihnen in der Lebensmittelpyramide zukommt. Deren Fundament besteht neben den unverzichtbaren ein bis zwei Liter Ge-

tränken pro Tag aus fünf Portionen Früchten und Gemüse. Ein Blick in den Fünften Schweizerischen Ernährungsbericht kann diese grosse Bedeutung auch mit Zahlen untermauern. Obgleich einiges von den empfohlenen 600 Gramm entfernt, erbringen bereits die derzeit durchschnittlich verzehrten 440 Gramm Früchte und Gemüse gut ein Drittel des Totals an Nahrungsfasern. Sie sind für die Hälfte der aufgenommenen Folsäure verantwortlich, bestreiten 80 Prozent der Vitamin-C-Zufuhr, stehen in der Rangfolge der Vitamin-E-Versorger mit

weitem Abstand hinter Ölen und Fetten an zweiter Stelle und sind mit einem Anteil von nicht weniger als 93 Prozent unangefochtene Spitzenreiter der Carotinoid-Lieferanten. Da wundert es umso mehr, dass sie gerade mal fünf Prozent aller aufgenommenen Kalorien ausmachen.

### Für Herz und Kreislauf: je mehr, desto besser

Mit Ausnahme von Oliven und Avocados kommen die «5 am Tag»-Protagonisten fast ganz ohne Fett aus. Daher gelten sie zu Recht als besonders figurfreundlich und als bestes Rezept, um der immer stärker anschwellenden Übergewichtsproblematik Herr zu werden. Durch den hohen Gehalt an Nahrungsfasern und dem zumeist geringen glykämischen Index – Beweis für einen allmählichen, aber langanhaltenden Blutzuckeranstieg – sättigen sie auch mit wenig Kalorien sehr gut. Dass das Abnehmen deutlich besser mit mehr Karotten, Kohl, Kirschen & Co. funktioniert, konnten einzelnen Studien mehrfach nachweisen. Allerdings nur dann, wenn gleichzeitig beim Fett der Rotstift angesetzt wurde. Hierbei galt sogar, dass mehr Gemüse und Früchte auch mehr brachten. Bei fünf Tagesportionen, also knapp 600 Gramm, purzelten im Schnitt gut 12 Pfund pro Jahr, bei drei Tagesportionen waren es hingegen schmale 5 Pfund. Auch bei einem erhöhten Blutdruck sind mindestens fünf Portionen nur zu empfehlen. In einer bekannten Studie gelang es, mit vier bis sechs Tagesportionen Gemüse und fünf bis sieben Mal Früchten den Bluthochdruck drastisch zu reduzieren. Das schont Herz und Kreislauf. Denn ob Herz und Gefässe fit und vital sind und bleiben, entscheidet unter anderem

## Wunderpille nicht in Sicht

Wer seine Ernährung vorwiegend mit Fertigmahlzeiten bestreitet, Kochen nur als zeitaufwendiges Übel betrachtet und trotzdem gesund bleiben möchte, mag manchmal von einer Wunderpille träumen – die es nie geben wird.

Schön wärs: Man packe die gesundheitsrelevanten Inhaltsstoffe von Früchten und Gemüse in eine kleine Tablette, und schon ist das Problem gelöst. Wenn Pharmakonzerne schon mit Vitamin- und Mineralstoffpräparaten gut verdienen, wären Kapseln mit der «Kraft von fünf Früchte- und Gemüseportionen» bestimmt ein Kassenschlager. Neben den typischen vegetabilen Inhaltsstoffen wie Kalium, Vitamin C, Folsäure oder Beta-carotin dürften darin die anderen Carotinoide wie der rote Tomatenfarbstoff Lycopin und das orange Beta-Kryptoxanthin ebenso wenig fehlen wie Flavonoide insbesondere aus roten und violetten Gemüsesorten, Schwefelverbindungen aus dem

Knoblauch oder auch Thiocynate, die jeder beispielsweise vom typischen Kohlgeruch her kennt. All diese sogenannten sekundären Pflanzenstoffe bieten den Erbanlagen jeder Körperzelle Schutz vor dem Angriff freier Radikale und verhindern gleichzeitig, dass sich eine Zelle mit bereits geschädigten Erbanlagen zu einer Tumorzelle entwickelt.

Doch was bislang niemand weiss: Welche der etwa 100 000 unterschiedlichen sekundären Pflanzenstoffe, die zum Grossteil noch gar nicht genau erforscht sind, entfalten im Körper die segensreichen Wirkungen und dürften folglich in der neuen Vitalstoffkapsel keinesfalls fehlen? Spätestens hier käme die «5-am-Tag-Pille» an ihre Grenzen, denn

sich nur auf wenige sekundäre Pflanzenstoffe zu beschränken, schmälert ihren Erfolg ganz beträchtlich. Prof. Paolo Suter, Arzt und Ernährungsspezialist an der Poliklinik des Universitätsspitals Zürich: «Der Schutzmechanismus von Früchten und Gemüse entsteht durch eine Kombination ihrer Nährstoffe und sekundärer Pflanzenstoffe und nicht durch einzelne chemische Komponenten.» Ausserdem haben bei täglich fünf Portionen Früchte und Gemüse Schnitzel, Schübli oder Schweinsbraten das Nachsehen; wohingegen kein noch so raffiniert zusammengesetztes Vitalstoffpräparat den Hunger auf solch kalorienreiche und fettreiche Mahlzeiten wird schmälern können.



# In konzentrierter Form auf die Schnelle

Die Lebensmittelindustrie hat den Slogan «5 am Tag» aufgenommen und eine ganze Reihe von neuen Produkten auf den Markt gebracht.

Wer es eilig hat oder gerade keine Lust auf einen frischen Apfel oder ein Rüeblli, kann zwischendurch durchaus auf eines dieser neuen Lifestyleprodukte zurückgreifen. Diese enthalten keine Konservierungs- oder künstlichen Aromastoffe und auch keinen beigefügten Zucker\*. Sie sollten gekühlt aufbewahrt und konsumiert werden.



## «Fruchtdessert» von Andros

Viele verschiedene Aromen, u.a. Apfel-Ananas, Apfel-Erdbeere, Apfel-Birne

4 Becher à 97 Gramm kosten CHF 3.10 bis 3.70.

Ein Becher deckt eine Fruchtportion ab.

Die natürlich süss schmeckenden Fruchtdesserts bestehen nur aus Früchten und etwas Vitamin C.



## «Vie» von Knorr

Aromen: Orange-Banane-Rüeblli, Banane-Kürbis-Kiwi, Apfel-Rüeblli-Erdbeere, Ananas-Passionsfrucht-Mais

3 «Shots» (Fläschchen) kosten CHF 3.70, ein Fläschchen deckt zwei Portionen Früchte/Gemüse ab.

Die schonend pasteurisierten Konzentrate aus Früchten und Gemüse halten sich im Kühlschrank einige Wochen.



## «Fruit2day» von Hero

Aromen: Mango-Pfirsich, Erdbeere-Orange und Ananas-Banane

2 Flaschen à 2 dl kosten CHF 3.75. Eine Flasche deckt zwei Portionen Früchte ab.

«Fruit2day» besteht aus Fruchtstückchen, Fruchtsaft und Fruchtpüree. Das Besondere sind die Fruchtstückchen zum Kauen.



## «Smoothie» von Traktor

In fünf Geschmacksvarianten erhältlich, z.B. Mango-Passionsfrucht oder Himbeere-Cranberry.

1 Flasche à 2 dl kostet zwischen CHF 3.50 und CHF 3.90 und deckt 1-2 Portionen Früchte ab.

Die Smoothies sind weniger flüssig als ein Fruchtsaft, da sie auch das fein pürierte Fruchtfleisch enthalten. Die verwendeten Zutaten stammen aus biologischem Anbau.

\* Einzelne Fruchtdesserts von Andros enthalten etwas beigefügten Zucker.

auch der persönliche Speiseplan. Drei Mal Gemüse täglich, wie es die Ernährungsleitlinie «5 am Tag» vorsieht, senkt die Gefahr von Herzinfarkt und schweren, operationsbedürftigen Gefässverengungen um etwa 25 Prozent, so das Ergebnis der zwölfjährigen Physicians' Health-Studie mit über 22 000 Teilnehmern. Gleichzeitig schwindet das Diabetesrisiko ebenfalls um knapp ein Viertel, wenn statt einer Gemüseportion drei gegessen werden. Dieses Ergebnis erbrachte die weltweit bekannte Nurses-Health-Studie an über 80 000 Krankenschwestern.

## Genauere Gründe für Schutzwirkung bleiben (noch) ein Geheimnis

Bislang ohne klare Antwort bleibt die Frage, warum Gemüse und Früchte den meisten Zivilisationserkrankungen so überzeugend vorbeugen können. Zwar weiss man, dass sie als wichtigste Kaliumlieferanten zu einem erniedrigten Blutdruck verhelfen, und dass sie mit wenig Kalorien, aber vielen Nahrungsfasern sättigen, ohne dick zu machen. Auch zeichnen sich ihre zahlreichen Radikalfänger – neben den Vitaminen C und E vor allem die Carotinoide und viele andere sekundäre Pflanzenstoffe – als wichtige Wirkstofflieferanten im Kampf gegen zahlreiche Krebsarten aus. Doch Pharmazeuten erhoffen sich bislang vergeblich, die eigentlich gesundheitsförderlichen Substanzen zu isolieren und sie dann als Medikament oder Nahrungsergänzungsmittel anbieten zu können (siehe Kasten «Wunderpille nicht in Sicht»). Und auf einige Gesundheitseffekte können sich die Experten ohnehin noch keinen Reim machen. So kennt die Wissenschaft seit vielen Jahren den knochenstärkenden Anti-Osteoporo-

se-Effekt von Früchten und Gemüse. Doch wie sie es genau bewerkstelligen, dass die Knochendichte ansteigt, bleibt vorerst ein Geheimnis. Denn unter den sekundären Pflanzenstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen gibt es zahlreiche, die als Aufbaubestandteile für Schenkelhals und Wirbelkörper in Frage kommen. Zudem erwähnt Dr. Kurt Lippuner, Leiter der Poliklinik für Osteoporose im Inselspital Bern, noch den Baseneffekt: Bei der Verdauung der meisten Früchte- und Gemüsesorten entsteht im Körper ein Basenüberschuss, der sich günstig auf den Knochenstoffwechsel auswirkt.

Experten wie der Ernährungsmediziner Prof. Paolo Suter von der Poliklinik des Universitätsospitals Zürich sind ohnehin der Meinung, dass die besondere Schutzwirkung aus der Kombination vieler einzelner Substanzen herrührt. Und weil jede Frucht und jedes Gemüse andere wichtige Inhaltsstoffe liefert, sollte die Devise lauten: «Je bunter, desto besser», also die Auswahl so abwechslungsreich wie möglich gestalten. Zudem wecken farbenfrohe Menüs, variantenreich zubereitet, den Appetit auf mehr – eine gute Möglichkeit, sich den empfohlenen fünf Portionen allmählich zu nähern. Wie wichtig dieses Ziel für jeden Einzelnen, aber besonders auch für die Gesellschaft und ihr Gesundheitswesen ist, zeigen überraschende Zahlen, die die Weltgesundheitsorganisation (WHO) in Genf herausgegeben hat: Mit genügend Gemüse und Früchten könnten jedes Jahr annähernd 2,7 Millionen frühzeitige Todesfälle weltweit vermieden werden. Grund genug, das Engagement der WHO für Früchte und Gemüse «zum Kern einer globalen Ernährungsstrategie» zu entwickeln. □

Kann die «5 am Tag»-Kampagne von der Bevölkerung überhaupt umgesetzt werden? «5 am Tag» startete mit dem hochgesteckten Ziel, den Konsum von Früchten und Gemüse jährlich um fünf Prozent zu steigern. Insbesondere jene Personen, die gar keine oder nur sehr wenig Früchte und Gemüse essen, sollten mit der Kampagne angesprochen werden. Ursula Zybach, Leiterin der Kampagne, zieht eine vorläufige Bilanz.

## «Die Bevölkerung kennt die Botschaft»

INTERVIEW: MARIANNE BOTTA DIENER, DIPL. LEBENSMITTELINGENIEURIN ETH



**Ursula Zybach**

Ursula Zybach ist Programmleiterin Darmkrebs der Krebsliga Schweiz. Die studierte Lebensmittelingenieurin begann ihre berufliche Laufbahn als wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Basel und arbeitete danach als Leiterin für Gesundheitsförderung und Prävention bei der Krankenversicherung CONCORDIA. Im Jahr 2002 übernahm Ursula Zybach die Kampagnenleitung von «5 am Tag».

### Marktinfos per SMS oder im Internet

Auf regionalen Märkten sind die angebotenen Früchte und Gemüse besonders frisch und stammen meist von Landwirten aus der Region. Viele Marktstände bieten auch die Wahl zwischen Produkten aus biologischem und konventionellem Anbau. Um der Schweizer Bevölkerung den Zugang zu den Gemüse- und Früchtemärkten zu erleichtern, bietet die Kampagne «5 am Tag» zwei neue Dienstleistungen per SMS an: MarktInfo und MarktMemo. Die Informationen von mehr als 160 Märkten aus grössten Ortschaften der Schweiz stehen zur Verfügung und werden zum normalen SMS-Tarif von 20 Rappen angeboten. Die Infos sind auch im Internet unter [www.5amtag.ch](http://www.5amtag.ch) verfügbar.

*Frau Zybach, wieso hat eigentlich ausgerechnet die Krebsliga Schweiz die «5 am Tag»-Kampagne gestartet? Der Zusammenhang zwischen Früchte- und Gemüsekonsum und Krebs-erkrankungen steht doch auf recht wackligen Füßen.*

Ursula Zybach: «5 am Tag» wurde vor etwa zehn Jahren von der amerikanischen Krebsforschungsgesellschaft und der amerikanischen Fruchtindustrie lanciert. Die ursprüngliche Motivation für diese Kampagne waren Studien, die zeigten, dass ein erhöhter Konsum von Früchten und Gemüse das Risiko von Krebserkrankungen senkt. Diese Evidenz geriet in den letzten Jahren jedoch etwas ins Wanken, sodass der Fokus der «5 am Tag»-Kampagne in der Schweiz seitdem auf die allgemeine Gesundheitsförderung und auf das Wohlbefinden gelegt wird.

*Welcher gesundheitliche Nutzen soll denn erreicht werden?*

Früchte und Gemüse enthalten viele Vitamine, Mineralstoffe,



## Mehr Gemüse u

Spurenelemente und Nahrungsfasern, jedoch wenig Energie. Sie versorgen uns mit lebenswichtigen Stoffen und füllen den Magen, ohne ein Schweregefühl zu hinterlassen. Dank ihrer tiefen Energiedichte spielen sie im Zusammenhang mit dem allgegenwärtigen Thema Übergewicht eine ausserordentlich wichtige Rolle.

*Viele Menschen haben Mühe damit, die täglich geforderten fünf Portionen zu erreichen. Wie hat sich «5 am Tag» in der Praxis bewährt?*

Die Bevölkerung kennt die Botschaft, dass täglich fünf Portionen Früchte und Gemüse verzehrt werden sollen. In einer Umfrage des Marktforschungsinstitutes Link gaben 37 Prozent der Befragten an, von der Kampagne bereits etwas gehört, gesehen oder gelesen zu haben. Interessant sind die Resultate von zwei durch die Kampagne selbst durchgeführten



KREBSLIGA SCHWEIZ

## und Früchte essen!

Studien. Beide zeigten auf, dass zwischen dem Wissen zur Kampagne und der Umsetzung eine Lücke klafft. Immerhin essen gemäss der aktuellsten Befragung aus dem Jahr 2005 rund 40 Prozent der Schweizer Gesamtbevölkerung vier, fünf oder mehr Portionen Gemüse und Früchte pro Tag. Fünf und mehr Portionen werden von etwa jedem sechsten Erwachsenen konsumiert. Sie erreichen damit das Ziel der «5 am Tag»-Kampagne. Etwa jeder Fünfte isst dagegen nur zwei oder weniger Portionen pro Tag.

*Wäre es nicht besser gewesen, statt «5 am Tag» lediglich die Empfehlung abzugeben, viele Früchte und Gemüse zu essen, um die Leute nicht zu frustrieren?*

Immerhin 40 Prozent der Bevölkerung erreichen vier oder mehr Portionen, was ich als gutes Resultat erachte. Eine Empfehlung im Sinne von «Esst mehr Gemüse

*Riesengurken, Radieschen und Rettiche in Gefahr: Im Kinofilm «Wallace & Gromit auf der Jagd nach dem Riesenkaninchen» kämpfen der exzentrische, aber liebenswerte Erfinder Wallace und sein Hund Gromit (Bild) ums Überleben gefährdeter Gemüse. «5 am Tag» trat als offizieller Partner des oskarpreisgekrönten Animationsfilms auf.*

und Früchte» klingt zwar im ersten Moment verlockend, doch die Empfehlung ist zu wenig konkret, als dass man sie umsetzen könnte. Vielen Menschen tut es gut, wenn sie täglich oder wöchentlich ein Erfolgserlebnis haben.

*Wie halten Sie es selber mit «5 am Tag»? Schaffen Sie das in Ihrem Alltag?*

Eigentlich habe ich lieber Süsses als Früchte und Gemüse – aber ich schaffe es trotzdem, während der Woche auf fünf Portionen zu kommen. Am Wochenende sind es eher zwei bis drei Portionen.

Ich starte morgens entweder mit einem Müesli mit frischen oder tiefgefrorenen Früchten oder einem Fruchtsaft, mittags esse ich entweder ein Sandwich oder im Personalrestaurant einen Teller Saisongemüse mit kohlenhydrathaltigen Beilagen. Beim Vorbereiten des Nachtessens esse ich ein oder zwei rohe Rüebli und je nach dem, wie meine

Tagesbilanz aussieht, gibts Salat, gekochtes Gemüse oder eine Gemüsesuppe. Damit ich auf dem Arbeitsweg nicht schlapp werde, habe ich pro Fahrt einen Apfel oder eine Banane dabei, die ich unterwegs esse.

*Als Ziel der Kampagne wurde einmal formuliert, den Früchte und Gemüsekonsum um fünf Prozent zu steigern. Ist das Ziel erreicht worden?*

Das Ziel, den Früchte- und Gemüsekonsum mit der «5 am Tag»-Kampagne um fünf Prozent zu steigern, ist ein sehr hoch gestecktes Ziel. Gemäss dem statistischen Jahrbuch der Schweiz wurden im Jahr 2001 76,2 kg Gemüse und 77,7 kg Früchte pro Jahr und Person konsumiert. Eine Steigerung um 5 Prozent würde bedeuten, dass wegen der Kampagne 27 972 Tonnen mehr Gemüse und Früchte pro Jahr gegessen würden. Im Jahr 2004 wurden 72,5 kg Gemüse und 73,4 kg Früchte konsumiert, dies entspricht einem Rückgang von rund fünf Prozent. Insofern wurde das Ziel nicht erreicht.

*Um die Kampagne ist es recht ruhig geworden. Wo geht eigentlich das Geld hin?*

Nein, es ist nicht ruhig geworden um die Kampagne, im Gegenteil. Im Jahr 2004 wurde zum ersten Mal Werbung gemacht. Es wurden witzige Spots an E-Boards gezeigt. Im Jahr 2005 und Anfang 2006 wurde im Zusammenhang mit der Partnerschaft mit dem Kinofilm von Wallace und Gromit TV-Spots ausgestrahlt. Und zwischen Mai 2006 und August 2007 gastiert eine interaktive «5 am Tag»-Ausstellung in grossen Coop-Einkaufszentren. Das Werbebudget betrug bisher rund 100 000 Franken pro Jahr. □



*Die Mauritierinnen Hema und Indu sind ihren Männern nach Genf gefolgt, die dort bei der UNO arbeiten. Als «UNO-Frauen» engagieren sie sich in der Wohltätigkeitsarbeit und verkörpern damit die humanitären Ziele der Weltorganisation auf ihre Weise. Auf die Geschmacksvielfalt der Esskultur seiner Herkunftsinsel ist der Lausanner Jurastudent Pravir mit Recht ein wenig stolz.*



Die Inselgruppe Mauritius liegt mitten im Indischen Ozean, gut 2000 km von der afrikanischen Ostküste entfernt. Die Insel vulkanischen Ursprungs zählt 1,2 Millionen Einwohner. Diese sind zu 70 Prozent indischer Abstammung und formen zusammen mit den Euro- und Afro-Mauritiern sowie wenigen Chinesen eine tolerante multikulturelle Gesellschaft. Die Küche der Insel spiegelt diese Tatsache wider. Der afrikanische Staat ist seit 1968 unabhängig. Durch den Zuckerrohranbau auf der Hälfte der Fläche ist die Insel noch sehr ländlich geprägt. An den Küsten hat sich ein blühender internationaler Tourismus entwickelt.

## Drei Kontinente auf dem Teller

Die Küche der Insel Mauritius, vor der Küste Afrikas im Indischen Ozean gelegen, verbindet auf einzigartige Weise Elemente europäischer, afrikanischer und asiatischer Esskulturen. Viel Fisch und Gemüse in indischen Currysauces lassen keine geschmackliche Langeweile aufkommen.

VON HERMANN FAHRENKRUG (TEXT UND BILDER)

Gelegentlich haben Küchenrecherchen etwas von einem Krimi an sich. Per Mobiltelefon werde ich in ein waadtländisches Dorf dirigiert. Dort empfangen mich zwei freundliche, gleichwohl leicht misstrauische Frauen von den Mauritius-Inseln, die ich vom Aussehen und Typus her

als Inderinnen ansehen würde. Hema Servansing und Indu Palayathan sind «UNO-Frauen», deren Männer in der Genfer Weltorganisation arbeiten. Hema hat als Präsidentin des UNO-Bazars gerade erfolgreich die jährliche Wohltätigkeitsveranstaltung organisiert. Als Frau des

Botschafters repräsentiert sie an diesem Nachmittag sozusagen offiziell die Esskultur dieses jungen Inselstaates. Zu meiner Freude haben die beiden Frauen einige Speisen für mich vorbereitet. Schmecken ist noch besser als reden, meinen sie lachend.

### Melting Pot

Wer von den Mauritius-Inseln nur die gleichnamige blaue Briefmarke mit dem englischen Fehldruck kennt, muss erst mal dazulernen. «Auf unserer Insel sind von den Portugiesen über die Holländer, Franzosen und Engländer so ziemlich alle vorbeigekommen, die zu europäischen Kolonialzeiten einen Stützpunkt auf dem Seeweg nach Indien suchten», erklärt Hema. «Auf den Zuckerrohrplantagen arbeiteten versklavte Afrikaner und später aus Indien eingewanderte Gastarbeiter. Irgendwann kamen noch chinesische Händler dazu. Du kannst dir vorstellen, was das für die Vielfalt von Speisen und Esskulturen bei uns bedeutet. Die mauritische Küche ist aber keine Patchworkdecke, sondern ein wirklicher Melting Pot», erklären mir die beiden Frauen, die – wie üblich auf den Mauritius-Inseln – mühelos zwischen der französischen und englischen Sprache wechseln können.

Als Beweis dieser interkulturellen Küche können die «Gadjaks» gelten. Das sind kleine «Gaumenkitzler» in Form afrikanisch-pfeffriger «Gâteaux piment» (frittierte Erbsmehlbällchen), provenzalisch anmutender «Beignets d'aubergines» (Auberginenkrapfen) und indisch duftender «Samosas» (frittierte Gemüseteigtaschen), die in «Chatini»-Saucen (Chutneys

indischer Art) eingetaucht verspeist werden.

«Insgesamt, aber besonders beim Essen, sind wir eine sehr offene Gesellschaft. Ethnische Herkunft und Religion werden respektiert, wenn wir am Tisch sitzen. Habe ich Gäste, achte ich darauf, möglichst vielfältige Speisen anzubieten. Also eher Fisch- und Hühnerfleischgerichte, damit sich kein Indo-Mauritier moslemischen oder hinduistischen Glaubens ausgeschlossen fühlt. Dazu gibt es immer viel Gemüse in milden Kari-Saucen, damit man auch fleischlos glücklich werden kann», verrät Hema.

### Milde Karis und ein wenig Stolz

Mit drei Vierteln der Inselbewohner indischer Herkunft dominieren auf Mauritius die Geschmacksnoten der Küchen des indischen Subkontinents, besonders als Currys oder Karis, wie es auf Kreol heisst. Was sich auch an diesem Nachmittag bewahrheitet, denn mittlerweile warten auf dem grossen Esstisch die Hauptgerichte. Die beiden Frauen haben «Poisson Capitaine Rougaille» (Fisch-Kari mit weissem Schnapper in Tomatensauce) und Kari-Huhn zubereitet. Dazu gibt es ein mit Paprika und indischen Gewürzen aufgemöbeltes Kohlgemüse, Gurkensalat und ein Reihe von «Achards» (eingelegtes Essiggemüse) und andere Chatini-Saucen (Chutneys). Fehlt eigentlich nur noch ein chinesisches Nudelgericht und die typische euro-afro-asiatische mauritische Festtafel wäre perfekt.

Ich drapiere sorgfältig von allem etwas um das Grundnahrungsmittel Reis herum. Das vom Parfüm der Curryblätter



## Fisch-Rougaille

Eine mauritische Basistomatensauce provenzalischen Ursprungs mit indischem Einschlag. Passt zu Fisch, aber auch zu Fleisch oder Gemüse.

### Zutaten (für 4 Personen)

- 1 kg Fisch mit festem Fleisch (Kabeljau, Seebarsch, Thun-, Schwertfisch)
- 1 Knoblauchzehe, 1 Stück Ingwerwurzel (2 cm)
- 1 Zwiebel
- Kurkumapulver, Thymianzweig, ½ rote Chilischote, frische Petersilie
- 500 g pürierte Tomaten
- Salz, Pfeffer, frischer Koriander

### Zubereitung

Knoblauch und Ingwer mit etwas Salz im Mörser zerdrücken. In etwas Öl die gehackte Zwiebel andünsten, die Knoblauch-Ingwer-Paste, Kurkuma, den Thymianzweig, die Chilischote ohne Samen, die gehackte Petersilie, den Koriander und die pürierten Tomaten hinzugeben und 30 Minuten kochen lassen. Rühren und Wasser zugeben, damit die Rougaille nicht zu dickflüssig wird. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Fisch in Scheiben oder Stücke schneiden und kurz in Öl anbraten. Die Fischstücke zur Rougaille geben und aufschwacher Hitze noch etwa 15 Minuten köcheln lassen. Mit frischem Koriander garnieren und zu Basmati-Reis servieren.

imprägnierte Kari-Huhn und der in der Ingwer-Tomatensauce schwimmende Fisch übertreffen alle meine Erwartungen.

Pravir, der Sohn des Hauses, hat sich inzwischen zu uns gesellt und beobachtet mit ein wenig Stolz mein Entzücken über seine Heimatküche. Nach einer Tasse mauritischen Tees verlasse ich das gastfreundliche Trio, mehr als überzeugt von der interkulturellen Esskultur auf Mauritius. □

# Milch und Milchprodukte

## Täglich genügend

Pro Tag 3 Portionen Milch oder Milchprodukte verzehren. Fettreduzierte Varianten bevorzugen (gilt hauptsächlich für Milch, Jogurt und Frischkäse). 1 Portion entspricht 2 dl Milch oder 150–180 g Jogurt oder 200 g Quark/Hüttenkäse oder 30 g Hartkäse oder 60 g Weichkäse.

## Eigenschaften

Milch und Milchprodukte sind reich an hochwertigem Eiweiss und Calcium. Zudem sind sie gute Quellen für verschiedene B-Vitamine wie z.B. Riboflavin (B<sub>2</sub>) oder Cobalamin (B<sub>12</sub>).

Fettreduzierte Milchprodukte sind wie die vollfetten Produkte gute Nahrstofflieferanten. Durch den reduzierten Fettgehalt enthalten sie jedoch weniger Energie und fettlösliche Vitamine als die vollfetten Milchprodukte. Wird der Fettanteil zu stark reduziert, kann dies eine Geschmackseinbusse zur Folge haben.

Das hauptsächliche Kohlenhydrat in Milch und Milchprodukten ist der Milchzucker (Laktose). Menschen mit einer Milchzuckerunvertraglichkeit (Laktoseintoleranz) müssen aber nicht gänzlich auf Milch und Milchprodukte verzichten. Halbhart- und Hartkäse sind von Natur aus praktisch laktosefrei. Und im Handel gibt es immer mehr laktosefreie Milch- und Jogurtsorten.

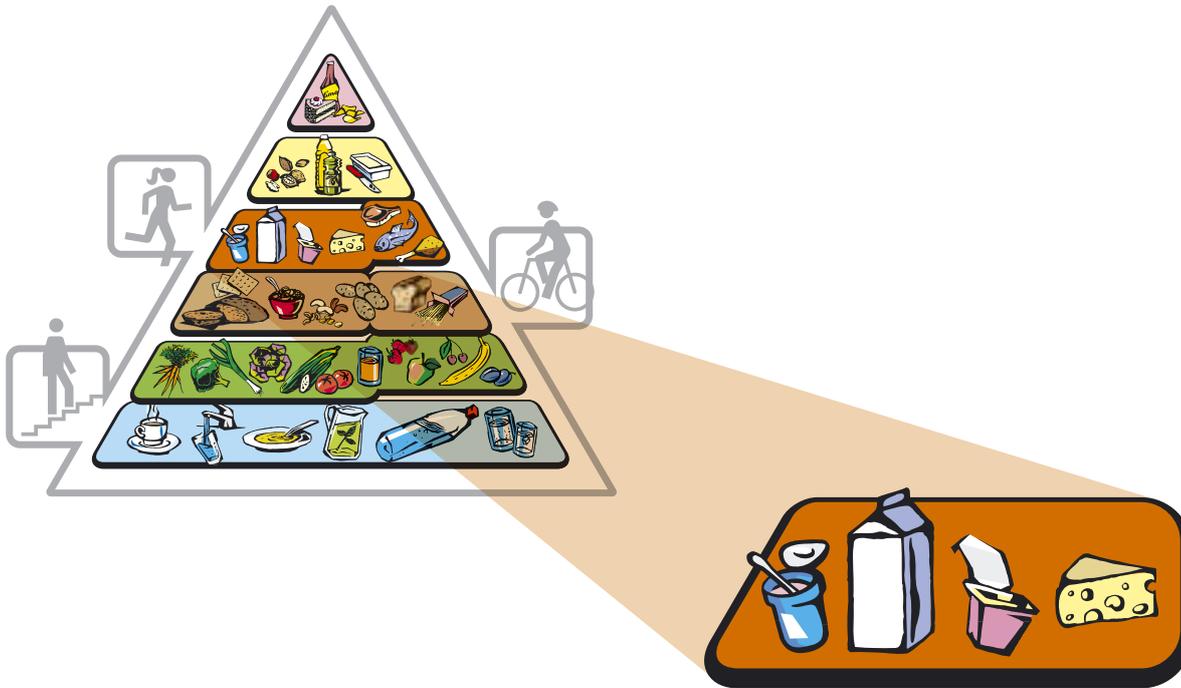
## Statistik

### Verbrauch an Milch und Milchprodukten in der Schweiz (pro Person und in kg pro Jahr bzw. Gramm pro Tag)

|                         |                          |
|-------------------------|--------------------------|
| Milch                   | 83,9 kg/Jahr = 230 g/Tag |
| Jogurt                  | 16,5 kg/Jahr = 45 g/Tag  |
| Hart- und Halbhartkäse | 11,1 kg/Jahr = 30 g/Tag  |
| Frischkäse             | 6 kg/Jahr = 16 g/Tag     |
| Weichkäse              | 1,9 kg/Jahr = 5 g/Tag    |
| Schmelzkäse            | 1,2 kg/Jahr = 3 g/Tag    |
| Fertigfondue            | 0,5 kg/Jahr = 1,5 g/Tag* |

QUELLE: FÜNFTER SCHWEIZERISCHER ERNÄHRUNGSBERICHT, BAG, 2005

\* entspricht rund 3 Fertigfondues pro Person und Jahr



## Wissen

### Nährstoffgehalte verschiedener Milchprodukte im Vergleich (Angaben je Portion)

|                                      | Energie<br>(kcal) | Fett<br>(g) | Eiweiss<br>(g) | Milchzucker<br>(g) | Calcium<br>(mg) |
|--------------------------------------|-------------------|-------------|----------------|--------------------|-----------------|
| 2 dl Vollmilch                       | 136               | 8,0         | 6,6            | 9,4                | 244             |
| 2 dl Trinkmilch                      | 114               | 5,6         | 6,4            | 9,4                | 246             |
| 2 dl Magermilch                      | 66                | 0,2         | 6,8            | 9,4                | 252             |
| 180 g Naturejogurt<br>(teilentrahmt) | 94                | 2,7         | 7,7            | 9,5                | 288             |
| 180 g Erdbeerjogurt                  | 178               | 4,7         | 6,3            | 9,5*               | 203             |
| 200 g Magerquark                     | 124               | 0,4         | 21,6           | 7,0                | 226             |
| 200 g Halbfettquark                  | 208               | 11,2        | 19,0           | 6,4                | 212             |
| 200 g Rahmquark                      | 366               | 31,2        | 14,0           | 5,6                | 186             |
| 200 g Hüttenkäse                     | 202               | 9,0         | 25,4           | 4,4                | 138             |
| 200 g Blanc battu                    | 106               | 0,2         | 17,2           | 7,6                | 234             |
| 30 g Hartkäse                        | 120               | 9,6         | 8,1            | 0                  | 270             |
| 60 g Weichkäse                       | 180               | 14,1        | 13,1           | 0                  | 251             |

QUELLE: SCHWEIZER NÄHRWERTTABELLE FÜR KONSUMENTINNEN UND KONSUMENTEN, SGE, 2006

\* plus ca. 18 g zugesetzter Zucker



Marion Wäfler,  
dipl. Ernährungs-  
beraterin HF,  
Informationsdienst  
NUTRINFO

## Wein zum Kochen Wie viel Kalorien bleiben übrig, wenn man zwei Deziliter Wein in der Sauce einkocht?

Die Kalorien im Wein kommen aus dem Alkohol und dem Restzucker. Durch das Kochen geht ein Teil des Alkohols verloren, der Gehalt des Restzuckers bleibt unverändert.

Nach einer halben Stunde, unter Rühren und ohne Deckel gekocht, bleiben von einem Wein mit 11 Vol-% Alkohol noch ca. 35% des Alkohols erhalten, nach zwei Stunden sind es noch 10%. Also bleiben zwischen 2 und 6 Gramm Alkohol in der Sauce. Dies entspricht 14 bis 42 Kalorien.

Der Restzucker in normalem Wein liefert rund 3 Kalorien für 2 Deziliter. Je nach Kochdauer würden vom Wein also 17 bis 45 Kalorien zurückbleiben, die zu den Kalorien der Sauce hinzukommen.

Die Tatsache, dass ein Teil des Alkohols in den Speisen bleibt, ist besonders für alkoholranke Personen und Kinder wichtig. Für sie wird vom Kochen mit Alkohol dringend abgeraten.

## Cornatur Ich suche nach geeigneten Alternativen zu Fleisch. Ist Cornatur ein Ersatz?

Cornatur ist die vegetarische Produktlinie der Migros, die mehr als 30 verschiedene Produkte umfasst. Die Produkte können aus Weizen und Soja, Tofu, Hülsenfrüchten, Quorn oder auch aus Gemüse bestehen und werden in Form von Schnitzel, Stäbchen, Gehacktem usw. angeboten.

Cornatur-Produkte aus Gemüse eignen sich nicht als Fleischersatz. Jene auf der Basis von Wei-

zen/Soja, Tofu oder Quorn enthalten ähnlich viel Eiweiss wie Fleisch und können als Fleischersatz verwendet werden.

Quorn ist ein Pilzeiweiss und wird mit einem Schimmelpilz produziert. Zur Herstellung von Quorn wird die Pilzkultur mit einer Traubenzuckerlösung und Mineralstoffen fermentiert. Bei 28°C produziert der Pilz Eiweiss. Dieses wird abgefiltert und mit Geschmacksstoffen und Eiweisspulver versetzt.

Quorn enthält alle essentiellen Aminosäuren. Das Protein in Quorn ist ähnlich jenem in Hülsenfrüchten. Fleisch enthält das für den Menschen wertvollere Protein. Quorn liefert im Gegensatz zum Fleisch nur wenig Eisen, enthält dafür gesunde Nahrungsfasern.

Der Fettgehalt von Cornatur-Produkten schwankt zwischen 2,5 und 19 g Fett pro 100 g. Diese Unterschiede im Fettgehalt sind auf die Zubereitungsarten zurückzuführen. «Natur»-Varianten sind fettarm, panierte Cornatur-Produkte (z.B. Cordon Bleu) hingegen eher fettreich.

Bei der ganzen Produktlinie handelt es sich um stark verarbeitete Nahrungsmittel, die wenig mit «Natur» zu tun haben.

## Kohlenhydrate Ich möchte abnehmen. Muss ich auf Kohlenhydrate verzichten?

Nein. Kohlenhydrate sind wichtige Energielieferanten. Besonders die Stärke sollte einen grossen Anteil in der Ernährung ausmachen. Stärkereiche Nahrungsmittel sind z.B. Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Kartoffeln. Zu jeder Hauptmahlzeit sollte man eine Portion von diesen Nahrungsmitteln essen. Vollkornprodukte sollten bevorzugt werden, weil sie besonders gut sättigen und Vitamine, Mineral-

stoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und Nahrungsfasern liefern.

Auch Haushaltszucker gehört zu den Kohlenhydraten. Im Gegensatz zu oben genannten Nahrungsmitteln liefert er leere Kalorien, d.h. keine Vitamine, Mineralstoffe und Nahrungsfasern. Zudem sättigt er nicht lange.

Zum Abnehmen sollte deshalb nicht nur beim Fett, sondern auch beim Zucker gespart werden, und die Portionsgrösse der übrigen Kohlenhydratlieferanten sollte der körperlichen Aktivität angepasst werden.

## Milchprodukte Was ist der Unterschied zwischen Blanc battu und Magerquark?

Gemäss Lebensmittelverordnung ist Quark ein Frischkäse und Blanc battu eine Frischkäsegallerte. Die Herstellung ist jedoch ähnlich. Für beide Produkte wird pasteurisierte Magermilch verwendet, die mit Milchsäurebakterien und Lab versetzt wird. Nachdem die Milch geronnen ist, entsteht durch das Entfernen der Molke Magerquark. Für die Herstellung von Blanc battu bleibt die Molke im Produkt. Magerquark liefert etwas mehr Eiweiss als Blanc battu, sonst sind die Nährwerte praktisch identisch.

### NUTRINFO Informationsstelle für Ernährungsfragen

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



EDT/ENGELER/KEystone

# Durstig zur Schule schadet der Konzentration

Viele Kinder trinken zu wenig und haben deshalb in der Schule Probleme mit der Konzentration. Eine Untersuchung der Universität Paderborn zeigt, dass ein Viertel der Schulkinder ein Flüssigkeitsmanko hat. Eine unzureichende Flüssigkeitszufuhr beeinträchtigt die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit.

## Bis hin zu Sehstörungen

«Immer häufiger kommen Schüler mit unklaren Sehbeschwerden in unsere Praxis», berichtet Dr. Peter Cordes, Augenarzt im deutschen Göttingen. Die augenärztlichen Untersuchungen seien jedoch meist unauffällig, so Cordes: «Diese Kinder brauchen keine Brille, aber sie sehen schlecht.»

Sobald man nach der Ernährung frage, werde der Grund für die Sehschwäche deutlich: Die meisten Kinder trinken morgens nichts. Das sei eine Erfahrung, die er sehr häufig in seiner Praxis mache, sagte Cordes im Gespräch mit der *Ärzte Zeitung*. Sobald die Kinder täglich ausreichend Flüssigkeit zu sich nähmen, verschwänden die Beschwerden schnell wieder, hat Cordes festgestellt. Grundschüler der ersten Klasse sollten pro Tag zwischen 0,8 und 1 Liter trinken, Jugendliche in der Pubertät 1,5 Liter, empfiehlt der Mediziner.

Dass viele Kinder nicht genug trinken, liege meist am Verhalten der Eltern, so Cordes. Diese hätten oft verlernt, was zur guten Ernährung gehöre. Oft gebe es zu Hause auch kein gemeinsames Frühstück, viele Kinder seien auf sich allein gestellt.

Die Bürgerstiftung Göttingen, die Cordes gegründet hat und in der auch viele Ärzte engagiert sind, will dieser Entwicklung etwas entgegensetzen. Vor zwei Jahren hat sie vier Hauptschulen und Schulzentren mit Wasserautomaten ausgestattet. Dieses Angebot hätten bereits 60 Prozent aller Kinder genutzt, sagt Cordes. Ausserdem gibt es eine Initiative von Göttinger Kinderärzten, die in Kindergärten gehen und auch Eltern beraten, wie sie für eine gesunde Ernährung ihrer Kinder sorgen können.

QUELLE: ÄRZTE ZEITUNG, 15.9. 2006

VON ANDREAS  
BAUMGARTNER, SGE

Den ganzen Vormittag nichts oder nur wenig trinken – keine Ausnahme für fast ein Viertel der Schülerinnen und Schüler. Das ist das Ergebnis einer Untersuchung des Ernährungswissenschaftlers Prof. Helmut Heseker der Universität Paderborn (Deutschland) zum Trinkverhalten vor und während der Unterrichtszeit. Befragt wurden knapp 1000 Schülerinnen und Schülern an allgemein- und berufsbildenden Schulen.

Mehr als jeder achte der befragten 8- bis 22-Jährigen vergisst häufig, morgens vor der Schule seine Flüssigkeitsreserven aufzufüllen. Auch in den Schulpausen sieht die Situation nicht besser aus: Knapp 24 Prozent der Schülerinnen und Schüler greifen nie oder nur selten zu einem Getränk. Die Resultate, so Studienleiter Helmut Heseker, gäben Anlass zur Besorgnis, denn eine unzureichende Flüssigkeitsaufnahme führe nachweislich zu

Einschränkungen der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit. Das könne sich zum Beispiel auch negativ auf die Konzentration und Aufmerksamkeit im Schulunterricht auswirken.

Der Grund für das Konzentrationsdefizit bei ungenügender Flüssigkeitszufuhr: Das Blut fließt langsamer, und gleichzeitig werden Muskeln und Gehirn mit weniger Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Ernährungswissenschaftler empfehlen, dass Kinder zwischen 7 und 10 Jahren 0,8 bis 1 Liter pro Tag trinken sollten und Jugendliche zwischen 15 und 19 Jahren 1,5 Liter. Ein guter Durstlöscher ist Trinkwasser.

Die von der Wissenschaft längst widerlegte Vorstellung, dass zu viel Trinken ungesund sei, sei leider immer noch weit verbreitet und sogar in einigen Schulbüchern anzutreffen, schreibt Heseker in einem Kommentar zu seiner Studie.

QUELLE: PROF. HELMUT HESEKER, UNIVERSITÄT PADERBORN, «VIELE SCHÜLER DRÜCKEN DURSTIG DIE SCHULBANK». UMFRAGE IM AUFTRAG VON FORUM TRINKWASSER (WWW.FORUM-TRINKWASSER.DE/PRESSE/DOWNLOAD/PMSTUDIE3.PDF)

# Zurück zu den Wurzeln

Ob als Garnitur zum Schnitzel, fein geschnitten im Salat oder geraffelt in der bekannten Torte: Die Karotte ist beim Gemüse die Nummer zwei auf den Tellern der Schweizer, knapp hinter der Tomate. Das von den Botanikern *Daucus carota* und den Schweizern Rübli genannte Wurzelgemüse wächst zu 90 Prozent in heimischer Erde und ist das ganze Jahr über verfügbar. Gesund sind sie dank dem Carotin, das die Abwehr- und die Sehkraft stärken und die Haut bräunen soll. Neben der orangefarbenen Standardkarotte gibt es eine Vielzahl von weiteren, fast in Vergessenheit geratenen alten Sorten sowie neue Züchtungen mit unterschiedlichen Formen und Farben.

VON ANDREAS BAUMGARTNER, SGE

Die heutige Standardkarotte, zylinderförmig und von intensiver, oranger Farbe, ist eine relativ neue «Erfindung». Wir verdanken sie dem Fleiss holländischer Züchter, die im 17./18. Jahrhundert erstmals orangefarbene Karotten züchteten, die den Ausgangspunkt für die heutigen Sortimente bilden. Die in der Schweiz mit Abstand am meisten angebaute und verkaufte Karotte vom Typ «Nantaise» ist eine französische Züchtung aus dem 19. Jahrhundert.

Die Geschichte der Karotte geht natürlich viel weiter zurück – essbare Wurzeln zählten zu den ersten Nahrungsmitteln, die den Menschen zur Verfügung standen. Wildformen der Karotte sind in Asien und Europa seit Jahrtausenden weit verbreitet. In den vor etwa 3000 Jahren entstandenen Schweizer Pfahlbauten fand man Reste eines Eintopfes mit Samen des Wurzelgemüses. Griechische Autoren erwähnen die Wildform der Karotte um 500 v. Chr., doch weder Griechen noch Römer waren begeisterte

Karottenesser – verständlicherweise, denn Karotten waren damals holzig und zäh und ziemlich bitter im Geschmack. Sie fanden folgerichtig eher als Heil- denn als Nahrungsmittel Verwendung. In einigen Schriften von Plinius (1. Jahrhundert n. Chr.) wird sie zum Beispiel als Heilmittel für Magen und Nieren erwähnt.

Die genaue Abstammung der Kulturform ist unklar. Sie könnte aus der Kreuzung zweier Wildformen oder auch durch Mutation entstanden sein. Spontane Einkreuzungen der auch in der Schweiz sehr häufig vorkommenden wilden Karotte und die Selektion durch den Menschen brachten vor allem seit dem Mittelalter viele Lokalsorten hervor. Die heutigen Kulturformen, zu denen rote, gelbe und weisse Typen gehören, wurden erstmals im 10. und 11. Jahrhundert im Iran und Syrien erwähnt und kamen im 12. Jahrhundert durch die Araber nach Spanien, von wo aus sie sich im ganzen Mittelmeerraum verbreiteten. Der französische Historiker Alain Decaux glaubt

hingegen, dass Karotten schon vor der christlichen Zeitrechnung in Gallien kultiviert wurden.

## Die wilden Vorfahren sind immer noch präsent

Die wilden Vorfahren der Karotte erscheinen auch heute noch ab und zu im Garten. «Eine schlecht gewachsene, helle, oft fast weisse Karotte zeigt, dass die Wildmerkmale im heutigen Karottengenpool mit eingeschlossen sind», weiss der Schweizer Botaniker Richard Bolli. Auch neue Züchtungen, wie etwa die violett-farbene «BetaSweet» (siehe Seite 18) zeugen davon: Violett- oder purpurfarbene Karotten waren bis ins 16. Jahrhundert weit verbreitet. Dasselbe gilt für die weissen und gelben Sorten.

In Mitteleuropa wurden Karotten ab dem Mittelalter in grösserem Umfang angebaut. Die Wildformen wurden dadurch aber nicht verdrängt. Für England ist verbürgt, dass im 12. Jahrhundert Samen wilder Karotten von denen bevorzugt wurden, denen

*Ausschnitt aus dem Schweizer Marktangebot an Karotten (Stadt Luzern, Herbst 2004). Ausgehend von den violetten Karotten «Beta-Sweet» unten links im Uhrzeigersinn: 2. Pfälzer Rübli; 3. «Rotes Rübli», eine alte Landsorte; 4. die weissen, kurz-konischen «Küttiger Rübli», im Inventar von Pro Specie Rara; 5. die sehr verbreitete gewöhnliche Karotte «Nantaise»; 6. «Jaune longue du Doubs», ebenfalls in die Datenbank von Pro Specie Rara aufgenommen.*





RICHARD BOILLI

insgesamt hat der Anbau des Wurzelgemüses grosse Bedeutung. Es ist von den produzierten Mengen her klar die Nummer eins in der Schweiz, weit vor Tomate oder Kopfsalat. Die Anbaufläche hat sich in den letzten 25 Jahren verdoppelt und liegt bei etwa 1400 Hektaren. Die Produktion von jährlich 57 000 Tonnen reicht aus, um den Schweizer Markt zu 90 Prozent zu versorgen. Gemäss den Zahlen des Fünften Schweizerischen Ernährungsberichtes verspeist jeder Schweizer 9,2 Kilo Rübli pro Jahr, was auf der Beliebtheitsskala der Gemüse hinter den Tomaten (10,2 kg) Platz zwei bedeutet. 9,2 Kilo – das tönt nach viel, entspricht aber nur etwa 75 Stück pro Kopf und Jahr oder etwas mehr als einem Rübli pro Woche.

die Zuchtkarotten geschmacklich nicht zusagten.

Botanisch gesehen sind die kultivierte Karotte und die Wildkarotte ohnehin identisch. Sie gehört zur Familie der Doldenblütler wie auch Fenchel, Pastinake, Sellerie, Petersilie, Dill, Koriander und Liebstöckel. Heute gibt es von der zweijährigen Pflanze, die aber als einjährige angebaut wird, mehr als 100 verschiedene Sorten, die in Form und Farbe stark variieren.

### Rüebli-land

Eine dieser Sorten ist das «Küttiger Rübli» (siehe Seite 18), das, wie der Name sagt, vor allem in Küttigen im Kanton Aargau angebaut wird.

Der Kanton Aargau, so suggeriert zumindest die Bezeichnung «Rüebli-land», muss in der Schweiz das Hauptanbaugebiet der Karotte sein. Kommt dazu, dass in Aarau jedes Jahr, am ersten Mittwoch im November, der traditionelle Rübli-landmarkt stattfindet.

Trotzdem: Der Kanton Aargau trägt den Übernamen «Rüebli-

land» eigentlich zu Unrecht, denn er steht mit 62 Hektaren Anbaufläche lediglich an neunter Stelle, weit hinter den Kantonen Bern (245 ha), Freiburg, Waadt, Wallis, St. Gallen und Thurgau. Wie die Aargauer zu diesem Übernamen gekommen sind, ist nicht ganz klar. Eine Theorie oder vielmehr Legende besagt, dass ein Basler Pfarrer, der seinen Dienst in Brugg versah, seinen Verwandten am Rhein regelmässig Karotten aus der Gegend von Bözberg mitgebracht haben soll.

Wenn der Ausdruck «Rüebli-land» für eine Gegend in der Schweiz zutrifft, dann für das Grosse Moos, gelegen zwischen Bieler-, Neuenburger- und Murtensee in den Kantonen Bern und Freiburg. Das ist das Schweizer Gemüse- und auch das Schweizer Rüebli-land par excellence. Im Hauptort Ins weist seit ein paar Jahren eine 4 Meter hohe Eisenplastik in Form eines Rübli auf die Bedeutung der Karotte für die Region hin.

Nicht nur für die Gemüsebauern im Seeland, für die Branche

### Von zuckersüss bis gallenbitter

Eine im Auftrag des Konsumentenforums durchgeführte Marktstudie zeigt, was die Konsumenten an den Karotten besonders schätzen: Es ist in erster Linie der süsse Geschmack. 55 Prozent der Befragten nannten die Süsse als wichtigstes Kriterium. Weiter sollte sie knackig (21%), saftig,

### Pro Specie Rara

Die Schweizerische Stiftung für kulturhistorische und genetische Vielfalt von Pflanzen und Tieren wurde 1982 gegründet, um gefährdete Nutztierassen und Kulturpflanzen vor dem Aussterben zu bewahren. Rätisches Grauvieh, Wollschwein, Guter Heinrich, Goldmöstler und viele andere Arten bekamen wieder eine Chance zum Überleben.

Bei den Karotten sind die Carotte jaune du Palatinat, das Küttiger Rübli und die Jaune longue du Doubs in der Pro-Specie-Rara-Datenbank aufgeführt. Die Organisation ging 1999 mit Coop eine Partnerschaft ein. Der Grossverteiler bietet seitdem verschiedene Pro-Specie-Rara-Spezialitäten in seinem Sortiment an. Unter anderem auch Küttiger Rübli und die Jaune longue du Doubs. Weitere Informationen zu Pro Specie Rara finden Sie unter [www.prospecierara.ch](http://www.prospecierara.ch).

aromatisch und frisch (je 13%) sein. Wegen des süsslich-milden Geschmacks – Karotten enthalten im Durchschnitt etwa 5 Prozent Zucker – nehmen sie auch eine zentrale Stellung bei der Herstellung von Babynahrung ein. Rübli sind für Säuglinge meist der erste Kontakt mit Nahrungsmitteln nach der Muttermilch.

Der Zuckergehalt ist einerseits abhängig von der Sorte, andererseits kann er innerhalb einer bestimmten Sorte auch recht stark variieren, abhängig von Bodenbeschaffenheit, Düngung und Wasserversorgung. Besonders viel Zu-

cker enthält die bei den Konsumenten sehr beliebte Sorte «Bolero» (siehe unten stehenden Kästen).

Der süsse Geschmack kann unter Umständen bös beeinträchtigt werden. Karotten können, vor allem dann, wenn sie «gestresst» werden, einen Bitterstoff bilden. Nasse und schwere Böden, der Befall durch Schwarzflecken-Pilze oder falsche Lagerung fördern das Entstehen des Bitterstoffes Isocumarin. Besonders empfindlich reagieren Karotten auf Ethylen. Dieses Gas wird von vielen Früchten beim Reifungsprozess gebildet und regt auch andere Früchte zur Rei-

fung an. Bei Karotten ist das anders: Wenn die Lagerluft Ethylen enthält, werden sie bitter. «Karotten müssen unbedingt getrennt von Äpfeln gelagert werden», sagt Ernst Höhn von der Forschungsanstalt Agroscope Changins-Wädenswil, der Zuckergehalte und Bitterstoffe in Karotten detailliert untersucht hat. «Fünf Tage bei 4°C neben Äpfeln reichen aus für eine bleibende Bitterkeit.»

### Was haben Karotten mit Flamingos zu tun?

Flamingos ernähren sich vor allem von kleinen roten Wasser-

## Farben- und Formenpracht

Es gibt mehr als 100 verschiedene Sorten von Karotten, die sich nicht nur in Farbe und Form, sondern auch im Gehalt der Nährstoffe deutlich unterscheiden.



**Bolero**

Sorte vom Typ Nantaise, die in der Schweiz am weitesten verbreitete Karotte. Sie liefert gute Erträge und ist wenig krankheitsanfällig. Die Bolero hat eine zylindrische, abgestumpfte Form, weist eine intensive orange Färbung und eine leicht gerillte Oberfläche auf. Kräftiger Geschmack («typisch Karotte»), hoher Zucker- und Betacarotingehalt. Schneidet in Geschmackstest regelmässig sehr gut ab.

Geeignet für den Frischkonsum (offen oder im abgepackten 1-kg-Beutel angeboten) wie auch für die Lagerhaltung.

Verwendung: roh oder gekocht, für Gemüse, Salat, Saft.



**BetaSweet**

Diese Karotte wurde mit herkömmlichen Zuchtmethoden an einer texanischen Universität entwickelt. Sie ist eine Kreuzung einer alten, violetten und der bekannten orangefarbenen Sorte.

Die BetaSweet ist aussen dunkelviolett und innen orange. Ihr Geschmack ist süsslich. Sie enthält besonders viel Betacarotin (40 Prozent mehr als «normale» Karotten). Für ihre ausgefallene dunkle Farbe sorgt der violette Pflanzenfarbstoff Anthocyan, der auch in Johannisbeeren, Brombeeren, blauen Trauben oder Auberginen enthalten ist.

Verwendung: kann roh und gekocht gegessen werden.



**Küttiger Rübli**

Diese Sorte stammt aus Küttigen im Kanton Aargau, wo sie seit jeher von den Bäuerinnen gepflegt wird. Seit 1978 kümmert sich der Landfrauenverein Küttigen um die Vermehrung und die Vermarktung der Rübli am Aarauer Rübli-markt. Es handelt sich um eine Sorte mit weisser, konischer Wurzel und intensivem, herbem Rübli-geschmack. Leicht süsslich. Sehr geringer Gehalt an Betacarotin.

Küttiger Rübli werden in der Region Aargau, Solothurn, im Mittelland und in der Westschweiz angebaut.

Verwendung: zum Kochen oder zum Einsäuern; sollten nicht roh genossen werden.



**Jaune longue du Doubs**

Stammt ursprünglich aus Frankreich und war noch Anfang des 20. Jahrhunderts verbreitet, kam dann aber aus der Mode.

Der Name stammt vom Fluss Doubs. Pro Specie Rara erhielt die Sorte 1998 aus der Genbank der Forschungsanstalt Agroscope Changins-Wädenswil. Die Jaune longue du Doubs hat einen kräftigen Geschmack mit wenig Süsse und einen geringen Gehalt an Betacarotin. Sie bildet eine lange und zylindrische gelbe Wurzel aus. Die Produktion ist auf die Westschweiz (grösster Teil), den Aargau und die Ostschweiz verteilt.

Verwendung: gekocht als Gemüse oder in Suppen oder auch roh.



## Nachts sind alle Hasen grau

Karotten sind gut für die Augen, weiss der Volksmund.

«Oder haben Sie schon mal einen Hasen mit Brille gesehen?», lautet die nicht ganz ernst gemeinte Zusatzfrage. Richtig ist, dass Hasen gerne Karotten fressen – wie viele andere Tiere auch – und richtig ist auch, dass das Carotin, das der Karotte ja ihren Namen gab, in Vitamin A umgewandelt werden kann und dass dieses Vitamin A etwas mit der Sehfähigkeit zu tun hat.

Vitamin A heisst auch Retinol, ein Hinweis auf die Beziehung zum Auge. In der Retina (Netzhaut) gibt es Zellen, die für das Hell-Dunkel-Sehen zuständig sind. Die Substanz, die aus einem letzten schwachen Lichteinfall in unserem Gehirn noch ein Schwarzweissbild entstehen lässt, trägt den Namen Rhodopsin. Sie besteht aus einem Eiweiss und – hier haben wir es – Retinol alias Vitamin A. Das Dämmerungssehen wird aus diesem Grund bei Vitamin-A-Mangel in der Tat beeinträchtigt, aber dieser kommt im Gegensatz zu einigen Entwicklungsländern in unseren Breiten höchst selten vor. Auf die bei uns üblichen Formen der Sehschwäche, wie Kurz- oder Weitsichtigkeit, hat das Vitamin keinen Einfluss. Nachts sind alle Hasen grau – mit oder ohne Brille.



## Nur bedingt tauglich

Karotten für eine gesunde Farbe und gegen Sonnenbrand – was ist dran?

Wer sehr viel Karottensaft trinkt, dessen Haut färbt sich von innen heraus – leider nicht im beliebten Bronzeton, sondern ziemlich gelb. Dieser Farbeffekt ist gut zu sehen bei Babys, die viel Karottenbrei gegessen haben.

Sonnenhungrige sollten sich trotzdem nicht vom eifrigen Karottenessen abhalten lassen. Studien zeigen nämlich, dass Carotinoide einen gewissen Schutz vor UV-Strahlung bieten. Bei einer Einnahme von 24 mg Betacarotin pro Tag über 12 Wochen konnte ein Schutzeffekt erzielt werden, der einem Sonnenschutzfaktor von 2–3 entspricht. Aber Achtung: Auch wer kiloweise Karotten isst, kann auf Sonnenschutzcreme nicht verzichten.

krebsen, die den Farbstoff Carotin enthalten. Dieser Farbstoff wird von den Flamingos aufgenommen und lagert sich in ihrem Körper ab. Genauer gesagt in ihren Federn. In Tierparks und Zoos, wo Wasserkrebse eher selten gefüttert werden können, behalten die Federn der Flamingos trotzdem ihre schöne leuchtende Farbe. Ihrem Futter wird – Sie ahnen es – Karottensaft beigefügt, der viel Carotin enthält.

Karotten sind in Sachen Carotingehalt die Nummer eins unter den Gemüsen. Der Farbstoff in ihnen ist in zwei Varianten enthalten: Alpha- und Betacarotin. Einige Karottensorten wie etwa die Nutri-Red enthalten auch noch Lycopene, den roten Farbstoff der Tomaten.

So wie es süsse und weniger süsse Karottensorten gibt, ist auch der Carotingehalt von Sorte zu Sorte sehr unterschiedlich. Viel Carotin – insbesondere Betacarotin – enthalten die intensiv rot oder orange gefärbten Karotten, am meisten die Sorte BetaSweet und verschiedene Sorten vom Typ Nataise. Nach Untersuchungen der Forschungsanstalt Agroscope Changins-Wädenswil beträgt der Betacarotingehalt bei Karotten des Typs Nantaise zwischen 6,5 und 9,4 mg/100 g, bei der Pfälzer – einer hellgelben Sorte, die auch in einigen Supermärkten angeboten wird – etwa 0,7 mg/100 g und beim weissen Küttiger Rüebli lediglich 0,1 mg/100 g, also praktisch gleich null.

### Schutz vor zellschädigenden Stoffen

Betacarotin wird auch als Provitamin A bezeichnet, weil es in der menschlichen Darmwand in Vitamin A umgewandelt werden kann. Vitamin A ist unabdingbar für gutes Sehen und für den Schutz der Haut. Zudem ist es wichtig für Fortpflanzung, Wach-

tum und das Immunsystem. Vitamin A und Betacarotin sind fettlöslich. Sie können nur dann ins Blut gelangen, wenn gleichzeitig ein wenig Fett im Darm vorhanden ist. Das ist bei unserer eher fettreichen Ernährung fast immer der Fall.

Betacarotin kann zellschädigende Stoffe «abfangen» und dadurch unschädlich machen. Diese als «Freie Radikale» bezeichneten Sauerstoffverbindungen werden durch Stress, Rauchen, übermässigen Alkoholkonsum, intensive Sonnenstrahlung und schädliche Umwelteinflüsse gebildet. Wenn es zu einem Missverhältnis zwischen den im Körper vorhandenen «Radikalfängern» und diesen aggressiven Sauerstoffverbindungen kommt, werden gesunde Zellen angegriffen und geschädigt. Aus zahlreichen Studien geht hervor, dass Personen, die viel Betacarotin mit der Nahrung aufnehmen und demzufolge eine hohe Betacarotin-Blutkonzentration haben, seltener an Krebs erkranken.

In Finnland und den USA wurden Interventionsstudien durchgeführt, bei denen über mehrere Jahre hinweg täglich 20 mg oder mehr Betacarotin, zum Teil mit anderen Supplementen zusammen, verabreicht wurde. Dies entspricht etwa der zehnfachen Menge, welche üblicherweise mit der Nahrung aufgenommen wird. Bei Rauchern konnte der Schutzeffekt nicht bestätigt werden, im Gegenteil: Die CARET-Studie mit 18000 langjährigen Rauchern musste nach sechs Jahren vorzeitig abgebrochen werden, da bei den Versuchspersonen die Häufigkeit von Lungenkrebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen zugenommen hatte. Raucherinnen und Rauchern wird daher von Betacarotin-Supplementen abgeraten – nicht aber vom eifrigen Rüebliknabbern. □

VON MONIKA MÜLLER,  
DIPL. ERNÄHRUNGSBERATERIN HF



**Ernährung  
und  
Bewegung für  
jung und alt  
Älter werden –  
gesund bleiben**

*Paul Haber.  
Verlag Springer,  
Wien, 2006,  
244 Seiten,  
ISBN-10:  
3211291830,  
ISBN-13:  
978-3211291832,  
CHF 42.50*

«Es gibt kein Medikament und auch keine Kombination von Medikamenten, die auch nur im Entferntesten an die Wirksamkeit von Lebensstilmassnahmen heranreicht.» Das Zitat stammt aus «Ernährung und Bewegung für jung und alt» von Paul Haber.

Um die Geheimnisse gesunden Alterns zu ergründen, lohnt sich die Lektüre dieses Buches allemal. Beim Durchblättern fielen mir als Erstes die tollen Illustrationen von Dr. med. Piero Lercher auf.

Gerne hätte ich noch mehr von den grinsenden Gemüsen, den lechzenden Bauchspeicheldrüsen gesehen. Dummerweise fiel dann sogleich mein Blick auf eine Fettsäuretablette: Lieber Herr Professor Haber, in Sonnenblumenöl hat es mit Sicherheit keine Arachidonsäure, das müssen Sie in der nächsten Auflage des Buches unbedingt korrigieren. Ansonsten hat mir Ihr Buch gut gefallen: Zum Teil werden hoch komplizierte Körpervorgänge einfach verständlich erklärt, besonders witzig finde ich den Vergleich zwischen dem Grundumsatz der etruskischen Spitzmaus und jenem des Stiers. Der Vergleich des typischen Leistungsumsatzes (PAL) von Säugetieren in freier Wildbahn und des heutigen Homo sapiens gibt viel zu denken. Uiuui, wann war ich denn zum letzten Mal im Fitness?

Ausführlich besprochen werden die Grundlagen der Ernährung und körperliche Veränderungen beim gesund älter werdenden Menschen. Ein grosses Kapitel ist dem Übergewicht gewidmet. Der Schluss des Buches wird durch Empfehlungen zur Mittelmeerkost und einige konkrete Rezeptvorschläge dazu abgerundet. Das ideale Geschenk für «junge Alte».



**Keine Diät ist  
die beste Diät**

**Ein liebevoller  
Begleiter zum  
Wunschgewicht**

*Christine Weiner,  
Knaur Verlag,  
2006, 192 Seiten,  
ISBN-10:  
3426643715,  
ISBN-13:  
978-3426643716,  
CHF 26.90*

Dass keine Diät die beste Diät ist, wissen wir ja alle eigentlich bestens. Wenn in den Bücherregalen und Zeitschriften geschmökert wird, scheint dieses Wissen aber doch nur an einem kleinen Ort zu sein. Und darum hat mich der Titel dieses Buches angesprochen.

Die Autorin Christine Weiner hat Betriebswirtschaft studiert, als Redakteurin gearbeitet und ist heute als Unternehmens-

beraterin tätig. In ihrem Buch ist nicht die Rede von gesundem Essen, keine Menuvorschläge und schon gar keine Rezepte sind zu finden. Vielmehr bekommen Sie Denkanstösse, warum Sie eigentlich essen, wie Ihr Körpergefühl ist und woher Sie gute Nahrung für Ihren Kopf und für die Seele tanken. Sicher kein Fachbuch, teilweise eher esoterisch anmutend, aber mit vielen Anregungen für einen liebevolleren, respektvolleren Umgang mit sich selbst.

Weg vom Fast Food, von der Quantität, vom nichtssagenden Blabla, sowohl beim Essen als auch beim Fernsehen, bei der Bildung, bei menschlichen Beziehungen. Nur beste Qualität ist nährend für den ganzen Menschen, der sich selbst ernst nimmt. Was genau Qualität ist, das bestimmen Sie für sich selbst. Wenn Essen für Sie im Leben nicht mehr erste Priorität haben soll, wenn Sie also wieder einmal einen Diätfrust zu verdauen haben, sich endlich überzeugen möchten, dass Diäten nun wirklich (ja wirklich, es ist so!) ein absoluter Unsinn sind, dann lesen Sie dieses Buch. Sie werden sicher den einen oder anderen Tipp finden, der Ihrem Kopf Denknahrung gibt und etwas vom Verlangen nach essbarem Ramsch wie durch ein Wunder verschwinden lässt.



## Leinöl macht glücklich

Das blaue Ernährungs-wunder

Hans-Ulrich Grimm. Dr. Watson Books Verlag, 2006, 248 Seiten, ISBN-10: 3981091507, ISBN-13: 978-3981091502, CHF 31.–

Wir kennen ihn ja: Hans-Ulrich Grimm, den umtriebigen Journalisten, der alle «Lügen» rund ums Essen und Trinken aufdeckt und an den Pranger gestellt hat. Jetzt tönt er plötzlich ganz anders, euphorisch: «Leinöl macht glücklich», heisst es nun bei ihm. Wenn der Satz auf der Leinölfflasche stehen würde, wäre es wohl eine unzulässige Heil-anpreisung, eine Täuschung der Konsumenten. Auf einem Buchdeckel geht das aber durch – eine Täuschung der Konsumenten ist es möglicherweise trotzdem.

Herr Grimm ist jetzt auch auf den Omega-3-Zug aufgesprungen, der in den 80er-Jahren so harzig anfuhr (obwohl die Fakten bekannt waren), jetzt in vollem Tempo fährt und bei dessen rasanter Fahrt nun jeder ein Wörtchen mitreden will.

Nun, ob eine einzige Pflanze in der Lage ist, glücklich zu machen, sei hier ernsthaft angezweifelt. Nur einmal finde ich im rührig geschriebenen Büchlein einen ganz kleinen Hinweis, dass Nebenwirkungen winken, wenn vom Guten zu viel genommen wird. Und mit erstaunlicher Selbstverständlichkeit behauptet der Autor, dass die meisten Menschen problemlos die im Lein befindliche Omega-3-Fettsäure in EPA und DHA umwandeln können. Dies, obwohl die auf diesem Gebiet tätigen Grundlagenforscher da anderer Meinung sind.

Wenn Sie, liebe Leserin, lieber Leser, etwas über die Geschichte der jahrtausendealten Kulturpflanze Lein erfahren wollen, lohnt sich die Anschaffung dieses blauen Büchleins. Aber passen Sie auf: Bekanntlich hat jede Medaille zwei Seiten – hier wird nur die eine gezeigt.

Ehrlich gesagt, ich wünsche mir schon lange, endlich einmal eines dieser sagenhaft blau blühenden Leinfelder, die ich nur von Bildern her kenne, in Natura hier in der Schweiz zu sehen. Wenn Herr Grimm dazu einen kleinen Beitrag geleistet hat, dann macht Lein(öl) halt eben doch glücklich.

Vielen Menschen fällt es schwer, ihre guten Vorsätze in die Tat umzusetzen, zum Beispiel von nun an gesund zu leben. Kennen Sie dieses Problem auch? Ich jedenfalls kenne es nur allzugut, sowohl bei mir selbst als auch in meiner Arbeit mit Menschen, die sich vornehmen, ihr Essverhalten zu ändern. In diesem

Buch werden konkret zwei Programme zur Veränderung des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens bei Menschen aus der «normalen» Bevölkerung vorgestellt: MoVo-LISA (Bewegung) und MoVo-LIFE (Ernährung), in denen der Inhalt und die Didaktik der jeweiligen Sitzung «gebrauchsfertig» aufbereitet wurden.

«MoVo» steht für einige wichtige Erkenntnisse der aktuellen Motivations- und Volitionsforschung. Volition? Bevor ich dieses Buch zur Hand genommen habe, habe ich diesen Begriff auch nicht gekannt – anscheinend eine meiner Bildungslücken. Nun weiss ich aber: Volition (= volitio) ist der «actus volendi» der einzelne Willensakt, die konkrete Tat. Mit volitionalen Interventionsstrategien sind die konkrete Implementierung, die Abschirmung des neuen Verhaltens mit Handlungs- und Selbstkontrollstrategien, Selbstbeobachtungstraining, Vermitteln planerischer Kompetenz und die Anleitung zur Auseinandersetzung mit möglichen Widerständen und Hindernissen gemeint.

Wenn eine dipl. Ernährungsberaterin HF diesen Text liest, werden ihr diese Erklärungen nicht unbekannt sein. Aber es tut gut, in diesem Buch immer wieder darauf hingewiesen zu werden, wie präzise die Anleitung sein muss, damit das Individuum das Wollen langfristig auch wirklich in Tun umsetzen kann. Auf einer CD-ROM befinden sich alle Begleitmaterialien, sodass Sie als Moderatorin diese nach der Lektüre direkt in Ihre Gruppenberatungen einbauen können.



## Änderung des Gesundheitsverhaltens

mit CD-ROM

Wiebke Göhner, Reinhard Fuchs. Hogrefe-Verlag, 2006, 179 Seiten, ISBN-10: 3801720470, ISBN-13: 978-3801720476, CHF 48.90

VON PASCALE MÜHLEMANN,  
GESCHÄFTSFÜHRERIN SGE



### Gesund abnehmen

*Buch im Format 16,6 x 23,4 cm, vierfarbig, illustriert, 176 Seiten, 1. Auflage 2007. Herausgeber: SGE und AT-Verlag. Sie können das Buch zum Preis von CHF 13.– (für SGE-Mitglieder) bzw. CHF 26.– (für Nichtmitglieder) mit der diesem TABULA-Versand beigelegten Karte, im Internet ([www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)) oder unter 031 919 13 06 bestellen.*

### Gesund abnehmen

Im vollständig neu überarbeiteten Ratgeber *Gesund abnehmen* finden Sie Informationen, praktische Tipps und zahlreiche Selbsttests rund ums Abnehmen. Ausserdem erfahren Sie im zweiten Teil des Buches, welche Diäten empfehlenswert sind und welche nicht. SGE-Mitglieder erhalten *Gesund abnehmen* zum halben Preis. Wir danken Gesundheitsförderung Schweiz und der Loterie Romande für die finanzielle Unterstützung.

Die Gratisabgabe von Büchern an alle 6000 Mitglieder ist für die SGE leider nicht mehr finanzierbar. Der entsprechende Vorstandsbeschluss ist per 1. Januar 2007 in Kraft getreten. SGE-Mitglieder erhalten aber weiterhin Gratisexemplare von Broschüren oder Faltschriften, die in hoher Auflage produziert werden können.

### Unterrichtsmaterialien für die Oberstufe beurteilt

Auf der Website der SGE (Rubrik Schule) wurden vor kurzem die Beurteilungen von je vier deutsch- und französischsprachigen Lehrmitteln für die Oberstufe zum Thema Ernährung aufgeschaltet. Die Evaluationen wurden von einer ständigen Expertengruppe unter der Leitung der SGE vorgenommen, die in

der Vergangenheit bereits Unterrichtsmaterialien für weitere Schulstufen beurteilt hatte. Herzlicher Dank gilt dem Bundesamt für Gesundheit für die finanzielle Unterstützung des Projektes.

### Darstellungsform für Empfehlungen einer gesunden Kinderernährung

Seit diesem Jahr widmet sich die SGE mit Unterstützung durch das Bundesamt für Gesundheit (BAG) und Gesundheitsförderung Schweiz schwerpunktmässig dem Thema Kinderernährung. Im Laufe des Jahres soll in Zusammenarbeit mit Fachpersonen eine Darstellungsform entwickelt werden, welche die Empfehlungen einer gesunden Kinderernährung bildlich veranschaulicht und sich als leicht verständliches Kommunikationsmittel für die Ernährungsinformation, -erziehung und -beratung eignet (vergleichbar mit der Lebensmittelpyramide für Erwachsene).

### Veranstaltungen 2007

Wie bereits angekündigt, findet die SGE-Mitgliederversammlung mit Rahmenprogramm über Prävention von Übergewicht und Adipositas in der Schweiz am 24. April in Winterthur statt. Die Nationale Fachtagung findet am 6. September in Bern zum Thema «Ernährung in den ersten Lebensjahren: Wo liegt unsere Verantwortung?» statt. Die Programme und Anmeldetalons dieser beiden Veranstaltungen finden Sie in der Beilage; Sie können sich wie immer auch online anmelden: [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch) (Rubrik Agenda). Es würde uns freuen, Sie zahlreich begrüßen zu dürfen!

Die diesjährige Nutrinet-Frühlingstagung findet am 22. Mai nachmittags zum Thema «Empowerment von Kindern und Jugendlichen mit chronischen Erkrankungen» in Bern statt, wie immer im Anschluss an die BAG-Ernährungsplattform. Programm sowie Anmeldeformular finden Sie unter [www.nutrinet.ch](http://www.nutrinet.ch) (Rubrik Aktuell). Die Tagung ist öffentlich, die Teilnahme kostenlos. Die Nutrinet-Herbsttagung wird dieses Jahr am 23. Oktober durchgeführt.

### Projekt Fast Food und Gesundheit

Vor kurzem hat die zweite Phase des Projektes «Fast Food und Gesundheit 2007–2008» begonnen. Das Jahr 2007 wurde als Übergangsjahr definiert, in welchem die Projektleitung neu definiert werden und der Know-how-Transfer stattfinden soll.

Da die wissenschaftlichen Grundlagen des Projektes stehen, werden sich BAG und SGE ab 2008 voraussichtlich aus der Projekträgerschaft und Projektleitung zurückziehen.

### Und zum Schluss ein grosses Dankeschön!

Die SGE bedankt sich bei der Gesundheits- und Fürsorgedirektion des Kantons Bern, dem Kanton Graubünden, dem Fürstentum Liechtenstein sowie der Ernst Göhner Stiftung und der Stiftung Helvetia Sana, die im Jahr 2007 den Informationsdienst Nutrinfo® finanziell unterstützen. Weitere Finanzierungsgesuche bei den übrigen Kantonen sind zum Teil noch hängig. An dieser Stelle auch ein grosses Dankeschön ans Bundesamt für Gesundheit, das Nutrinfo® schon seit Jahren unterstützt.

### Wussten Sie, ...

...dass Sie als Gönnermitglied der SGE oder als Privatperson unter [www.sge-ssn.ch/science](http://www.sge-ssn.ch/science) die Möglichkeit haben, kostenlos Jobgesuche bzw. Jobangebote aus der Schweiz und dem nahen Ausland im Ernährungsbereich aufzuschalten?

|                                |  |   |
|--------------------------------|--|---|
|                                | <b>Dauerausstellung zu den Themen «Kochen, essen, einkaufen und verdauen»</b>                              | Im Ernährungsmuseum «Alimentarium» in Vevey<br>Öffnungszeiten: Dienstag–Sonntag, 10–18 Uhr,<br>Tel. 021 924 41 11, Fax 021 924 45 63<br>E-Mail: info@alimentarium.ch, Internet www.alimentarium.ch  |
|                                | <b>Couverts découverts</b>   | Die Kunst der Tischgedecke von 1400 bis heute. Wechselausstellung (bis 8. Januar 2008) im Ernährungsmuseum «Alimentarium»   |
|                                | <b>Voll fett. Alles über Gewicht</b>   | Ausstellung (bis 1. Juli 2007) mit Führungen im Museum.BL, Zeughausplatz 28, 4410 Liestal. Öffnungszeiten: Dienstag–Sonntag, 10.00–17.00 Uhr. Spezielle Angebote für Schulen. Weitere Informationen unter www.museum.bl.ch, E-Mail: museum@bl.ch  |
| 13.–14. April                  | <b>Adipositas im Berufsalltag – nicht immer alltäglich</b>   | Kultur-Casino Bern. Jahreskongress des Verbandes dipl. ErnährungsberaterInnen (SVDE). Weitere Informationen unter www.svde-asdd.ch  |
| 22.–25. April                  | <b>15<sup>th</sup> European Congress on Obesity</b>  | In Budapest, Hungary. Organized by the Hungarian Society for Study of Obesity (HSSO) and the European Association for the Study of Obesity (EASO). Further information: ECO 2007, phone +44 (0) 207 691 1900, e-mail: eco2007@easoobesity.org, Internet: www.eco2007.org  |
| 24. April                      | <b>Tagung «Prävention von Übergewicht und Adipositas in der Schweiz» und Mitgliederversammlung der SGE</b> | 15.00–16.30 Tagung und 16.30–17.30 Mitgliederversammlung der SGE im Kantonsspital Winterthur. Die Tagung ist für alle zugänglich (kostenloser Eintritt), die Mitgliederversammlung nur für SGE-Mitglieder. Programm und Anmeldetalon finden Sie in der Beilage zu diesem TABULA-Versand.  |
| 9–11. Mai                      | <b>Functional Foods in Europe – International Developments in Science and Health Claims</b>                | In Malta. This Symposium is organised by the International Life Sciences Institute (ILSI). Further information <a href="http://europe.ilsii.org">http://europe.ilsii.org</a>  |
| 22. Mai                        | <b>Empowerment von Kindern und Jugendlichen mit chronischen Erkrankungen</b>                               | 13.45–16.45 Uhr, Eidg. Finanzdepartement, Raum 44, Schwarztorstrasse 50, Bern. Nutrinet-Frühlingstagung, im Anschluss an die BAG-Plattform. Eintritt frei. Weitere Informationen und Anmeldung unter <a href="http://www.nutrinet.ch">www.nutrinet.ch</a>   |
| 4.–15. Juni und 20.–31. August | <b>Schtifti Freestyle Tour 2007 Deutschschweiz</b>   | Die fünfte Schtifti Freestyle Tour der Stiftung für soziale Jugendprojekte zur Förderung von körperlicher Aktivität und einer ausgewogenen Ernährung bei Kindern und Jugendlichen. Anmeldung unter <a href="http://www.schtifti.ch">www.schtifti.ch</a> oder beim Tourorganisator Flavio Trevisan, Tel. 044 422 06 77, E-Mail: <a href="mailto:flavio.trevisan@schtifti.ch">flavio.trevisan@schtifti.ch</a> |
| 15.–16. Juni                   | <b>Ernährung und Gesundheit – ein ganzheitlicher Weg</b>   | Fortbildungstagung des Vereins für Unabhängige Gesundheitsberatung Schweiz (UGB) in Dornach. Weitere Informationen, Programm und Anmeldung: UGB-Geschäftsstelle, Hollenweg 1, 4144 Arlesheim, Tel. 061 701 20 54, <a href="mailto:ubg.schweiz@bluemail.ch">ubg.schweiz@bluemail.ch</a> , <a href="http://www.ugb.ch">www.ugb.ch</a>   |
| 21.–22. Juni                   | <b>Mental Health in Public Health</b>  | In Olten, Fachhochschule Nordwestschweiz, Hochschule für soziale Arbeit. Organisiert durch Public Health Schweiz. Weitere Informationen unter <a href="http://www.public-health.ch">www.public-health.ch</a>  |
| 22. Juni                       | <b>Transfettsäuren in der Ernährung – es geht auch ohne</b>  | 9.20–16.30 Uhr in Basel. Weiterbildungs- und Informationstagung des Schweizerischen Verbandes der Ingenieur-AgronomInnen und der Lebensmittel-IngenieurInnen (SVIAL). Weitere Informationen, Programm und Anmeldung: Geschäftsstelle SVIAL, Länggasse 79, 3052 Zollikofen, Tel. 031 910 50 60, Fax 031 910 50 70, E-Mail: <a href="mailto:svial@svial.ch">svial@svial.ch</a>                                |
| 10.–13. Juli                   | <b>10<sup>th</sup> European Nutrition Conference</b>   | Palais des Congrès, Place de la Porte Maillot, Paris (France). Further information <a href="http://www.fens2007.org">www.fens2007.org</a>   |
| 6. September                   | <b>Ernährung in den ersten Lebensjahren: Wo liegt unsere Verantwortung?</b>                                | 9.15–17.00 Uhr im Inselspital Bern, Saal Ettore Rossi (Kinderklinik). Nationale Fachtagung der SGE. Programm und Anmeldetalon finden Sie in der Beilage zu diesem TABULA-Versand.   |

