

TABULA

ZEITSCHRIFT FÜR ERNÄHRUNG – WWW.TABULA.CH



Fit und gesund durch Pflanzenhormone?



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

Leichte traditionelle Rezepte



Mit Schweizer

Rezepten schlank

werden und bleiben



Das neue Kochbuch von Weight Watchers führt Sie auf eine kulinarische Reise durch die Küchen der Schweiz. Leichte kalte Gerichte, leichte warme Rezepte und leichte Desserts – bereiten Sie Ihrer Familie und Ihren Freunden einen unbeschwertten Essgenuss.

Ringheft, Format 21× 21 cm, vierfarbig, illustriert,
102 Seiten, 1. Auflage 2007

BESTELLUNG

Ich bestelle

___ Ex. 1414A *Leichte traditionelle Rezepte* von Weight Watchers zu CHF 14.90 + 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 13, E-Mail shop@sge-ssn.ch

- 4 **REPORT**
Phytoöstrogene, der pflanzliche
Extrakt der Weiblichkeit
- 8 **SPEZIAL**
Der Granatapfel: Verhütungsmittel
und Liebeselixier
- 10 **ESSKULTUR**
Ecuadorianische Küche: Kartoffeln, Reis
und Mais – und grosse Portionen
- 12 **DIDACTA**
Lebensmittelpyramide: Stufe «Fleisch,
Milch und Eier»
- 14 **RATGEBER**
Ernährungstipps von Marion Wäfler
- 15 **AKTUELL**
Schaden antioxidative Vitamin-
supplemente? Eine dänische Studie
sorgt für Wirbel
- 16 **FOCUS**
Artischocken: Medizin für Geniesser
- 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: Alexander Egger

Östrogene im Widerspruch



Gabriella Germann ist
eidg. dipl. Apothekerin FPH
mit Nachdiplomstudium für
Ernährung ETHZ. Sie ist
Mitglied der Redaktionskom-
mission TABULA.

Vor zehn bis zwanzig Jahren galt die klassische Hormonersatztherapie als Jungbrunnen und als Lösung vieler hormoneller Probleme im Klimakterium. Ende der 90er-Jahre ergaben weltweit durchgeführte grosse Studien (WHI, One Million Women), dass die Therapie mit synthetischen Östrogenen das Risiko für Brustkrebs und Herz-Kreislauf-Krankheiten signifikant erhöht. Die Behandlung von Wechseljahrsbeschwerden musste völlig neu überdacht werden. Pflanzliche Präparate aus Soja und Rotklee (Isoflavone) mit östrogenen Wirkung, sogenannte Phytoöstrogene, sollten als Ersatz für synthetische Östrogene dienen.

Die Datenlage aus zahlreichen Studien zur Wirksamkeit dieser Phytoöstrogene bei klimakterischen Beschwerden und zur Prävention von Brustkrebs und Herz-Kreislauf-Krankheiten ist nicht eindeutig und oftmals widersprüchlich. Einzig bei Osteoporose konnte bei Einnahme von Sojapräparaten ein leichter Anstieg der Knochendichte nachgewiesen werden. Aufgrund der heutigen Kenntnisse bringen phytoöstrogenhaltige Präparate jedoch keinen eindeutigen Nutzen.

Obwohl diese pflanzlichen Substanzen sehr viel schwächer wirken als synthetische oder körpereigene Östrogene, kann bei übermässigem Konsum der Gehalt im Körper doch recht hoch sein. Phytoöstrogene besetzen vor allem Rezeptoren an Herz, Blutgefässen, Knochen und Muskeln und weniger diejenigen an Brust und Gebärmutter, was gegen eine Krebspromotion an diesen Organen sprechen würde. Letzte Klarheit besteht allerdings noch nicht.

Von einseitigem, hohem Verzehr phytoöstrogenhaltiger Pflanzen oder hochdosierter Phytoöstrogenpräparate ist deshalb abzuraten.

Bevor die Einnahme solcher Präparate empfohlen werden kann, müssen eindeutige Ergebnisse aus Langzeitstudien abgewartet werden.

Es bleibt aber spannend, zu erfahren, ob die Forschung uns neue, überraschende Erkenntnisse und Indikationsgebiete für die Einnahme von Phytoöstrogenen liefern wird.

Das weibliche Prinzip

In regelmässigen Abständen verdirbt uns die Presse mit neuen Horrormeldungen über Hormone, Pestizide und einer Vielzahl von synthetischen Zusatzstoffen den Appetit. Diese Berichterstattung macht leicht vergessen, dass uns auch «Mutter Natur» seit je einen unerhörten pflanzlichen Hormonstoss unterjubelt. Denn unzählige Gewächse produzieren für ihr Überleben einen Cocktail aus Botenstoffen, der in unserem Körper wie ein «sanftes» Östrogen anschlägt. Die Rede ist von den Phytoöstrogenen. Sie sollen verschiedenen Erkrankungen vorbeugen und sind, glaubt man der Werbung, ein eigentlicher Jungbrunnen für Körper und Geist. Die Wissenschaft allerdings dämpft aufkommenden Optimismus.

VON ROLF DEGEN

Rolf Degen ist Wissenschaftsjournalist und Buchautor. Er schreibt regelmässig für TABULA.

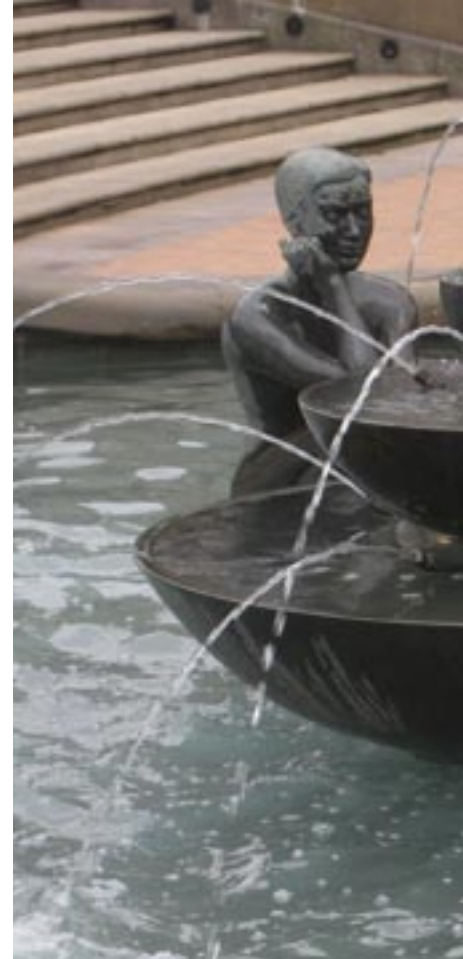
Als Östrogene bezeichnet man eine ganze Familie weiblicher Geschlechtshormone, die in kleiner Dosis auch beim Mann vorkommen, unter anderem die Entwicklung der Sexualorgane anregen und den Menstruationszyklus orchestrieren. Lange Zeit glaubte man noch, mit ihnen etwas völlig Neues und nur den Säugetieren Eigenes entdeckt zu haben. Daher war die Überraschung gross, als man vor ein paar Jahrzehnten in zahlreichen Pflanzen «Phytohormone» fand, die im Körper der Pflanzenfresser eine Östrogenwirkung entfalten. Bis jetzt wurde der feminine Faktor bereits in über 300 Gewächsen identifiziert; mehr als die Hälfte davon werden vom Menschen als Nahrung verzehrt.

Die Phytoöstrogene gehören zur Gruppe der Pflanzenhormone. Sie werden vor allen Dingen in den weiblichen Blütenorganen produziert, also jenen Pflanzenteilen, die den tierischen Keimdrüsen entsprechen. Sie kommen aber auch in den Stielen, Wurzeln und in den Samen vor. Als «Poly-

phenole» gehören diese Botenstoffe dem riesigen Reich der «sekundären Pflanzenstoffe an, von denen die Wissenschaft bereits über 30000 kennt. Während im Primärstoffwechsel die für den Menschen notwendigen Nährstoffe – Kohlenhydrate, Proteine und Fette – entstehen, werden im Sekundärstoffwechsel chemische Verbindungen hergestellt, die der Pflanze helfen, Schädlinge und Krankheiten abzuwehren, das Wachstum zu regulieren oder als Farb- und Duftstoffe Tiere anzulocken, die bei der Verbreitung der Pflanzensamen nützlich sind.

Schutz gegen feindliche Attacken

Wozu die Flora «Frauenhormone» benötigt, ist allerdings immer noch nicht restlos aufgeklärt. Vermutlich sondern manche Pflanzengemeinschaften diese Stoffe ab, um ihre Fressfeinde durch deren empfängnisverhütende Wirkung in Schach zu halten. Allerdings wäre dies nur ein Nebeneffekt, weil es die einzelne



Pflanze nicht vor hungrigen Mäulern schützt. Viele Phytoöstrogene sind zudem gleichzeitig «Mikrobizide», das heisst, sie töten Pflanzenfeinde wie Pilze und Bakterien ab. Bei den Hülsenfrüchten – darunter auch der «Phytoöstrogenbombe» Soja – erfüllen diese Moleküle eine Art «Gärtnerfunktion». Hülsenfrüchte pflegen eine Symbiose mit bestimmten Bakterien, die in ihren Wurzelknöllchen leben. Die Pflanze wird von ihren Untermietern mit Stickstoff versorgt, die dafür im Gegenzug Kohlenhydrate und andere organische Verbindungen erhalten. Die Phytoöstrogene dienen hier als Lockstoff, mit der die Pflanze die Mikroben zu dem Pakt einlädt.

Der grösste Lieferant dieser Stoffe ist die Soja, die gleich drei Phytoöstrogene – Genistein, Daidzein und Glycitein – enthält. Aber auch Leinsamen, Rotklee, Roggen, Kürbiskerne, Bohnen, Erbsen, Äpfel, Kirschen, Kohl, Zwiebel und Senf, viele andere Gemüse und Früchte, darunter der



CREATIVCOMMONS

Traum der ewigen Jugend: Der Jungbrunnen (Fountain of the Youth) des indischen Künstlers Dhruva Mistry steht am Victoria Square in der englischen Stadt Birmingham.

exotische Granatapfel, enthalten Phytoöstrogene. Mit dem Hopfen, dem bitteren Geschmacksstoff des Bieres, führen wir uns Prenylnaringenin und Xanthohumol zu Gemüte (siehe Seite 6), während das Resveratrol aus der Traubenschale besonders mit dem Rotwein in unseren Körper gelangt (s. S. 7). Erst kürzlich haben amerikanische Forscher einen weiblichen Faktor im Harte-Männer-Getränk Bourbon-Whiskey ausgemacht.

Würze ist weiblich

Aber vielleicht ziehen die pflanzlichen Sexualhormone in der Vegetation noch viel grössere Kreise, als die bisherige Bestandsaufnahme vermuten lässt. Den beiden Chemikern Thomas Schultis und Tanja Metzger von der Universität Stuttgart ist vor einiger Zeit aufgefallen, dass viele der wichtigsten aus der Natur gewonnenen Aromastoffe eine molekulare Struktur aufweisen, die eine mögliche östrogene Wirkung erahnen lässt. Um diesen Verdacht

zu erhärten, unterwarfen sie sechs der wichtigsten Vertreter dieser Gruppe molekularbiologischen Testverfahren, mit denen sich die Aktivierung von Östrogenrezeptoren prüfen lässt.

Überraschende Quintessenz: Alle sechs Aromastoffe klinkten sich in die Andockstellen der weiblichen Geschlechtshormone ein. Das Östrogen-Sextett besteht aus dem Vanillin, dem aus Nelkenöl gewonnenen Eugenol, dem in Malz und Karamell enthaltenen Maltol, dem Zingerol, das den Ingwergewächsen ihre spezielle Note gibt, dem Guajacol aus Buchenholzteeer und dem karamellartigen Furaneol, ohne das Erdbeeren nach Kartoffeln schmecken würden.

Einer der fleissigsten Pflanzenhormonspender kommt jedoch aus dem Tierreich: die Biene. Ein Phänomen, das nur auf den ersten Blick paradox erscheint, denn bei seinen Reisen von Blume zu Blume hat das Insekt ja ständig Gelegenheit, zahlreiche Hormone einzusammeln. Nicht verwunderlich also, dass die Bienenprodukte Propolis, Gélée Royal und Perga (fermentierte Blütenpollen) «es» kräftig in sich haben.

Phytoöstrogene gelten als «sanft», weil ihre östrogene Wirkung um den Faktor 100, meist sogar um den Faktor 1000 bis 10000 Mal geringer ist als die des «harten» Stoffes. Andererseits können ihre Konzentrationen im Organismus 100 bis 10000 Mal über dem des echten Geschlechtshormones liegen. Ihr Gefahrenpotenzial ist auch niedrig, weil sie im Körper überwiegend an den Beta-Östradiol-Rezeptoren andocken, die in erster Linie für die Funktionssteuerung von Herz, Hirn, Blutgefässen, Knochenaufbau und Muskeln zuständig sind.

Die für Brust und Gebärmutter zuständigen Alpha-Östradiol-Rezeptoren werden hingegen von den pflanzlichen Hormonen weniger angesteuert, sodass sie an diesen Organen auch nicht das Wachstum von Krebszellen anregen können.

In asiatischen Ländern, die viel Sojaprodukte verzehren, verleiben die Menschen sich täglich 15 bis 40 Milligramm Phytoöstrogene ein. Die westlichen Industrienationen stehen dagegen mit geschätzten zwei Milligramm täglich ziemlich östrogenarm da. Allerdings kann die Aufnahme je nach den Ernährungsgewohnheiten beträchtlich schwanken. So fand sich im Urin von Vegetariern eine regelrechte Megadosis – zehnmal höher als die bei Fleischfressern.

Östrogen «light» macht Schlagzeilen

Wissenschaftler wurden erstmals auf die mögliche Bedeutung der Phytoöstrogene aufmerksam, als sie Hinweise auf Segen und Fluch dieser Stoffe fanden. Asiatische Frauen leiden viel seltener unter klimakterischen Beschwerden als ihre westlichen Geschlechtsgenossinnen. Im sojaverwöhnten Japan existiert nicht einmal ein eigenes Wort für Wechseljahresbeschwerden. Und Asiatinnen, die in den Westen emigrierten, entledigten sich mit ihrer alten Ernährungsweise zugleich des Schutzes vor den Tücken der Menopause.

Gleichzeitig fiel aber auch auf, dass Phytoöstrogene den Menstruationszyklus von Tieren und Menschen durcheinanderbringen können. So stillten Holländer im Zweiten Weltkrieg ihren Hunger mit Tulpenzwiebeln. Das Ergebnis waren Menstruationsstörungen, die bis zur Hemmung des

Eisprungs führten. Als der Hopfen noch mit der Hand gepflückt wurde, setzte bei den Zupferinnen kurz nach Beginn der Ernte die Monatsregel ein. Schon die alten Ägypter verwendeten Scheidenzäpfchen aus Granatapfelkernen (s. S. 8–9) als Antibabypille, bei den Griechen und Römern war das Gewürz Silphium, das nur in einer bestimmten Region des heutigen Libyens wuchs, als Arznei- und natürliches Verhütungsmittel derart beliebt, dass es übernutzt wurde und um ca. 50 n. Chr. ausstarb. In Thailand führen Frauen Abtreibungen mit Extrakten aus den Wurzeln der Pflanze *Pueraria mirifica* durch. Ebenso hat man entdeckt, dass das Gewürzkraut Basilikum, in grösseren Mengen genossen, den Eisprung und die Libido anregt. Ob Madame Pom-

padour, Mätresse am Hofe Ludwigs des XV., das wusste? Denn angeblich hat sie täglich mit Hingabe Basilikumblätter vertilgt.

In Australien machten Züchter schwere Verluste, weil ihre Schafe mit dem wuchernden Klee zu viel Hormone aufnahmen, die unfruchtbar machten, schildert die Münsteraner Pharmakologin Hilke Winterhoff. Als «Kleekrankheit» wurde das gespenstische Phänomen in der australischen Presse berühmt. «*Microtus montanus*», ein Nagerwinzling aus den USA, bekommt ähnlich wie die kalifornische Wachtel immer nur dann Nachwuchs, wenn das Östrogen in der Flora seinen saisonalen Tiefpunkt hat. Der vom Aussterben bedrohte Gepard ist ein zoologisches Sorgenkind, weil er in der Gefangenschaft so selten

Junge wirft. Schuld ist vermutlich der hohe Östrogengehalt im Sojaprotein, mit dem das meiste Katzenfutter gestreckt wird.

Die Flora schafft Vertrauen

In den Dosen, wie sie in der menschlichen Ernährung vorliegen, ist der Genuss dieser Stoffe aber unbedenklich. Er kann sogar einen unerwarteten Vorteil bringen. Nach den Befunden des Zürcher Ökonomen Ernst Fehr und seines amerikanischen Kollegen Paul J. Zak haben jene Gesellschaften das grösste Wirtschaftswachstum, deren Bürger viel Vertrauen zueinander haben. Und Zak überraschte die Fachwelt gerade mit einer unglaublichen Folgestudie: Im internationalen Vergleich zeigen die Nationen den

Hopfen macht gegen Krebs mobil

Den Mönchen des Mittelalters gelang ein Jahrtausendcoup, als sie herausbekamen, dass das Hanfgewächs Hopfen dem heissgeliebten Gerstensaft eine unvergleichlich vornehme, herbe Note verleiht, die rasch ihren Siegeszug über den Globus feiern sollte. Das Würzmittel des Bieres wurde vor kurzem zur «Arzneipflanze des Jahres 2007» gewählt.

Dass Hopfen ähnlich dem Baldrian beruhigende Wirkungen entfaltet, hat sich mittlerweile längst herumgesprochen; Hopfen-Dragees werden in jeder Drogerie angeboten. Dass er darüber hinaus auch die Teilung von Krebszellen verhindern kann, ist der Wissenschaft jedoch erst kürzlich aufgefallen. Zu den Wunderstoffen des Hopfens gehören zwei Phytoöstrogene, das Prenylnaringenin und das Xanthohumol.

Ohne es genau benennen zu können, hatten die Menschen schon vor hunderten Jahren bemerkt, dass der Verwandte des

Haschischs in den Östrogenhaushalt eingreift: Jugendlichen wurde angeraten, Hopfentee zu trinken, um sie von der Onanie abzuhalten. Und stillenden Müttern riet man zum «Halben» (halben Liter Bier), um den Milchfluss anzuregen. Angeblich verfiel der Klerus dem Gerstensaft, weil er es leichter machte, das Zölibat durchzuhalten.

Während das Prenylnaringenin im Verdacht steht, die Wechseljahre erträglicher zu machen, bekämpft das Xanthohumol den Krebs, indem es die Teilung und Reproduktion der befallenen Zellen verhindert, rekapituliert

Prof. Dr. Gerd Weber vom Institut für Pflanzenzüchtung, Saatgutforschung und Populationsgenetik der Universität Hohenheim den aktuellen Forschungsstand. Allerdings geizt der Hopfen mit der Produktion seiner Wundermedizin: So sind enorme Mengen an Hopfenblüten notwendig, um die Endstoffe in ausreichendem Masse zu erhalten. Das führt dazu, dass wenige Gramm medizinisch wirksames Prenylnaringenin bis zu 1500 Franken kosten, Xanthohumol noch ein Vielfaches mehr.

Die Forscher haben sich daher das Ziel gesetzt, den Hopfen gen-

technisch so zu verändern, dass die Phytoöstrogenproduktion angekurbelt wird. Einen wichtigen Teilerfolg können sie bereits verbuchen: Durch einen Eingriff ins Erbgut regten sie den Hopfen dazu an, das sonst im Rotwein vorkommende Resveratrol herzustellen. Die Gefahr, dass sich der neue genveränderte Hopfen unkontrolliert ausbreitet, sieht Prof. Dr. Weber nicht. «Die interessantesten Stoffe finden sich vor allem in der weiblichen Blüte. Wir werden den Anbau des Medizinhopfens folglich auf weibliche Pflanzen beschränken, sodass auch kein Pollen verweht werden kann.»



Das Geheimnis liegt in der Schale

Am Anfang stand das «französische Paradoxon»: Die Franzosen essen gerne fett, rauchen auch nicht weniger als andere Europäer, treiben nicht mehr Sport und haben dennoch weit weniger Herzinfarkte. Im Brennpunkt des Interesses steht das Resveratrol, das die Trauben gegen schädliche Einflüsse schützt und nur in den Schalen vorkommt.

Resveratrol, eine hormonähnliche, entzündungshemmende Substanz, die ähnlich wirkt wie Östrogen, ist zehnmal so häufig in rotem wie in weißem Wein enthalten, besonders in rotem Burgunder, weshalb an der Universität Dijon derzeit 100 weiße Ratten regelmässig das Produkt der Region schlürfen, um die Wirkungen des Stoffes auszutesten. Der Wiener Mediziner Prof. Dr. Thomas Szekeres bescheinigt ihm nach seinen eigenen Untersuchungen hervorragende Qualitäten: «Diese Substanz ist nicht nur ein guter Radikalfänger, sie wirkt auch tumorhemmend.»

Vor Jahren schon haben Forscher entdeckt, dass eine geringe Kalorienzufuhr bei Ratten zu verlängertem Leben führte. Kürzlich fanden US-Wissenschaftlern heraus, dass Resveratrol den Anti-Aging-Effekt von kalorienarmer Diät imitieren kann – zumindest in Hefekulturen! Mit einem Viertelliter Rotwein täglich käme man auf eine vernünftige Menge an Resveratrol, erklärt Szekeres. Und mit Trauben oder Traubensaft? «In Wein ist diese Substanz generell konzentrierter.» Denn der durch die Gärung entstehende Alkohol begünstigt die Extraktion des Resveratrols und auch anderer Polyphenole.

hingegen, denen die Forscher zu Kontrollzwecken statt Soja Östrogene verabreicht hatten, entwickelten fast ungebremst Anzeichen für Alzheimer. «Es kann sein, dass die pflanzlichen Östrogene mehr als Zellschutzstoffe wirken», erklärt die an den Versuchen beteiligte Forscherin Helen Kim. «Wir müssen allerdings noch näher untersuchen, was Soja genau im Gehirn bewirkt.» □

höchsten Vertrauenspegel, die mit der Nahrung besonders viel Pflanzenöstrogene zu sich nehmen. Östrogen, so die Theorie, steigert den Effekt des «Bindungshormons» Oxytocin, das Vertrauen schafft und Menschen zusammenschweisst.

Was die anderen Heilsversprechen der Phytoöstrogene angeht, ist aber mittlerweile eine gewisse Ernüchterung eingetreten. Supplemente, die pflanzliches Östrogen enthalten, werden im Zuge des Trends zur natürlichen Frauenheilkunde massiv in den Apotheken und auch im Internet beworben. Dabei ist nach gegenwärtigem Wissensstand zweifelhaft, ob die pflanzlichen Hormone wirklich als hundertprozentiger Ersatz für die «echten» Östrogene taugen, die ihrerseits in Verruf geraten sind. Amerikanische Wissenschaftler der Columbia- und der George-Washington-Universität überprüften 29 Studien zur Wirksamkeit von «Wechseljahrskräutern» und kamen dabei zu recht enttäuschenden Ergebnissen. Demnach hilft Soja den Frauen gerade mal bei ihren Hitzewallungen, und auch das nur vorübergehend.

Auch die Tatsache, dass asiatische Frauen ungewöhnlich selten an Brustkrebs erkranken, weckte anfangs Hoffnungsschimmer. Doch dann wurden Versuchstiere mit Soja oder reinem Genistein gefüttert. Fazit: Es war nur ein Nutzeffekt zu verzeichnen, wenn die Brustdrüsen der weiblichen Tiere noch nicht entwickelt waren. Dies legt die Vermutung nahe, dass für eine Prävention der Sojaverzehr im Kindes- und Jugendalter entscheidend ist.

Ausserdem soll der reichhaltige Verzehr von Sojaprodukten auch einen günstigen Effekt auf die Blutfettwerte haben. Den Stu-

dienergebnissen zufolge scheint sich jedoch lediglich der Konsum der gesamten Sojabohne beziehungsweise der daraus hergestellte Lebensmittel positiv auf die Blutfette und damit auf das Risiko von Herzkrankheiten auszuwirken, folgert die deutsche «Fachgesellschaft für Ernährungstherapie und Prävention» aus einer Literaturübersicht. «Isolierte Soja-inhaltsstoffe oder Sojaextrakte zeigen diese Wirkung nicht.» Überhaupt kommen die meisten Wissenschaftler zu dem Schluss, dass gesundheitliche Nutzeffekte allenfalls beim direkten Verzehr der Naturprodukte selbst anfallen. Bei der Aufnahme von isolierten Sojabohneninhaltsstoffen und -extrakten zeigte sich meist keine Wirkung.

Essen gegen das Vergessen?

Für den vermeintlichen Sojasegen gibt es jedoch noch einen Silberstreifen am Horizont: Die Bohne beugt möglicherweise Alzheimer vor. Das legen Versuche an Affen nahe, über die Wissenschaftler der Universität Alabama auf dem Treffen der Amerikanischen Chemie-Gesellschaft berichteten. Vor den Versuchen wurden den Tieren die Eierstöcke entfernt. Weibliche Affen ohne Ovarien nutzten Forscher als Modelltiere, um die Gesundheit von Frauen nach den Wechseljahren zu untersuchen. Ein Teil der Tiere erhielt eine sojareiche Nahrung. Nach drei Jahren fanden die Forscher in den Gehirnen der so gefütterten Affen weniger verkümmerte Eiweisse, die auf eine beginnende Alzheimererkrankung hinweisen.

Erstaunlicherweise fanden die Forscher den schützenden Effekt nur bei den mit Pflanzenöstrogenen gefütterten Tieren vor. Affen

Die pralle Frucht der Erotik

Es kann kaum ein normaler Apfel gewesen sein, den Eva vom Baum der Erkenntnis ass: In Wirklichkeit nennt die Bibel das verhängnisvolle Obst nie beim Namen, und im fraglichen Teil der Welt ist es viel zu heiss für Apfelbäume. Wenn es nach den Anschauungen der Historiker geht, muss es sich um einen Granatapfel gehandelt haben – eine Frucht, die von jeher das Odium des «Sündhaften» umgibt.

VON ROLF DEGEN

Eine Frucht zieht seit tausenden von Jahren Denker, Künstler und Liebespaare in ihren Bann. Der Dichter Rainer Maria Rilke gab sich in einem Brief an seine Frau Clara der Begeisterung über ihre «massive Schwere» und ihre wunderbaren Ornamente hin. Damals, im Jahr 1907, stellte die tizianrote, samenreiche Beerenfrucht noch eine ausgesuchte Rarität in nordischen Gefilden dar. Inzwischen gehört der Exot ganz selbstverständlich zum winterlichen Angebot auf mitteleuropäischen Wochenmärkten.

Medizin vom Baum der Erkenntnis

Aufgebrochen führt sie uns ihre pralle Sinnlichkeit vor Augen: Dicht an dicht liegen die unzähligen roten Fruchtkügelchen, von denen jedes einen kleinen Samen-

kern enthält. Die Frucht betört aber nicht durch ihre Optik und ihren einzigartig herben, süß-säuerlichen Geschmack, sie erweist sich auch als echte Arzneimittelfabrik: Der Saft von Granatäpfeln ist bekannt für seine entzündungshemmende Wirkung und die enthaltenen hohen Mengen sogenannter Antioxidanzien. Diese Substanzen bewahren die Zellen vor Schäden durch aggressive Sauerstoffverbindungen. Das Punicalagin, das stärkste Antioxidanz des Granatapfels, ist in keiner anderen Pflanze enthalten. In der Frucht kommen weitere Stoffe wie etwa die Ellagsäure vor, die eine krebshemmende Wirkung haben. Und nicht zuletzt schliesst der Granatapfel mindestens drei Phytoöstrogene ein: das Genistein, das Daidzein und das Coumestrol.

Kein Wunder, dass sich der pralle Prachtbrocken seit Jahrtausenden kaum einer Vereinnahmung widersetzen kann. Den Malern Botticelli, Grünewald und Dürer war er Metapher für Liebe, Fruchtbarkeit und göttlichen Segen. Auf Herrscherporträts wird der Granatapfel zum Sinnbild der Macht. Sogar den Toten wurde er als Symbol der Unsterblichkeit mit ins Grab gegeben. Im Diesseits des alten Rom versprachen sich junge verheiratete Frauen von ihm Mutterfreuden und promenierten mit kleinen Kränzen, die aus Zweigen des Granatapfelbaums geflochten waren.

Auf die Fruchtbarkeit spielt auch die griechische Sitte an, Hochzeitspaare mit Granatapfelkernen zu bewerfen. Oder die Gepflogenheit, vor der Braut die reife Kugel auf den Boden plump-





COMMONS.WIKIMEDIA.ORG

sen zu lassen, sodass sie beim Aufplatzen die Vielzahl ihrer Samen zeige. Im Hohen Lied entfaltet der Granatapfel seine ganze erotische Qualität. Die aufspringenden Knospen künden von sich anbahnender Liebe. «Gleich dem Riss im Granatapfel schimmert deine Schläfe hinter deinem Schleier hervor», begeistert sich der Balzende. Und das Mädchen will den Geliebten «tränken mit gewürztem Wein, mit dem Saft der Granaten».

Obst für Sünde und Familienplanung

Berühmt gemacht hat den Granatapfel indes der griechische Mythos von Persephone. Die Tochter der Fruchtbarkeitsgöttin Demeter wurde eines Tages vom Totengott Pluto in die Unterwelt verschleppt und vergewaltigt. Auf Befehl von Göttervater Zeus gab der Räuber das Mädchen frei. Die Medizin hat heute eine ungefähre

Vorstellung, warum Persephone nach ihrer Freilassung nur noch Granatapfelkerne ass: In hohen Mengen können diese wie ein natürliches Verhütungsmittel wirken. Die alten Ägypterinnen und später die Frauen der Griechen machten sich diese Eigenschaft gezielt zunutze.

So verwundert es nicht, dass sich viele Länder um die Ehre des Ursprungsortes streiten. Wahrscheinlich hat sich die Frucht von Babylonien aus in die Welt verbreitet. Auch Zypern scheint früh ein bevorzugtes Gebiet für den Anbau von Granatäpfeln gewesen zu sein. Dort soll, so heisst es in einer Legende, die Liebesgöttin Aphrodite mit eigener Hand Granatapfelkerne in den Boden gelegt haben. So war das Fruchtbarkeitsymbol auch zu einem Symbol der Erotik geworden.

Heutzutage stehen aber die medizinischen Potenziale der Liebesfrucht im Vordergrund. So kann der Saft von Granatäpfeln offenbar das Fortschreiten von Prostatakrebs aufhalten. Darauf deuten die Ergebnisse amerikanischer Forscher hin, die Krebspatienten täglich eine Menge von knapp einem Viertelliter Saft verabreichten. Bereits in früheren Studien hatten Allan Pantuck und seine Mitarbeiter beobachtet, dass der Granatapfelsaft in Zellkulturen und bei Tieren das Wachstum von Prostatakrebs verzögert. Nun folgten klinische Studien an menschlichen Probanden.

Die Wissenschaftler wählten dazu fünfzig an Prostatakrebs leidende Männer aus, die zwar bereits operiert oder bestrahlt worden waren, deren Wert des sogenannten prostataspezifischen Antigens (PSA) jedoch wieder angestiegen war. Pantuck und sein Team gaben den Pro-

banden nun täglich rund 235 Milliliter Granatapfelsaft zu trinken. Das Resultat war eindeutig: Während sich der PSA-Wert bei vergleichbaren Patienten normalerweise alle 15 Monate verdoppelt, verlängerte sich diese Zeit bei den mit Granatapfelsaft behandelten Männern auf bis zu 54 Monate. Eine deutliche Verlängerung war bei insgesamt 80 Prozent der Männer festzustellen. Nebenwirkungen konnten die Forscher nicht beobachten.

Welche Inhaltsstoffe des Granatapfels die Entwicklung der Krankheit hemmen, wissen die Wissenschaftler noch nicht. Sie hoffen aber, mit Granatapfelsaft Hormontherapien teilweise ersetzen zu können. «Trinken Männer im Alter von 65 bis 70 Jahren mit einem bereits behandelten Prostatakrebs Granatapfelsaft, können sie das Fortschreiten der Krankheit vielleicht so lange hinauszögern, dass sie vorher an einer anderen Todesursache sterben», erklärt Pantuck.

Saft verbessert den Lebenssaft

Auch bei der gefürchteten Arterienverkalkung und dem Bluthochdruck könnte sich die Frucht vom Baum der Erkenntnis als nützlich erweisen. Mediziner an der Universität von Haifa in Israel beköstigten Patienten, die unter fortgeschrittener Arteriosklerose litten, ein bis drei Jahre lang täglich mit Granatapfelsaft oder mit einem Placebogetränk ohne Pflanzenhormone. Bei den Teilnehmern, die das «gewisse Etwas» genossen hatten, war der Blutdruck am Ende um 20 Prozent gefallen. Die arteriosklerotischen Verdickungen hatten sich merklich zurückgebildet, und auch die Blutfettwerte waren deutlich vorteilhafter. □



In Sandro Botticellis (1445–1510) «Madonna della Melagrana» symbolisiert der Granatapfel, den sowohl Maria als auch das Christkind in der Hand halten, einerseits die Schönheit und die zahlreichen Tugenden Marias, andererseits aber auch das Leiden und die Wiederauferstehung Christi.



Im Grunde wissen sie nicht mehr genau, wer zuerst in die Schweiz kam, um Arbeit zu finden, war es die Tante Maria (links) oder ihr Ehemann? Das war sozusagen die erste Familiensammenführung, aus der Not geboren. Darauf folgten Jacqueline (rechts) und Marco, ihr Mann – oder traf er erst kurze Zeit danach ein? Joanna, ihre Schwester folgte, um ihr Studium fortzusetzen. Der kleine Kern der Familie hat sich erweitert, und alle leben glücklich in ihrem Adoptivland.



Die ecuadorianische Hauptstadt Quito mit dem Aussichtspunkt «Panecillo» (Brötchen) im Hintergrund.

Ecuador, im Nordwesten des lateinamerikanischen Kontinents gelegen, ist – im Vergleich zu diesem riesigen Kontinent – ein Land relativ bescheidener Grösse, aber immerhin siebenmal grösser als die Schweiz. Unsere ecuadorianischen Gastgeberinnen kommen aus Quito, der Hauptstadt, die sich mit ihren rund 1,5 Millionen Einwohnern 2850 Meter über dem Meeresspiegel über die Hänge eines Vulkans, des Pichincha, erstreckt. Der vollständige Name dieser ungewöhnlichen Stadt, die 1534 von den Spaniern (wieder) gegründet wurde, lautet San Francisco de Quito.

Papas, Arroz und Mote: die Küche Ecuadors

Kein Nationalgericht, aber ganz schön was auf dem Teller: Die ecuadorianische Küche glänzt eher durch rustikale denn durch raffinierte Gerichte – dafür sind die Portionen reichlich bemessen.

VON JEAN-LUC INGOLD (TEXT UND FOTOS)

Sie sind wirklich zutiefst zu bewauern. Aber es hilft nichts: Im Gegensatz zu den Brasilianern, die ihre Feijoada für sich, ganz allein für sich haben, oder den Mexikanern, die untrennbar mit ihrem Nationalgericht Mole Poblano verbunden sind, oder den Argentinern, die stolz auf ihr Churrasco verweisen, haben die Ecuadorianer kein wirkliches Nationalgericht. Nichts, das ihre kulinarische Identität ausmacht,

nicht einmal ein Produkt, das ein absolutes «Muss» ist, und sei es noch so bescheiden. Dreizehn Zeilen, das ist alles, was der Larousse gastronomique diesem Staat, der nach dem imaginären Breitengrad null benannt ist, unter dem Buchstaben E grosszügig zugesteht. Und obendrein werden seine eventuellen Köstlichkeiten noch in einem Atemzug mit den Gerichten seines Nachbarn Peru genannt.

Maria und Jacqueline haben ihre Geburtsstadt Quito vor knapp zehn Jahren verlassen. Aber auf ihren vier altersschwachen Kochplatten gelingt es den beiden, den Gast glauben zu machen, er sei quer über den Atlantik und ein Stück durch den südamerikanischen Kontinent gereist. Zu verdanken ist dies der Tante, der ersten der beiden oben genannten Damen, die es versteht, das heilige Feuer am Brennen zu halten. Und den pfiffigen kolumbianischen Händlern, die mitten in Genf einen Laden mit lateinamerikanischen Produkten betreiben.

In Ecuador steht der Mais an erster Stelle, alle Arten von Mais und obendrein in allen Formen. Zuerst ist da der weisse Mais, der Mote genannt wird und dessen Kolben und Körner in der Grösse den gelben übertreffen, den wir bei uns kennen. Die getrockneten Körner muss man zunächst zwei bis drei Tage lang in Wasser einweichen, bevor man sie lange in ungesalzenem Wasser kocht. Dann kommt eine grosse Handvoll Erbsen/Karotten und eine grosszügig bemessene Menge getrockneter gelber Maiskörner hinzu; zum Schluss wird das Ganze in der Pfanne gerührt, mit einem Löffel Speckwürfel bestreut und fertig ist der ecuadorianische Imbiss, der eher einer europäischen Mahlzeit für Schwerarbeiter gleicht.

Der Ecuadorianer hat einen beeindruckenden Appetit, ebenso die Ecuadorianerin. Aber niemand wird dick, so schwören die Immigrantinnen, weil man sich dort viel bewegt, in überfüllten Bussen, auf den Trottoirs, auf dem Land, überall. Also findet man auch den gelben Mais in Form von Popcorn, das man vor, zu oder nach den Mahlzeiten oder

auch zu allen drei Gelegenheiten knabbert. Und dann ist da noch der schwarze Mais in Form von Gries, mit dem zum Beispiel die Colada Morana angedickt wird, dieses dickflüssige Fruchtpüree aus Heidel- und Brombeeren, das mit Ananas- und Erdbeerwürfeln bestreut und mit Eisenkraut, Zitronenmelisse, mildem Piment, Nelken und Sternanis gewürzt wird, in das man «Guaguas de pan» – eine Art von Brotmann («Grüttibänz») – tunkt, der speziell zu Allerseelen gebacken wird und nicht zum Sankt-Nikolaus-Tag, obwohl die Nähe dieser Daten sicherlich nicht rein zufällig ist.

Neben dem Mais gehören zu einer als «normal» betrachteten Mahlzeit natürlich noch Reis, viel Reis, und die unvermeidlichen roten und weissen, seltener schwarzen Bohnen, die sich die gesamte lateinamerikanische Welt vom Rio Grande bis nach Feuerland schmecken lässt, sowie eine Unmenge von Kartoffeln wie in dem äusserst beliebten Gericht «Papas con cuero» (s. Rezept), dessen Ruhm jedoch wohl kaum über die Landesgrenzen hinaus reicht, plus Maniok. Niemals Brot. Das hätte auch gerade noch gefehlt!

Und damit sind wir beim Kern der ecuadorianischen Ernährung angelangt. Denn hinzu kommt noch Fleisch – vom Schwein, das vom Kopf bis zum Schwanz gegessen wird. Alles ist essbar, alles ist gesund, alles ist preiswert, bis auf den Schinken. Das Land verrät hier seine Anfälle von Fleischfresserei, die manchmal in Form von Tellern zum Ausdruck kommen, die zur Hälfte mit übermässig gegartem Fleisch, zur anderen mit Eiern, Reis, Fritten und schliesslich Tomaten und roten Rüben gefüllt sind.

Diese Gerichte findet man vor



Papas con cuero

Zutaten (für 4 Personen)

- 2 kg Kartoffeln der Sorte Charlotte
- 800 g frische Schweineschwarten
- 2 Würfel Hühnerbrühe
- 300 g Speckwürfel
- 50 g Erdnüsse
- 200 g getrocknete gelbe Maiskörner
- 2 dl Milch
- Schweineschmalz oder Rapsöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen und in kaltes Wasser legen. Die frischen Schweineschwarten in 8 bis 10 cm grosse Quadrate schneiden. Wasser ohne Salz zum Kochen bringen, die Brühwürfel und die Schweineschwarten hineingeben. Ca. 30 Minuten kochen lassen. Dann die ganzen Kartoffeln zufügen und weiterkochen lassen. Erdnüsse und Milch mit Salz und Pfeffer in einen Mixer geben und so lange mixen, bis eine vollkommen homogene, flüssige Masse entstanden ist. In den Topf zu Kartoffeln und Schwarten giessen und die Kartoffeln fertig garen.

Die Speckwürfel in einer beschichteten Pfanne goldbraun braten. In einer zweiten Pfanne ein wenig Schmalz oder Öl erwärmen und die getrockneten gelben Maiskörner langsam darin braten.

Bei Tisch streut sich jeder Speckwürfel und Maiskörner über das Gericht. Die Ecuadorianer essen gerne noch Reis, Popcorn, Kochbananen-Chips und weissen Mais (Mote) dazu, der nach zwei- bis dreitägigem Einweichen sehr lange gekocht wird, und natürlich eine unverzichtbare, scharfe Sauce auf der Basis von Piment.

allem in der Mitte des Landes und im Amazonasgebiet. Näher an der Küste spielen natürlich auch die Produkte des Meeres eine Rolle. Das Ceviche, ein Gericht aus mariniertem Fisch, macht auf der ganzen Welt Furore. Die Variante mit Garnelen mit Tomatensauce, gehackten Zwiebeln, Limettensaft und einem Glas schön bitteren Bieres ist auch nicht zu verachten und kann je nach Geschmack mit frischem Koriander verfeinert werden. □

Fleisch, Fisch und Eier

Täglich genügend

Pro Tag abwechslungsweise entweder 1 Portion Fleisch, Fisch, Eier oder eine andere Eiweissquelle wie z.B. Tofu oder Quorn essen. 1 Portion entspricht 100–120 g Fleisch oder Fisch (Frischgewicht) oder 2–3 Eiern oder 100–120 g Tofu/Quorn.

Eigenschaften

Die Vertreter dieser Lebensmittelgruppe sind die wichtigsten Eiweiss-, Eisen- und Vitamin-B₁₂-Lieferanten.

Fleisch sollte gegenüber Fleischwaren (z.B. Salami, Fleischkäse) bevorzugt werden, da es oft weniger Fett und Nitritpökelsalze enthält. Leber und Niere sind bedeutende Vitamin-A-Quellen, sollten aber selten konsumiert werden, weil sie auch viele Schadstoffe enthalten.

Fische liefern neben Eiweiss auch Jod und Omega-3-Fettsäuren. Fette Fische (z.B. Lachs, Makrele, Sardine) enthalten entsprechend mehr dieser wertvollen Omega-3-Fettsäuren als magere (z.B. Felchen, Egli, Seehecht, Kabeljau, Flunder).

Eier liefern das wertvollste Eiweiss. Der Proteingehalt im Eigelb ist höher als im Eiklar. Fett, Cholesterin und Vitamin A sind ausschliesslich im Dotter vorhanden.

Tofu und Quorn haben gegenüber tierischen Eiweisslieferanten den Vorteil, dass sie Nahrungsfasern enthalten. Das Eisen in diesen Produkten ist aber weniger gut verfügbar als jenes aus tierischen Quellen. Tofu und Quorn enthalten kein Vitamin B₁₂.

Statistik

Verbrauch an Fleisch, Fisch und Eiern in der Schweiz (pro Person und in kg pro Jahr bzw. Gramm pro Tag)

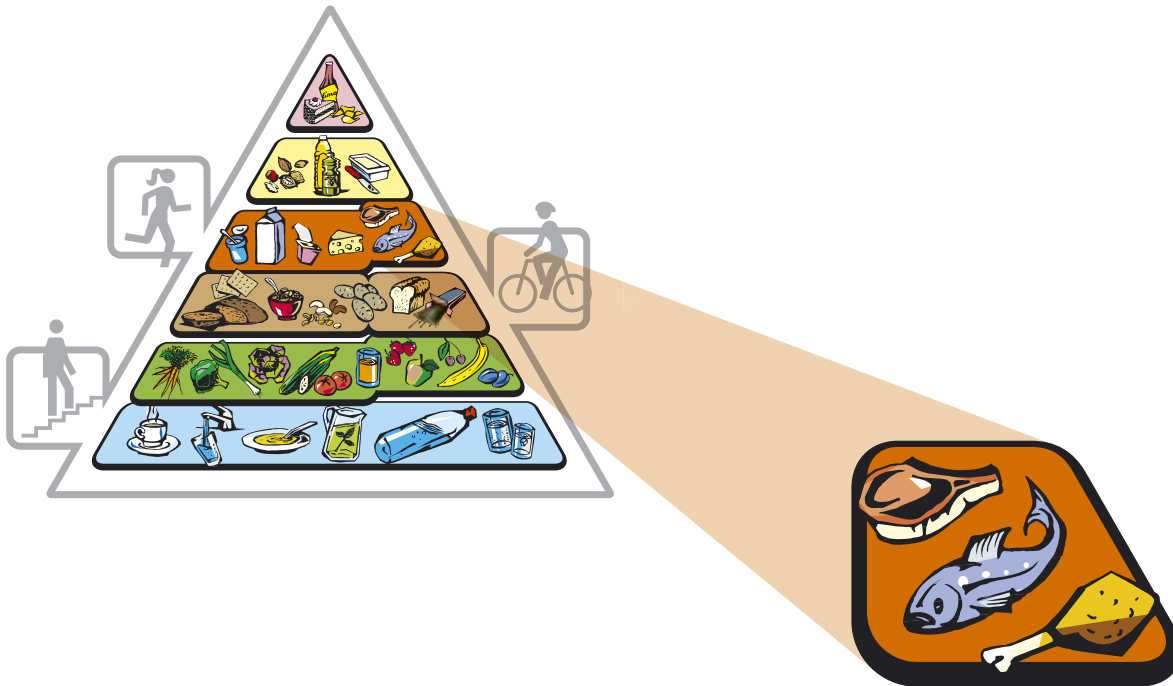
Fleisch 52,7 kg/Jahr = 144 g/Tag
 Fisch 7,9 kg/Jahr = 22 g/Tag
 Eier 10,5 kg/Jahr = 29 g/Tag*

davon:

Schwein 24,6 kg/Jahr = 67 g/Tag
 Rind 9,8 kg/Jahr = 27 g/Tag
 Gefügel 9,7 kg/Jahr = 27 g/Tag
 Kalb 3,3 kg/Jahr = 9 g/Tag

QUELLE: FÜNFTER SCHWEIZERISCHER ERNÄHRUNGSBERICHT, BAG, 2005

* entspricht einem halben Ei pro Tag



Wissen

Nährstoffgehalte verschiedener Fleisch- und Fischarten und von Eiern im Vergleich (Angaben pro 100 g)

	Energie (kcal)	Fett (g)	Eiweiss (g)	Eisen (mg)	Vitamin A (µg)	Vitamin B ₁₂ (µg)
Kalb Eckstück, roh	103	1,6	22,2	2,3	1	1,1
Rind Eckstück, roh	111	2,3	22,6	2,2	10	2,2
Schwein Eckstück, roh	115	2,7	22,6	1,7	8	1,0
Rindsleber, roh	138	3,9	20,4	7,0	15 300	65,0
Fleischkäse	260	22,7	12,6	0,5	2	0,6
Pouletbrust, roh (o. Haut)	105	1,2	23,1	0,4	46	0,4
Forelle, roh	108	3,3	19,5	1,0	22	6,4
Flunder, roh	72	0,7	16,5	0,3	2	1,0
Lachs, roh (Zucht)	200	13,4	19,9	0,4	11	6,9
Ei	146	10,5	12,5	1,8	200	1,6
Tofu	78	4,8	8,1	5,4	0	0
Quorn Schnitzel, natur	86	2,0	13,0			

QUELLE: SCHWEIZER NÄHRWERTTABELLE FÜR KONSUMENTINNEN UND KONSUMENTEN, SGE, 2005 / QUELLE NÄHRWERTE QUORN: WWW.CORNATUR.CH/DE/QUORN/INDEX_MAIN.HTM



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

Kuhmilchallergie

Mein Kind hat eine Kuhmilcheiweissallergie. Ist Schaf- oder Ziegenmilch ein Ersatz?

Die Kuhmilcheiweissallergie ist die häufigste Allergie bei Säuglingen. Sie ist beim Kind in der Regel vorübergehend und bildet sich in den meisten Fällen vor dem dritten Lebensjahr wieder zurück.

Die verschiedenen Proteine der Kuh-, Schaf- und Ziegenmilch unterscheiden sich nicht stark voneinander, und oft reagieren Betroffene auch allergisch auf Schaf- und Ziegenmilch. Daher wird vom Konsum von Schaf- und Ziegenmilch abgeraten. Je nachdem wie stark die Sensibilisierung ist, muss neben Milchprodukten auch auf Nahrungsmittel mit Zusatz von Milchbestandteilen verzichtet werden. Dazu müssen konsequent die Zutatenlisten der Lebensmittel beachtet werden. Nur eine Abklärung durch den Facharzt ermöglicht eine individuelle Ernährungsempfehlung.

Als Ersatz eignen sich Spezialprodukte, die vom Kinderarzt empfohlen werden und in Drogerien und Apotheken erhältlich sind. Von Sojaprodukten ist in den ersten sechs Monaten abzuraten, weil sie ein hohes allergenes Potenzial aufweisen. Bevor Milch und Milchprodukte wieder in die Ernährung eingeführt werden, sollte der Kinderarzt entsprechende Tests durchführen.

Früchte

Was versteht man unter klimakterischen Früchten?

Klimakterische Früchte werden auch «nachreifende Früchte» genannt. Ob eine Frucht klimak-

terisch ist, hängt davon ab, wie viel vom Reifegas Ethylen nach der Ernte produziert wird.

Klimakterische Früchte müssen nicht voll ausgereift geerntet werden, sondern müssen nur die sogenannte Pflückreife erreicht haben. Die Banane ist ein typisches Beispiel einer klimakterischen Frucht. Sie wird oft unreif gekauft und ist einige Tage später ausgereift und süß. Auch Äpfel, Aprikosen, Avocados und Kiwis sind klimakterische Früchte. Nicht klimakterische Früchte hingegen müssen voll ausgereift geerntet werden, weil ihre Ethylenproduktion so gering ist, dass sie nach der Ernte nicht weiter reifen können: dazu gehören z.B. Ananas, Beeren, Zitrusfrüchte und die Wassermelone.

Klimakterische Früchte können also bei Zimmertemperatur nachreifen. Nicht klimakterische Früchte sollten nicht mit nachreifenden Früchten zusammen gelagert werden, weil sonst ihre Qualität beeinträchtigt wird.

Eier

In unserem Quartierladen werden die Eier nicht gekühlt gelagert. Ist das erlaubt?

Laut der aktuell gültigen Fassung der Hygieneverordnung der Schweiz müssen Eier bis zur Abgabe an den Konsumenten sauber, trocken und frei von Fremdgeruch gehalten und vor Stößen und Sonneneinwirkung geschützt werden. Die Temperatur sollte möglichst konstant sein.

Eier dürfen nur noch während 21 Tagen nach dem Legen an Konsumenten abgegeben werden. Früher durften Eier – wenn gekühlt gelagert – auch nach dem 21. Tag noch verkauft werden. Die Eier in Ihrem Quartierladen wer-

den also nach Vorschrift gelagert, wenn der Standort trocken, sauber und vor Sonneneinwirkung geschützt ist. Zu Hause sollten Sie die Eier im Kühlschrank aufbewahren.

Cranberry

Was sind Cranberries?

Cranberry ist der englische Name für Moosbeere. Sie sind verwandt mit der Preiselbeere und gehören zur Familie der Heidekrautgewächse. Ursprünglich stammen sie aus Nordamerika. Zur Erntezeit werden die Felder unter Wasser gesetzt, die Ernte erfolgt dann von Booten aus. Mit einem speziellen Rechen werden die Beeren vom Strauch getrennt. Da die Cranberries in ihrem Innern Luftkammern enthalten, schwimmen sie obenauf und können leicht eingesammelt werden.

In der Schweiz kommen Cranberries vor allem in Form von Saft oder getrocknet in die Läden. Die grosse, dunkelrote Beere hat ein helles, festes Fruchtfleisch und einen herben, säuerlichen Geschmack. Man findet die Cranberries auch zu Kapseln verarbeitet in Apotheken und Drogerien. Der hohe Gehalt an gewissen sekundären Pflanzenstoffen soll Blasenentzündungen vorbeugen.

NUTRINFO

Informationsstelle für Ernährungsfragen

Montag–Freitag
8.30–12 Uhr

Tel. 031 385 00 08

E-Mail nutrinfo-d@sge-ssn.ch

oder schreiben Sie an:

SGE

Effingerstrasse 2

Postfach 8333

3001 Bern



MICHAEL FLOYD/IMAGESHOP

Kontroverse um Vitaminpräparate

Vitamine, insbesondere antioxidative Vitamine, gelten als Allerweltsheilmittel. Zehn bis zwanzig Prozent der Bevölkerung in den westlichen Industrieländern schlucken vorsorglich Vitaminpräparate. Ein Studie dänischer Wissenschaftler kommt nun aber zum Schluss, dass Antioxidanzien, als Nahrungsergänzung eingenommen, das Sterberisiko erhöhen. Die Studie wird allerdings heftig kritisiert, ihre Schlussfolgerungen seien nicht haltbar.

Dänische Studie sorgt für rote Köpfe

Antioxidative Vitaminsupplemente können das Leben verkürzen. Das ist die Kernaussage einer Meta-Analyse von Goran Bjelakovic und Kollegen vom Center for Clinical Intervention Research der Universitätsklinik Kopenhagen, die von verschiedenen Ernährungswissenschaftlern und der Pharmaindustrie heftig kritisiert wird.

Für ihre Analyse hatten die dänischen Wissenschaftler 68 klinische Studien mit mehr als 230 000 Teilnehmern berücksichtigt, wovon sie 47 Studien als methodisch hochwertig einstufen. Die Kritiker bemängeln, dass die Kriterien für die Einteilung in hochwertige und weniger hochwertige Studien im Einzelfall nicht nachvollziehbar seien. Ausserdem hätten die berücksichtigten Studien im Hinblick auf die Studienpopulation (Gesunde, aber auch Patienten mit unterschiedlichen Krankheiten und Krankheitsrisiken waren vertreten) so stark variiert, dass keine Schlussfolgerungen und Empfehlungen für die Allgemeinbevölkerung abgeleitet werden könnten.

Die Meta-Analyse dieser 47 als hochwertig klassierten Studien hatte ergeben, dass eine Supplementierung mit Vitamin A das Mortalitätsrisiko um 16 Prozent, jene mit Beta-carotin um 7 und jene mit Vitamin E um 4 Prozent erhöht. Bei einer Supplementierung mit Vitamin C und mit Selen stellen die dänischen Forscher keinen Einfluss auf die Mortalität fest. Wurden alle 68 Studien einbezogen, also auch jene 21, die methodisch nicht über alle Zweifel erhaben waren, hatte die Einnahme von Antioxidanzien keinen signifikanten Einfluss auf die Mortalität.

BJELAKOVIC G. ET AL. MORTALITY IN RANDOMIZED TRIALS OF ANTIOXIDANT SUPPLEMENTS FOR PRIMARY AND SECONDARY PREVENTION. JAMA 297, 842-857, 2007

VON ANDREAS
BAUMGARTNER, SGE

Dass ein Zuviel an Vitaminen schaden kann, ist keine neue Erkenntnis. Deshalb ist umstritten, ob es sinnvoll ist, Vitaminsupplemente zu schlucken, wenn kein diagnostizierter Mangel vorliegt.

Eine Meta-Analyse dänischer Epidemiologen um Goran Bjelakovic scheint den Kritikern von Vitaminsupplementen recht zu geben, ist aber sehr umstritten (s. Kasten). Dr. Ines Egli vom Institut für Lebensmittel- und Ernährungswissenschaften der ETH Zürich nimmt Stellung.

Frau Egli, die dänische Analyse wird heftig kritisiert. Ist die Kritik berechtigt, oder schießt sie übers Ziel hinaus?

Ein berechtigter Kritikpunkt ist sicherlich die Einteilung der Studien in qualitativ bessere und schlechtere Studien, welche in einem zweiten Schritt vorgenommen wurde und für die einzelnen Studien nicht nachvollziehbar ist. Die in diesem Schritt ausgeschlos-

senen Studien zeigten insgesamt ein reduziertes Mortalitätsrisiko durch die Einnahme von Supplementen.

Machen Vitaminpillen zur Gesundheitsvorsorge Sinn, oder sind sie im Gegenteil sogar gefährlich?

Tendenziell werden Vitaminsupplemente eher von gesundheitsbewussten Personen konsumiert. Die Meta-Analyse zeigt leider die Resultate nicht separat für Studien mit kranken und gesunden Testpersonen, was für eine allgemeinere Interpretation interessant wäre. Wichtig wäre auch, die Dosierung der Vitamine zu betrachten. In einigen der Studien liegen die Dosierungen von Vitamin A und E nicht nur beträchtlich über den empfohlenen Tagesdosen, sondern auch über den tolerierten Höchstaufnahmemengen und sind somit nicht direkt mit den üblicherweise konsumierten Supplementen zu vergleichen. Was die positiven Effekte von Antioxidanzien aus Früchten und Gemüsen angeht, so werden diese durch die Meta-Analyse nicht in Frage gestellt.



CREATIVE COMMONS

Medizin zum Essen

Artischocken sind nichts für Schnelleser. Der Gourmet hingegen, der sich durch den Blätterwald bis zum Boden der Gemüsedistel durchgekämpft hat, schwärmt vom unverwechselbaren, etwas an Nüsse und Sellerie erinnernden Geschmack. Neben ihren kulinarischen Vorzügen spielt die Artischocke auch als Medizinalpflanze eine wichtige Rolle.

VON ANDREAS BAUMGARTNER, SGE

Um bis zu ihrem Herzen durchzudringen, ist es ein langer und beschwerlicher Weg. Die Artischocke gibt ihr Innerstes nicht so einfach preis: Blatt für Blatt muss sie enthüllt werden, die äusseren Blätter sind noch ungeniessbar, doch je weiter man vordringt, desto zarter und delikater wird das Mahl. Das genussvolle Entblättern des ursprünglich mit Stacheln behafteten Distelgewächses deutet an, wozu die Artischocke, neben

ihrer heilkundlichen und gastronomischen Bedeutung, die sie von altersher auch hatte, sonst noch gebraucht wurde. Goethe war nicht nur ein grosser Dichter, sondern auch ein Gourmet und Frauenheld, der die Herzen des weiblichen Geschlechts auch schon mal mit einem Korb frischer Artischocken erobert haben soll. Auch der Dichter selber wusste durchaus richtig zu interpretieren, wenn seine Geliebte und spätere Ehe-

frau Christiane Vulpius in ihren Briefen schrieb: «Schatz, die Artischocken sind reif.»

Im Gegensatz zum Spargel – zu einer Delikatesse, der Goethe ebenfalls sehr zugetan war – geht der Ruf der Artischocke als Aphrodisiakum nicht auf deren Form, sondern wahrscheinlich eher auf den sinnlichen Genuss beim Essen zurück.

Liebesgewächs ohne nachhaltige Wirkung

Eine, die das mit Bestimmtheit wüsste, ist Katharina von Medici, die dermassen in das Distelgewächs verknallt war, dass sich ihre Ärzte – allerdings vergeblich – bemühten, ihr den Genuss des betörenden Liebesgewächses auszutreiben, da sie um ihren Verstand fürchteten. Als die 14-jährige Katharina 1533 den gleichaltrigen Heinrich von Orléans, den späteren König Henri II. heiratete und Französin wurde, brachte sie aus Italien neben Erbsen und Broccoli auch Artischocken mit sowie eine ganze Küchenmannschaft, da sie der Qualität der dortigen Kochkunst nicht traute.

Während für das leibliche Wohl in ihrer neuen Heimat gesorgt war, begann es in der Ehe bald zu kriseln. Dies trotz unvermindert anhaltendem Artischockengenuss. Erst 1543 gebar Katharina das erste Kind – nach zehn Ehejahren.

Dass die Artischocke im Mittelalter und auch später noch als Aphrodisiakum hoch begehrt war, hat vielleicht auch damit zu tun, dass sie zumindest in unseren Breitengraden eine echte Rarität darstellte. In Frankreich wurde die Artischocke im 18. Jahrhundert als Gemüse des Adels bezeichnet, die Distelknospe symbolisierte Reichtum und «Savoir-vivre», und man servierte sie bei Festlichkei-

ten seinen Gästen. Damals glaubte man noch an die erotisierende Wirkung des Gemüses und war so felsenfest davon überzeugt, dass die Töchter aus gutem Hause nachdrücklich von den Folgewirkungen gewarnt wurden. Nicht nur in Frankreich, auch in Deutschland und in England wurde die Artischocke zum Gemüse der gehobenen Schichten. Aus klimatischen Gründen musste sie dort allerdings in Glashäusern gezogen werden.

Alle Wege führen ans Mittelmeer

Kälte, insbesondere Frost, mag die Artischocke nicht. Sie liebt ein ausgeglichenes Klima. In sehr heißen Gegenden wird sie als Herbst- oder Wintergemüse kultiviert. Die Hauptanbauggebiete befinden sich rund um das Mittelmeer sowie im Nordwesten Frankreichs. Ob die Distelfrucht tatsächlich erst mit der Artischockenliebhaberin Katharina von Medici von Italien nach Frankreich gelangte, ist nicht gesichert, denn eine andere Spur führt von Frankreich zurück nach Spanien und Nordafrika. Dort finden sich nicht nur viele kulinarische, sondern auch die sprachlichen Wurzeln der Artischocke. Aus dem arabischen «al-harschuf», was so viel wie «essbare Pflanze» bedeutet, wurde im Altspanischen «carchofa» (später «alcachofa») und in der Lombardei «articiocco», woraus sich auch das Französische «artichaut» und das Deutsche «Artischocke» herleitet.

Andere sehen die Heimat der Artischocke im östlichen Mittelmeerraum, in Sizilien oder in Ägypten, wo das Distelgemüse seit 2500 Jahren bekannt ist. Römische Gärtner verbesserten die Pflanze und nannten sie «carduus». Plinius beschreibt sie als

ein Luxusgemüse, das den reichen Römern vorbehalten war. Um Rom mit dieser Delikatesse zu versorgen, wurde sie im nordafrikanischen Karthago und spanischen Cordoba angebaut und importiert.

Beim Luxusgemüse der Römer handelte es sich wahrscheinlich um den Cardy, einen nahen Verwandten der Artischocke. Manche vermuten gar, dass der Cardy (*cynara cardunculus*) die Urform der Artischocke (*cynara scolymus*) darstellt. Vom Cardy – auch als Kardy, Karde, Kardone, Gemüseartischocke oder spanische Artischocke bezeichnet – wird allerdings nicht wie bei der Artischocke der Blütenkopf gegessen, sondern – ähnlich wie beim Stangensellerie – die gebleichten Stängel.

Zurück zur Artischocke: Woher sie auch immer herkommen mag: Tatsache ist, dass die Italiener mit Abstand die wichtigsten Produzenten der herben und leicht bitteren Blütenknospen sind. In keinem anderen Land wird die Artischocke in derart vielen Regionen angebaut, nirgendwo sonst gibt es so viele verschiedene Sorten und Rezepte. An zweiter und dritter Stelle folgen die Spanier und die Franzosen, die in der Provence und in der Bretagne (vgl. Kasten S. 19) ihr Hauptanbauggebiet haben. Griechenland, die Türkei und die USA sind weitere bedeutende Lieferanten. Nach Nordamerika kam die Artischocke erst vor ca. 200 Jahren, als die Franzosen das Distelgemüse nach Louisiana und die Spanier nach Kalifornien mitnahmen.

Auch wenn man es nicht vermuten würde: Die Artischocke ist mit so unterschiedlichen Gemüsen wie Chicorée, Radicchio und Topinambur verwandt, die alle ebenfalls zur Familie der Korbblütler (*Asteraceae*) gehören. Die



WWW.CARDONGENOIS.COM

Genfer Spezialität mit AOC-Label

Der Cardy ist ein naher Verwandter der Artischocke und war bis ins 19. Jahrhundert in Europa ein beliebtes Gemüse. In Genf steht der «Gratin de cardons» heute noch hoch im Kurs.

Die Griechen liebten ihn, bei den Römern war er ein Luxusgemüse: der Cardy, der Bruder, vielleicht sogar der Vater der bei uns viel bekannteren Artischocke. Von seinen Ursprungsgebieten im Mittelmeerraum hatte sich der Anbau des Cardy im 15. Jahrhundert über Spanien und Frankreich bis nach England ausgebreitet. Die gehobenen Schichten in Deutschland waren ganz verrückt auf das Gemüse, das auch in der Schweiz bis zum Ende des 19. Jahrhunderts bekannt und beliebt war.

Heute ist der Cardy, von dem die gebleichten Stängel und nicht wie bei der Artischocke die Blütenknospe gegessen werden, weitgehend in Vergessenheit geraten. Er wird zwar in allen Ländern rund ums Mittelmeer angebaut, aber nur in kleinem Umfang. Ganz anders in Genf. Dort ist der Cardy das lokale Gemüse schlechthin. Dabei handelt es sich beim Genfer Cardy nicht um irgendeine Sorte, es muss der «cardon épineux argenté de Plainpalais» sein, jene Art mit den grausilbrigen Blättern und den vielen Stacheln, der in Genf seit Jahrhunderten angebaut wird. Nach dem Widerruf des Ediktes von Nantes 1685 hatten sich im Genfer Quartier Plainpalais viele französische Protestanten niedergelassen, die sich auf den Gemüseanbau verstanden und aus den mitgebrachten Samen jenen Plainpalais-Cardy kultiviert haben, der seit 2003 – als erstes Gemüse in der Schweiz überhaupt – unter der Bezeichnung «Cardon épineux genevois» ein geschütztes Herkunftslabel (AOC) besitzt.

Kulinarisch fand der «Cardon épineux genevois» im «Gratin de cardons» seinen Niederschlag, der besonders während der Escalade, dem traditionellen Genfer Fest, das jeden Dezember an den misslungenen savoyardischen Überfall auf die Stadt erinnert, und an Weihnachten mit Genuss verzehrt wird.

mehrfährige Staude bildet erst im zweiten Wachstumsjahr die essbaren Blütenstände an ihren bis zu zwei Meter hohen Stängeln aus. Geerntet werden die Blütenknospen, solange die Hüllblätter noch fest geschlossen sind. Verpasst man den richtige Zeitpunkt, werden die Artischocken fasrig und bitter im Geschmack und entwickeln schliesslich ihre blauviolette Blüte, die zwar sehr schön anzusehen ist, aber für den leiblichen Genuss nichts hergibt.

Frische ist alles

Um diesem leiblichen Genuss richtig frönen zu können, bedarf es allerdings einiger Vorbereitungs-handlungen. Das fängt beim Einkauf an. Artischocken sollten möglichst kompakt sein, knackige, eng anliegende Blätter haben und keine trockenen oder bräunlich verfärbten Stellen aufweisen. Und der Stiel muss unbedingt noch dran sein. Er sollte steif und unbeugsam sein – ein weicher

und schwammiger Stiel zeigt an, dass die Artischocke nicht mehr frisch ist.

Wenn wir davon ausgehen, dass Sie nicht eines der hierzulande raren stacheligen Exemplare vor sich haben, widmen Sie sich nach dem Waschen unter fliessendem Wasser als Nächstes ebendiesem Stiel, den Sie beim Ansatz abschneiden (ausdrehen ist nicht nötig, auch wenn dies oft behauptet wird). Dann die äusseren, harten Blätter entfernen und das obere Drittel der Artischocke abschneiden (wichtig vor allem dann, wenn Sie die Artischocken später füllen wollen). Die Schnittflächen mit Zitrone einreiben oder die Artischocken in Zitronenwasser einlegen, damit sie sich nicht verfärben. Auf das Verfärben muss man auch beim Kochen (je nach Grösse 20–30 Minuten in leicht gesalzenem Wasser mit etwas Zitronensaft, grosse Exemplare brauchen bis 40 Minuten) aufpassen. Artischocken sollten nicht in

Aluminium- oder Eisentöpfen gekocht werden, sonst werden sie grau und unansehnlich. Das Gemüse ist gar, wenn sich die Blätter leicht abzupfen lassen.

Sinnlicher Genuss

Essen ohne Messer und Gabel zeugt in unseren Breitengraden nicht gerade von gehobenen Tischmanieren – ausser es handle sich um exklusive Genüsse wie Hummer oder Austern. Artischocken gehören auch zu dieser Kategorie, sie dürfen mit den Händen gegessen werden. Das macht einen ihrer Reize aus. Das Abzupfen der grünen Hüllblätter, die je weiter man nach Innen vordringt, zunehmend violettfarben werden; das Eintunken der Blattbasis in die Vinaigrette oder Hollandaise; das Abstreifen des erst spärlichen, dann etwas reichlicher werdenden «Fleisches» mit den Schaufelzähnen: Artischocken sind nichts für Schnellesser, gut Ding will Weile haben. Eine letzte Hürde ist

Der goldene Gürtel

Die Bretagne ist in Frankreich die wichtigste Region für Obst- und Gemüseanbau. Dank dem warmen Golfstrom gedeihen hier auch Artischocken hervorragend.



WIKIPEDIA

Hochburg des Artischockenanbaus in der Bretagne ist die Region um Saint-Pol-de-Léon und Roscoff westlich von Morlaix. Dort, im sogenannten «goldenen Gürtel», werden zwei Drittel der bretonischen Artischocken geerntet. Die prachtvollen Gemüsedisteln sind der ganze Stolz der Region – und gleichzeitig Gegenstand eines Konflikts, der zu Beginn der 60er-Jahre im sogenannten «Artischockenkrieg» gipfelte.

Ende der 50er-Jahre hatten sich bretonische Bauern im Artischockenkomitee («Comité breton de l'artichaut») zusammengeschlossen, um ein Gegengewicht zur Marktmacht

der Einkäufer und Zwischenhändler zu bilden. Die nun gut organisierten Bauern gingen immer wieder auf die Strasse, protestierten gegen den Preiszerfall und die untätige Regierung. Nach einer Rekordernte und dem damit verbundenen Preiszerfall eskalierte die Situation. Im Juni 1961 protestierten die Bauern tagelang und besetzten die öffentlichen Gebäude in Saint-Pol und Roscoff inklusive der Unterpräfektur. Strassenbarrikaden wurden errichtet, das öffentliche Leben kam zum Erliegen. Zu guter Letzt verbrannten die Bauern eine Unmenge von Artischocken auf einem riesigen Scheiterhaufen – angeblich sollen es

über 20 Millionen gewesen sein. Diesem Druck konnte sich die Regierung nicht länger widersetzen. 1962 wurde ein staatliches Förderungsprogramm für die Landwirtschaft eingerichtet, die Vermarktung wurde der genossenschaftlich organisierten SICA (Société d'Intérêt Collectif Agricole) übertragen.

Damals entstanden auch die «Marchés au cadran» (= «Markt mit Skala»: Während des Verkaufs wird auf einer elektronischen Skala durch einen Zeiger die Entwicklung der Preise dargestellt), wo auch heute noch der Grossteil der Ernte an Grosshändler und Vertriebsketten verkauft wird.

zu nehmen, das Heu muss entfernt werden, bevor man schliesslich zum Herzstück vorstösst. Der Boden der Artischocke ist der delikateste Teil des Distelgemüses. Im Geschmack ist er kräftig und mild zugleich, erinnert etwas an Nüsse und an Sellerie, und ihm darf auch wieder mit Messer und Gabel zu Leibe gerückt werden. Ist der letzte Bissen verschwunden, bleiben 80 Prozent der Artischocke als Abfall auf dem Teller zurück und – je nachdem, was Sie getrunken haben – ein leicht süsser Geschmack im Mund. Denn Artischocken heben, obwohl sie selbst nicht süss sind, die Süsse anderer Lebensmittel hervor. Sogar Wasser schmeckt süss, wenn Sie eine Artischocke gegessen haben. Deshalb serviert man sie am besten als eigenen Gang oder zusammen mit neutralen Speisen wie Pasta.

Die inneren Werte

Wenn wir vom Genussaspekt zu den inneren Werten der Artischocke kommen, stellen wir fest, dass sie auch in dieser Beziehung eine Menge zu bieten hat. Artischocken sind, verglichen mit anderen Gemüsen, relativ reich an Eiweiss und an Vitaminen der B-Gruppe, an Vitamin E und Betacarotin. Bei den Mineralstoffen sind Eisen, Calcium, Magnesium und Phosphor zu erwähnen. Ferner enthalten Artischocken überdurchschnittlich viel Nahrungsfasern (10,8 g/100 g essbarer Anteil) und ein besonders wertvolles Kohlenhydrat, das Inulin. Inulin kann von menschlichen Verdauungsenzymen im Dünndarm nicht aufgespalten werden und gelangt deshalb unverdaut in den Dickdarm. Dort stimuliert es das Wachstum von Bifidobakterien, die Kohlenhydrate verwerten und daraus Säure bilden. Es wirkt pro-

biotisch, trägt also zu einer Verbesserung der Darmflora bei. Weil das Kohlenhydrat Inulin keine Insulinausschüttung des Körpers provoziert, sind Artischocken auch für die Diabetikerernährung hervorragend geeignet.

Kurbelt die Verdauungssäfte an

Was die Artischocke als «Gesundmacher» aber vor allem auszeichnet, ist der Bitterstoff Cynarin. Leider (für die eher kulinarisch interessierten Artischockenliebhaber zum Glück) befindet sich dieser Bitterstoff in erster Linie in der Wurzel und den äusseren Blättern und weniger in den essbaren Teilen der Pflanze. Cynarin regt vor allem die Magen- und Gallensaftsekretion an und wirkt damit appetitanregend und verdauungsfördernd. Bereits bei den alten Ägyptern und Römern war die Artischocke ein Geheimtipp gegen Völlegefühl und Blähungen. Im 16. und 17. Jahrhundert wurden Artischockenblätter und -wurzeln gegen «verstopfte Leber und Nieren» verschrieben, und im 19. Jahrhundert wurde ein Artischockenblätterextrakt bei akutem Gelenkrheumatismus, bei Gelbsucht und Leberinsuffizienz empfohlen. Dann gerieten die heilsamen Wirkungen des Distelgewächses etwas in Vergessenheit, bis wissenschaftliche Studien die lipid- und cholesterinsenkenenden Eigenschaften der Artischocke belegen konnten. Heute gehört das Distelgewächs zu den am besten erforschten Heilpflanzen.

Die Wirkstoffe der Artischocke kann man sich seit gut fünfzig Jahren auch in flüssiger Form, einverleiben: 1954 wurde im italienischen Padua ein dunkelbrauner Aperitif erfunden, der *Cynar*. Er ist selbstverständlich appetitanregend. □

Von kugelrund bis stachelbewehrt

Grün, violett, rund, oval, gross oder klein: Der Vielfalt der verschiedenen Artischockensorten sind kaum Grenzen gesetzt – für Abwechslung auf dem Teller ist gesorgt.



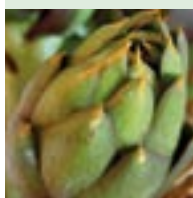
Die **Camus de Bretagne** ist die wichtigste Sorte in Frankreich. Viele Kenner halten sie auch für die beste. Sie ist gross, grün, kugelrund und wiegt bis zu einem halben Kilo. Bei uns von Juni bis

November auf dem Markt. Eignet sich gut zum Füllen. Neben der Camus ist die **Castel** die zweite wichtige Sorte aus der Bretagne. Sie ist von kräftiger, grüner Farbe, noch etwas grösser als die Camus wiegt bis zu 600 Gramm. Die Castel hat einen besonders breiten und fleischigen Boden und einen kräftigen Geschmack.



Ebenfalls aus Frankreich, aus der Provence, stammt die **Petit Violet** oder **Poivrade**. Sie gehören zu den kleinwüchsigen Sorten, die bei uns auch als Baby- oder Mini-artischocken bezeichnet werden.

Babyartischocken haben im Innern der Knospe noch kein Heu gebildet und können auch roh gegessen werden. In Frankreich und in Italien (dort heissen sie «**Violetti Toscani**») sind die kleinen Violetten sehr beliebt, auch bei uns sind sie im Frühjahr auf den Gemüsemärkten erhältlich.



Unter den stachelbewehrten Sorten gehört die **Spino sardo** zu den bekanntesten. Sie wird auch in Ligurien kultiviert. Die mittelgrosse, ovale Artischocke mit grünvioletter Färbung reift von Mai bis Oktober.



Romanesco heisst die bekannteste italienische Exportartischocke. Sie ist mittelgross und kommt von März bis Juni bei uns auf den Markt. Ebenfalls mittelgross, aber oval und von grünvioletter Farbe ist die **Catanese** aus Sizilien.

VON MARIANNE BOTTA DIENER,
DIPL. LEBENSMITTELINGENIEURIN ETH



Kinder lernen essen

Strategien gegen das Zuviel

Hanni Rützler,
Hubert Krenn.
VerlagsgesmbH,
Wien, 2007,
240 Seiten, ISBN
978-3-902351-
94-4
CHF 31.60

Momentan springen viele Autoren auf den Zug der Kinderernährung auf, ebenso Zeitschriften, Kursanbieter und Grossverteiler, welche neue Produkte für eine gesündere Kinderernährung lancieren. Das ist auch dringend nötig, denn die Kinder von heute sind so dick wie nie zuvor und ihre Lebenserwartung dadurch geringer als diejenige ihrer Vorfahren.

Hanni Rützler ist Ernährungswissenschaftlerin und Gesundheitspsychologin. Diese Kombination führt immer wieder zu sehr spannenden Büchern und Publikationen. Grundansatz des neusten Werks ist das Zuviel, die Wahlfreiheit in heutigen Supermärkten und an Familientischen. Deshalb beschreibt Rützler nicht in erster Linie ein Abnehmprogramm, sondern eine Anleitung zum Erlernen der Genussfähigkeit ab frühesten Kindheit. Hier finden Leserinnen und Leser kindergerechte Wege zum Wohlfühlgewicht, viele Hintergrundinformationen und wertvolle Tipps rund um Ernährung und Freizeit der Kinder. Besonders interessant sind die entwicklungspsychologischen, sozialen Aspekte rund um die Kinderernährung. Wussten Sie zum Beispiel, dass die ersten 1000 Mahlzeiten für die Geschmacksprägung eines Kindes entscheidend sind?

Fazit: ein rundum empfehlenswertes, spannendes Buch für alle, die sich mit Kindern befassen.

⊕ Die Ausbildung der Autorin zur Gesundheitspsychologin ist äusserst positiv spür- und lesbar.

⊖ Manche Tipps sind vielleicht nicht ganz alltagstauglich.



Essbare Wildpflanzen

200 Arten bestimmen und verwenden

Steffen G. Fleishauer,
Jürgen Guthmann, Roland Spiegelberger.
AT Verlag, Baden und München,
2007, ISBN 978-3-03800-335-9
CHF 29.90

Das Sammeln von Wildkräutern ist kostenlos, führt zu mehr Bewegung, zu einem Erlebnis für die ganze Familie und alle Sinne. Und das Resultat ist sowohl schmackhaft als auch gesund. So enthält zum Beispiel Brennnesselsalat das Dreissigfache an Vitamin C und das Fünzfache an Eisen, verglichen mit Kopfsalat.

Löwenzahn, Bärlauch, Veilchen, Schlüsselblümchen, Waldmeister, Giersch, Beinwell – sie alle sollten aber korrekt bestimmt werden können. Sonst führt der vermeintliche Bärlauchgenuss eher ins Spital als in den siebten Himmel des Genusses, falls die grünen Blätter mit denjenigen des giftigen Maiglöckchens verwechselt werden sollten. Das passiert spätestens mit dem Kauf des neuen Wildkräuterbuchs nicht mehr: Alle Pflanzen werden genau vorgestellt und abgebildet, ein separates Kapitel weist, ebenfalls mit detaillierten Pflanzenbeschreibungen und Bildern, auf mögliche Verwechslungsgefahren hin. Hier sieht man denn auch, was am Maiglöckchen anders ist als am Bärlauch. Hilfreich ist die Tabelle der Erntezeit essbarer Wildpflanzen, damit man sich nicht die Füsse wund läuft, um im Mai noch Bärlauch zu suchen. Sehr spannend für alle, die sich mit Ernährung befassen, ist das sauber recherchierte Kapitel über wichtige Pflanzenstoffe, angefangen bei den Alkaloiden über die Cumarine und biogenen Amine bis hin zu den Senfölglykosiden. Hinter dem handlichen Buch muss eine enorme Arbeit stecken. Davon zeugt unter anderem das umfangreiche Literaturverzeichnis.

Fazit: das richtige Buch für alle, die gerne Wildkräuter sammeln, Geld sparen und besonders gesund essen möchten.

⊕ Vom Format her passt das Buch in jede grosse Jackentasche.

⊖ Es braucht mindestens noch ein Wildkräuterbuch, damit man weiss, was aus dem Sammelgut gekocht werden kann.



Süsse Sünden forbidden delights

Udi und Yael
Nadiv, mit
Textbeiträgen von
Thea Dorn, Doris
Knecht, Judith
Kuckart, Tania
Kummer, Milena
Moser, Lilos
Wanders und Juli
Zeh. Werd Verlag,
Zürich, 2007,
164 Seiten, ISBN
978-3-85932-
539-5,
CHF 58.–

Kann denn Essen Sünde sein? Kaum, wenn man die attraktiven, schlanken Models auf den Seiten des Kochbuchs betrachtet. Kein Gramm Fett zu viel und doch essen sie mit sichtlichem Genuss Brownies, Erdbeeren in Rotwein, weisses Schokoladeneis oder Gugelhopf. Von den Schoko-

ladenpralinen haben sie gar so viel genascht, dass auf dem Bild nur noch die Kakaopulverumrisse zu sehen sind.

Das Buch ist in sieben Kapitel aufgeteilt, welche von der Liebe zum Detail leben und jeweils mit einem Textbeitrag beginnen. Derjenige von Milena Moser über immer dicker werdende Männer, weil ihre Frauen so gut kochen, ist besonders böse. Das Buch richtet sich wahrscheinlich vorwiegend an die gut ausgebildeten 30- bis 50-Jährigen mit Englischkenntnissen. Diese sind nötig, um die Titel zu verstehen: «love bites», «diet killers», «uplifters», «the big chill» oder «survival kit». Zu letzterem gehören Rezepte wie Schokoladenbrezeln (trockene Laugenbrezeln werden in Schokolade getaucht – eine süss-salzige Kombination für Experimentierfreudige) oder Kalter Hund.

Manche Rezepte sind länger bekannt und nichts wirklich Neues. Immerhin, sie funktionieren und sind leicht nachvollziehbar. Die Frage ist nur, wie oft man tatsächlich kocht und bäckt, was so schön abgebildet ist. Zumal man ja so aussehen möchte wie die abgebildeten Models... damit zeigt das Buch auf aller schönste Weise auf, was Essen sein sollte. Ein Genuss mit Mass und in kleinen Portionen.

Fazit: Das richtige Geschenk für verwöhnte Augen-, Gaumen- und Genussmenschen.

⊕ Wunderschöne Fotos und spannende Texte fördern die Genussfähigkeit und regen zum Nachdenken über «forbidden delights» an.

⊖ Natürlich haben auch hier die meisten Rezepte ganz viele Kalorien, leider.

Die beiden Autoren sind führende Krebsforscher in Montreal, das Buch wurde ursprünglich französisch geschrieben und jetzt, zwei Jahre nach der Erstausgabe, übersetzt. Es präsentiert die Aufsehen erregenden Erkenntnisse

zweier Molekularmediziner, die auf biochemischer Ebene den genauen Zusammenhang zwischen Ernährung und Krebs erforscht haben. Ihre Untersuchungen zeigen, dass der erhöhte Verzehr von ganz bestimmten Früchten und Gemüsen einen Schlüsselfaktor zur Reduzierung des Krebsrisikos darstellt. Allerdings existieren etliche andere Studien, die klar aussagen, dass Krebs durch die richtige Ernährung weder geheilt noch verhindert werden könne. Im Zentrum stehen – logischerweise – die sekundären Pflanzeninhaltsstoffe. Reich an solchen sind neben Früchten, Gemüse und Salat auch grüner Tee, Schokolade, Rotwein oder das Gewürz Kurkuma. Jedes dieser Nahrungsmittel wird im Buch konkret erläutert. Sehr interessant sind die Tabellen mit der antioxidativen Wirkung bestimmter Früchte und Gemüsesorten. Mit Abstand am meisten antioxidatives Potenzial haben die Waldheidelbeeren, gefolgt von Cranberries und Brombeeren, danach kommen Himbeeren, Kirschen und Pflaumen. Zum Glück kommt jetzt der Sommer! Trotz den namhaften Verfassern kommt das Buch recht praxisnah, anschaulich und ansprechend bebildert daher. Es liefert zudem etliche Anhaltspunkte für die Verbesserung der täglichen Ernährung.

Fazit: ein Informations- und Selbsthilfebuch für alle, die mit Krebs zu tun haben. Auch für selbst Erkrankte. Dennoch sollten die Erwartungen nicht unrealistisch hochgeschraubt werden.

⊕ Sehr schön aufgemacht, bebildert und illustriert.

⊖ Manche Erklärungen überfordern Laien garantiert.



Krebszellen mögen keine Himbeeren

Nahrungsmittel
gegen Krebs. Das
Immunsystem
stärken und
gezielt vorbeugen

Prof. Dr. med.
Richard Béliveau,
Dr. med. Denis
Gingras.
Kösel-Verlag,
München, 2007,
213 Seiten, ISBN
978-3-466-
34502-1,
CHF 36.10

VON PASCALE MÜHLEMANN,
GESCHÄFTSFÜHRERIN SGE



Kinderleicht Ess- und Bewegungsprojekte

Broschüre mit
CD-ROM, Format
A4, farbig illustriert, 64 Seiten.
Herausgeber:
Schulverlag.
Preis: CHF 20.–

Neue Publikationen im SGE-Vertrieb

Seit diesem Frühling vertreibt die SGE das neue Handbuch «Kinderleicht – Ess- und Bewegungsprojekte» (vgl. Beilage). Es ist ein Buch für die Praxis, welches aus dem Erfahrungsschatz von Ess- und Bewegungsprojekten für 3- bis 12-jährige Kinder entstanden ist. Mithilfe von Projektbeispielen aus der Schweiz wird dargestellt, wie sich die Bereiche Essen und Bewegen überall dort, wo Kinder spielen, leben und lernen, umsetzen lassen. Auf der begleitenden CD-ROM finden sich weiterführende Hilfsmittel zur Projektplanung und -umsetzung.

Ebenfalls neu von der SGE vertrieben wird das soeben erschienene neue Kochbuch von Weight Watchers «Leichte traditionelle Rezepte – mit Schweizer Rezepten schlank werden und bleiben». Es kostet CHF 14.90,



Herzlichen Dank an den abtretenden Präsidenten!

Prof. Paul Walter tritt am 30. Juni 2007 als Präsident der SGE zurück und übergibt das Präsidium zu diesem Zeitpunkt an Prof. Wolfgang Langhans, Leiter des Instituts für Nutztierwissenschaften der ETH Zürich.

Prof. Paul Walter trat im Jahr 1995 in den Vorstand der damaligen Schweizerischen Vereinigung für Ernährung SVE ein und wurde drei Jahre später zum Präsidenten gewählt. Er hat die Aktivitäten der SVE bzw. späteren SGE in seiner neun-jährigen Amtszeit massgeblich mitgeprägt und sich immer sehr stark für das Wohl der SGE eingesetzt. Im Namen des Vorstandes und der Geschäftsstelle der SGE bedanke ich mich ganz herzlich für den grossen Einsatz und heisse Prof. Wolfgang Langhans als neuen Präsidenten herzlich willkommen!

Pascale Mühlemann, Geschäftsführerin SGE

weitere Infos und einen Bestelltalon finden Sie auf Seite 2.

SGE-Mitgliederversammlung 2007

Am 24. April fand in Winterthur die Mitgliederversammlung der SGE mit Rahmenprogramm über Prävention von Übergewicht und Adipositas in der Schweiz statt. Neben der Wahl des neuen Präsidenten der SGE (s. Kasten) und den regulären Traktanden wurde auch die SGE-Strategie 2007–2012 kurz präsentiert. Eine Kurzfassung der Strategie ist unter www.sge-ssn.ch (Rubrik «Wir über uns/Portrait») aufgeschaltet.

Schliesslich wurde auch über den Stand der Mehrwertsteuerproblematik berichtet. Die Eidgenössische Steuerverwaltung (ESTV) hat im Juni 2006 entschieden, dass die SGE rückwirkend auf die Jahre 2000–2005 Mehrwertsteuern in Höhe von rund CHF 163 000.– zuzüglich Verzugszinsen nachzahlen muss auf die Gelder, die sie in dieser Zeitspanne vom Bundesamt für Gesundheit (BAG) im Rahmen von Leistungsverträgen erhalten hat. Die SGE hat im Juli 2006 eine Einsprache eingereicht; der definitive Entscheid seitens ESTV steht noch aus.

Nationale Fachtagung 2007

Noch bis zum 20. August können Sie sich für unsere Nationale Fachtagung zum Thema «Ernährung in den ersten Lebensjahren: Wo liegt unsere Verantwortung?» anmelden, die dieses Jahr am 6. September stattfindet und in Zusammenarbeit mit dem BAG, der Eidgenössischen Ernährungskommission, dem Schweizerischen Verband dipl. ErnährungsberaterInnen (SVDE), der Schwei-

zerischen Stiftung zur Förderung des Stillens und der Schweizerischen Gesellschaft für Pädiatrie (SGP) durchgeführt wird. Das Programm finden Sie unter www.sge-ssn.ch (Rubrik «Agenda»), wo Sie sich online anmelden können. SGP-Mitglieder erhalten beim Besuch der Tagung fünf Kreditpunkte.

Nutrinet-Herbsttagung

Am 23. Oktober findet nachmittags im Anschluss an die BAG-Ernährungsplattform die Nutrinet-Herbsttagung zum Thema «Lebensmittel- und Ernährungsforschung in der Schweiz – ein Einblick» in Bern statt. Programm sowie Anmeldeformular finden Sie unter www.nutrinet.ch (Rubrik «Aktuell»). Die Tagung ist öffentlich, die Teilnahme kostenlos. Anmeldeschluss ist der 16. Oktober.

Profiline® ab 2008 beim SVDE

Der SVDE hat an seiner Generalversammlung vom 13. April entschieden, die Leitung des Beratungsprogramms zur Gewichtsreduktion Profiline® per 1. Januar 2008 zu übernehmen. Das Programm ist eine Dienstleistung für dipl. Ernährungsberater/innen. Die SGE wird weiterhin beratend tätig sein, bis das Programm vollumfänglich in die Strukturen des SVDE eingefügt ist.

Aktion «Mitglieder werben Mitglieder»

Die SGE lanciert mit dieser TABULA-Ausgabe die Aktion «Mitglieder werben Mitglieder». Für jedes von Ihnen vermittelte Neumitglied erhalten Sie eine Früchtebox im Wert von CHF 40.–! Sie können bei der Aktion auch online mitmachen (www.sge-ssn.ch).

	Dauerausstellung zu den Themen «Kochen, essen, einkaufen und verdauen»	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
	Couverts découverts	Die Kunst der Tischgedecke von 1400 bis heute. Wechselausstellung (bis 8. Januar 2008) im Ernährungsmuseum «Alimentarium»
	Voll fett. Alles über Gewicht	Ausstellung (bis 1. Juli 2007) mit Führungen im Museum.BL, Zeughausplatz 28, 4410 Liestal. Öffnungszeiten: Dienstag–Sonntag, 10–17 Uhr. Spezielle Angebote für Schulen. Weitere Informationen unter www.museum.bl.ch, E-Mail: museum@bl.ch
	Geschichte des Kochens	Dauerausstellung mit Fabrikrundgang bei Kuhn Rikon AG. Jeden Mittwoch ab 14 Uhr nach Voranmeldung (Cornelia Hatt, Tel. 052 396 01 01). Die Teilnehmerzahl ist auf 20 Personen beschränkt, der Eintritt ist frei.
10.–13. Juli	10th European Nutrition Conference	Palais des Congrès, place de la Porte Maillot, Paris (France). Further information www.fens2007.org
20.–31. August	Schtifti Freestyle Tour 2007 Deutschschweiz	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 www.schtifti.ch oder beim Tourorganisator Flavio Trevisan, Tel. 044 422 06 77, E-Mail: flavio.trevisan@schtifti.ch
21. August	Prävention von Tumorerkrankungen – was Ernährung bewirken kann	9.15–16.30 Uhr im Kultur-Casino Bern. Symposium für Ernährungsfachleute von SMP (Schweizer Milchproduzenten) und SVDE (Schweiz. Verband dipl. ErnährungsberaterInnen). Weitere Informationen: Regula Thut Borner, Tel. 031 359 57 57, E-Mail: pr@swissmilk.ch Internet: www.swissmilk.ch/factsandnews
6. September	Ernährung in den ersten Lebensjahren: Wo liegt unsere Verantwortung?	9.15–17 Uhr im Inselspital Bern, Saal Ettore Rossi (Kinderklinik). Nationale Fachtagung der SGE. Programm und Anmeldung unter www.sge-ssn.ch
11. September und 25. September	Gesunde Ernährung und Bewegung mit der Lebensmittelpyramide	18.30–22 Uhr im Bildungs- und Beratungszentrum Arenenberg. Schwerpunktthema: Ernährung und Bewegung unterwegs. Weiterer Kurs zum selben Thema am 25. September. Informationen und Anmeldung: Franziska Huber, dipl. Ernährungsberaterin HF, Tel./Fax 052 721 51 15, E-Mail: info@ernaehrungsberatung-tg.ch, oder Sandra Kuster, Lehrerin für Ernährung und Sport, dipl. Ernährungskoach, Tel./Fax 071 690 03 07 E-Mail: sandra.kuster@tg.ch
17.–21. November	Igeho 07	Messe Basel. Internationale Fachmesse für Hotellerie, Gastronomie, Gemeinschaftsgastronomie und Ausser-Haus-Konsum. Weitere Informationen unter www.igeho.ch
14.–17. Mai 2008	16th European Congress on Obesity	Palexpo, Geneva. Organized by the European Association for the Study of Obesity (EASO) and the Swiss Association for the Study of Obesity and Metabolism (ASEMO). Further information: www.eco2008.org
1.–4. Juni 2008	9th Nordic Nutrition Conference	Copenhagen, Denmark. Conference organised by the Danish Nutrition Society. For more information: nutrition2008@ics.dk, Internet: www.nutrition2008.ics.dk
5.–6. September 2008	Dreiländertagung von SGE, DGE und ÖGE «Geniessen und trotzdem gesund essen – und das ein Leben lang»	An der ETH Hönggerberg, Zürich. Gemeinsame Tagung der Schweizerischen, der Deutschen und der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung

