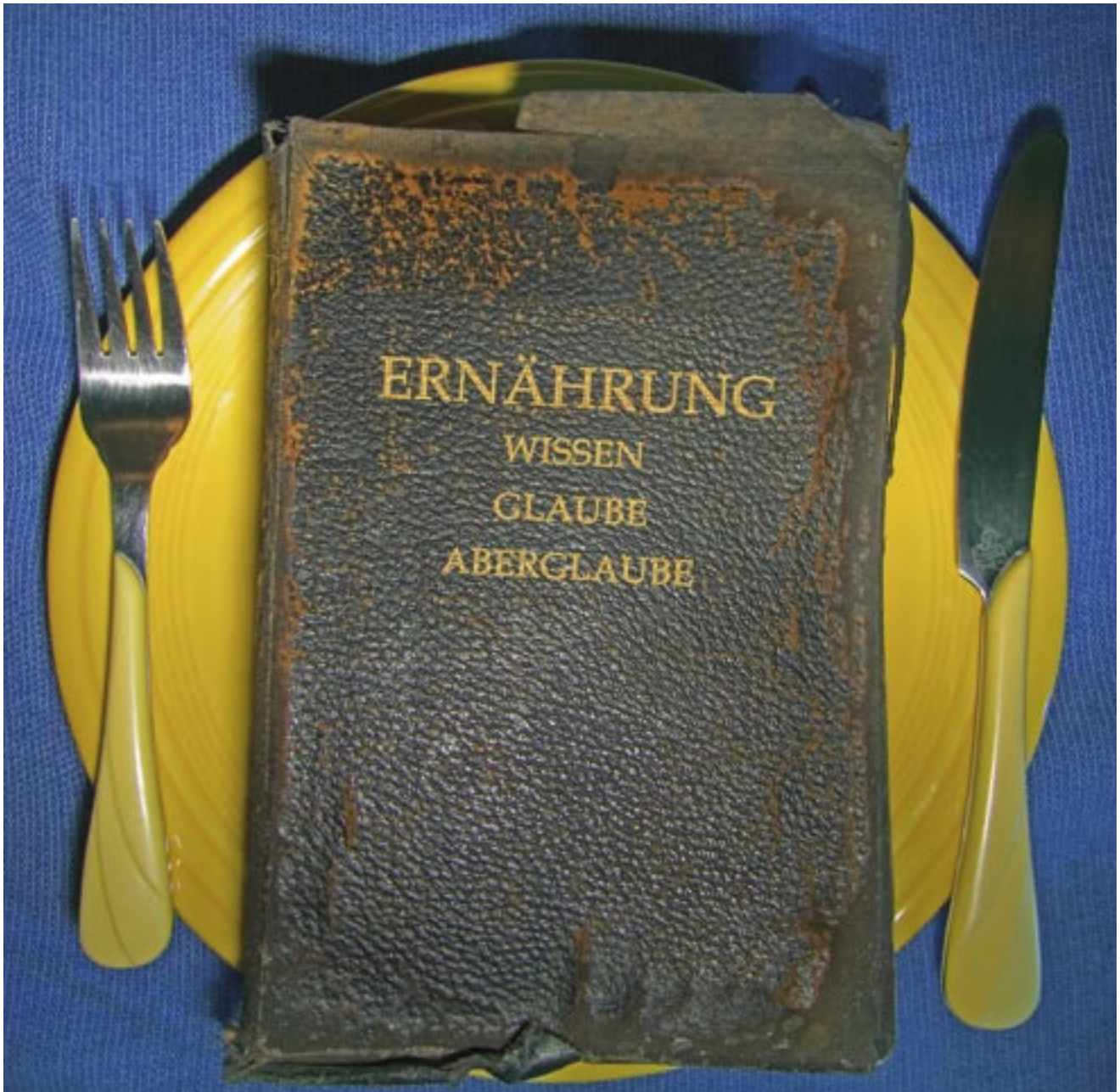


TABULA

ZEITSCHRIFT FÜR ERNÄHRUNG - WWW.TABULA.CH



Alte und neue Glaubenssätze der Ernährung auf dem Prüfstand



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

Was essen?

Im Faltblatt «Was essen?» wird anhand der SGE-Lebensmittelpyramide und deren verschiedene Stufen einfach und verständlich erklärt, wovon wir wie viel jeden Tag benötigen.



Getränke
Reichlich über den Tag verteilt



Gemüse und Früchte
5 am Tag in verschiedenen Farben



Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte, andere Getreideprodukte und Kartoffeln
Zu jeder Hauptmahlzeit



Milch und Milchprodukte
Täglich genügend



Fleisch, Fisch, Eier, Käse und pflanzliche Eiweissquellen
Täglich genügend



Öle, Fette und Nüsse
Täglich mit Mass



Süssigkeiten, salzige Knabberereien und energiereiche Getränke
Massvoll mit Genuss



BESTELLUNG

Ich bestelle (Mindestbestellmenge*: 5 Stück)

— Ex. «Was essen» zu CHF 1.– + Versandkosten (für SGE-Mitglieder)

— Ex. «Was essen» zu CHF 2.– + Versandkosten (für Nichtmitglieder)

Name/Vorname

Strasse

PLZ/Ort



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

* Kleinere Mengen und Einzel Exemplare können Sie bei: SGE, Postfach 8333, 3001 Bern, mit einem an Sie adressierten und frankierten Rückantwortcouvert (Format B5) bestellen. Den Gegenwert der Bestellung legen Sie bitte in Briefmarken bei.

- 4 **REPORT**
Was ist gesund, was macht krank?
In Ernährungsfragen spielen Mythen
und Vorurteile eine wichtige Rolle
- 10 **ESSKULTUR**
Mehr als nur scharf: die tamilische
Küche
- 12 **DIDACTA**
Lebensmittelpyramide: Stufe «Öle,
Fette, Nüsse»
- 14 **RATGEBER**
Ernährungstipps von Muriel Jaquet
- 15 **AKTUELL**
Mit Grüntee dem Bauchfett zu Leibe
rücken
- 16 **FOCUS**
Unser täglich Brot: Der Schein kann
trügen
- 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: Chip Simons/Science Faction

Der Wissenschaft verpflichtet



Paul Walter, Professor für
Biochemie, war während
neun Jahren, bis Juni
2007, Präsident der SGE.
Er ist Mitglied der
Redaktionskommission
TABULA.

*Der Hauptartikel dieser Ausgabe über
«Verwirrung auf dem Teller» (S. 4 ff.) zeigt
auf, was die Vermischung von Halbwahr-
heiten, Mythen und Vorurteilen bei Essen
und Trinken bewirken kann: Verunsiche-
rung in weiten Kreisen der Bevölkerung.*

*Statt auf Mythen und Ideologien setzt
die SGE in ihrer Aufklärungsarbeit auf die
Wissenschaft – wobei diese natürlich auch
nicht unfehlbar ist und sich die Erkennt-
nisse ständig wandeln. Das zeigt das
Beispiel des Konsums von Früchten und
Gemüsen. In den 90er-Jahren hatten
Studien ergeben, dass bei einem hohen
Früchte- und Gemüsekonsum das Risiko
für Brust- und Lungenkrebs gesenkt
werden kann. Neuere Untersuchungen
konnten diese Wirkung allerdings nicht
bestätigen. Dafür zeigte sich, dass bei*

*einem hohen Konsum von Früchten und
Gemüsen deutlich weniger Herz-Kreislauf-
Erkrankungen und Schlaganfälle auf-
traten. Diese letzteren Resultate bilden die
heutige wissenschaftliche Grundlage für
die Empfehlung der täglichen Auf-
nahme von fünf Portionen Gemüse und
Früchte.*

*«5 am Tag»: Das Beispiel zeigt einmal
mehr, wie wichtig es ist, nicht nur auf die
Art der Lebensmittel, sondern auch auf
die Mengen zu achten. Wenn wir die
enorme Zunahme der Übergewichtigen
und Fettsüchtigen betrachten, ergibt sich,
dass Nahrungsfette und Kohlenhydrate
wohl wichtige Energielieferanten sind,
aber in zu hohen Mengen den Stoffwech-
sel durcheinanderbringen und zu
chronischen Krankheiten führen. In
diesem Zusammenhang besteht eine der
Hauptaufgaben der SGE in der Aufklärung
der Konsumenten nicht nur über die
Art, sondern vermehrt auch über die
Mengen von Lebensmitteln zu informieren.
Dies kann mithilfe der Lebensmittelpy-
ramide anschaulich demonstriert werden.*

*Als weitere Orientierungshilfe soll in
den nächsten Jahren eine EU-Regelung
für eine verständlichere Kennzeichnung
von Lebensmitteln für den Verkauf
eingeführt werden, die den Konsumenten
auch über die Menge zum Beispiel der
Fette, Kohlenhydrate und Kalorien
orientieren wird.*



Verwirrung auf dem Teller

MICROZOA/GETTYIMAGES

Mit einem Ernährungsirrtum fing alles an: In der Meinung, der Biss in einen Apfel brächte ihnen das Wissen über Gut und Böse, konnten Adam und Eva der verbotenen Frucht nicht widerstehen. Doch mit der neuen Erkenntnis kam auch der Rausschmiss aus dem Paradies. Das Drama nahm seinen Lauf, bald lagen ihre beiden Söhne Kain und Abel im ernsthaften Streit um die erste grosse Ernährungsfrage: Vegetarier oder Fleischfan? Seitdem hören die Missverständnisse, Mythen, Fehler und Vorurteile bei Fragen rund ums Thema Essen und Trinken nicht mehr auf.

VON FRIEDRICH BOHLMANN

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

Vorstellungen, Meinungen, aber auch Aberglaube über die richtige Ernährung gab es schon seit Anbeginn der Menschheit. Die Bibel berichtet darüber, und von den alten Griechen ist bekannt, dass bei ihnen das Fleisch für die Manneskraft stand oder der Knoblauch als Gegenmittel gegen böse Geister galt. Im Mittelalter warnte die Mystikerin und Heilkundlerin Hildegard von Bingen (1098–1179) vor Erdbeeren, Pflaumen und Lauch, die sie als «Küchengerichte» bezeichnete.

Wer meint, dieser Aberglaube hätte in der aufgeklärten Neuzeit keinen Platz mehr gehabt, irrt. Noch zu Beginn des 18. Jahrhunderts lehnten die meisten Bauern den Kartoffelanbau ab. Sie misstrauten dem Exoten aus dem fernen Amerika mit seinen unansehnlichen Knollen und den giftigen, bitteren Blättern und Früchten. Die Folgen waren grosse

Hungersnöte, als 1690 die Getreideernte ausblieb. In der nächsten Hungerszeit 1770 gaben die Landwirte dem Erdapfel eine Chance und retteten damit vielen das Leben. Erst danach machte die Kartoffel in der Schweiz Karriere.

Kleiner Fehler, grosse Wirkung

Während die Kartoffel lange mit Skepsis betrachtet wurde und unter Vorurteilen zu leiden hatte, wurde der Spinat als besonders gesundes Gemüse empfohlen. Zu diesem hohen Ansehen kam er durch einen Rechenfehler. Sein Eisenwert wurde zehnmal höher angegeben, als er eigentlich war. Das brachte nicht nur den Zeichner der amerikanischen Comicfigur Popeye dazu, den kleinen Seemann als spinatvertilgenden Kraftprotz zu skizzieren, auch Generationen von Müttern fütterten ihren Sprösslingen täglich den

ungeliebten grünen Brei. Bis heute existieren zwei Geschichten, wie es zu dem Fehler kommen konnte. Der deutsche Chemiker E. von Wolf veröffentlichte 1870 ungewohnt hohe Eisengehalte im Spinat, weil er das Komma versehentlich um eine Stelle nach rechts verschoben hatte. Oder trägt der Physiologe Gustav von Bunge die Verantwortung? Er soll 1890 an der Uni Basel den Eisengehalt aus Trockenspinat analysiert und den ermittelten Wert dann versehentlich für das frische Blattgemüse angegeben haben. Bei einem Wassergehalt von 90 Prozent in frischem Spinat führt auch diese Verwechslung zu einer zehnmal zu hohen Eisenangabe beim Spinat.

Andere Ergebnisse trotz ähnlicher Studien

Solche deutliche Fehler wie beim Eisengehalt von Spinat sind heute kaum noch zu entdecken, doch Fehlinterpretationen von Studien sind gar nicht so selten – inklusive der daraus erwachsenen falschen Ratschläge. Lange diente eine Studie dazu, den Kaffee als Flüssigkeitsräuber zu denunzieren (s. Kasten S. 9). Eine Übersichtsstudie über mehrere Untersuchungen, eine sogenannte Meta-Analyse, rehabilitierte den Kaffee. Eine andere Berichtigung früherer Ernährungserkenntnisse klingt weniger hoffnungsfroh: Bislang wurde die Bedeutung von Früchten und Gemüse für die Krebsprävention zu hoch eingeschätzt (vgl. TABULA 1/2007, S. 4 ff.). Während grosse Krebsforschungsinstitute aus den USA 1997 von einer «überzeugenden Schutzwirkung» von Gemüse gegen Lungen- und Brustkrebs berichteten, sprachen kurze Zeit später einige Meta-Analysen den Pflanzenstoffen jeglichen Vorsor-

Trennkost

Mit Trennkost nimmt man ab

Kohlenhydrate und Eiweiss kann der Mensch nicht gleichzeitig verdauen, ansonsten drohen Übergewicht und Krankheiten, meinte vor etwa 100 Jahren der amerikanische Arzt Dr. Howard Hay. Obgleich längst widerlegt, sind viele von der Trennkosttheorie als Abnehmdiät nach wie vor überzeugt.

Doch das Trennen von Eiweiss und Kohlenhydraten ist keine biochemische Zauberformel zum Abspecken, zwingt aber dazu, über jeden Bissen nachzudenken, weil vieles nicht miteinander gegessen werden darf. Schon diese Kontrolle verhindert ungezügelt Genuss und drosselt die Kalorienzufuhr. An der Universitätsklinik Genf zeigte ein Experiment mit 54 Übergewichtigen, dass bei gleicher Kalorienzahl das Trennen der Lebensmittel nach Eiweiss und Kohlenhydraten keinen zusätzlichen Abnehmerfolg brachte.

QUELLE: GOLAY A ET AL. SIMILAR WEIGHT LOSS WITH LOW-ENERGY FOOD COMBINING OR BALANCED DIETS. INT J OBES RELAT METAB DISORD, 2000 APR; 24(4): 492-6



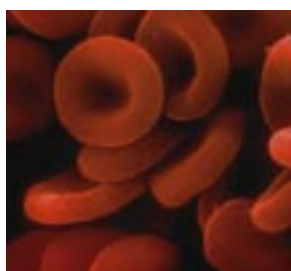
Dinner-Cancelling

Abends nichts essen macht schlank

Ab dem Nachmittag Nulldiät und bis zum Frühstück am nächsten Morgen eine 14-stündige Essenspause einlegen: So sollen die Pfunde purzeln, weil durch leichte Unterzuckerung in der Nacht der Körper mehr Wachstumshormone freisetzt und so den Fettabbau fördert.

Ausserdem haben abends Schokolade und Chips Hochsaison. Fallen diese Kalorienbomben weg, zeigt sich das ebenfalls auf der Waage. Doch Vorsicht: Der ungewohnte Radikalverzicht kann zu Hungerattacken führen, die mitten in der Nacht vorm Kühlschrank enden. Die wenigen Studien ergeben kein klares Bild. Mal hatte es keinen Einfluss aufs Gewicht, wie sich die Kalorienaufnahme über den Tag verteilte, mal war ein reichhaltiges Abendessen ein Indiz für ein überzogenes Kalorienkonto, während ein grosses Frühstück dazu führte, dass insgesamt weniger gegessen wurde. Mageres Fazit: Was zählt, ist die Summe der aufgenommenen Kalorien. Wer abnehmen will, muss auch beim Dinner Cancelling auf weniger Kalorien achten. Möglicherweise gelingt das am Abend etwas leichter.

QUELLEN: BERTEUS FORSLUND H ET AL. MEAL PATTERNS AND OBESITY IN SWEDISH WOMAN EUR J CLIN NUTR 56 (2002) 740-747
DE CASTRO JM. THE TIME OF DAY OF FOOD INTAKE INFLUENCES OVERALL INTAKE IN HUMANS. J NUTR 134 (2004) 104-111



Blutgruppendiät

Spezielle Ernährung je nach Blutgruppe

Weil sich die Blutgruppen des Menschen zu unterschiedlichen Epochen der Menschheitsgeschichte entwickelt haben, in denen jeweils verschiedene Ernährungsstile vorherrschten, muss jeder seine Kost entsprechend seiner Blutgruppe zusammenstellen – so die unbewiesene Blutgruppentheorie des amerikanischen Naturheilkundlers Peter D'Adamo. Dabei dienen sogenannte Lektine als wissenschaftliches Argument. Diese speziellen Proteine kommen in vielen Lebensmitteln vor. Im Laborversuch verbinden sie sich mit roten Blutkörperchen und regen sie dabei zum Verkleben an. Welche verschiedenen Lebensmittel mit ihren Lektinen die Blutkörperchen zum Verklumpen bringen, hängt laut D'Adamo ganz von der Blutgruppe ab und bestimmt den blutgruppengerechten Speiseplan.

Doch das ist gleich doppelt falsch. Weder sind die Lektinreaktionen mit den Blutkörperchen einzig abhängig von der Blutgruppe, noch gelangen überhaupt relevante Mengen der Lektine in den Blutkreislauf. So liess sich im Menschen noch nie eine durch Nahrungslektine ausgelöste Verklumpung der Blutkörperchen nachweisen. Doch wird sich D'Adamo vermutlich über seine Fehler nicht allzu sehr ärgern, hat er doch als Bestsellerautor mit dieser völlig haltlosen Diättheorie glänzend verdient.

QUELLE: DGE INFO FORSCHUNG, KLINIK UND PRAXIS 06/2000

geeffekt für die beiden Krebsarten ab. Um die Ursache dieser Diskrepanzen zu verstehen, hier erst mal ein kleiner Ausflug in die Welt der evidenzbasierten Studien.

Ernährungsstudien: meist wird befragt

Als 1752 der britische Marinemedizin Dr. James Lind erforschte, mit welchen Nahrungsmitteln der berüchtigte Seefahrerkrankheit Skorbut begegnet werden kann, unternahm er zum ersten Mal in der Geschichte der Ernährungswissenschaft einen Versuch mit einer Kontrollgruppe. Zwölf an Skorbut erkrankte Patienten erhielten die gleiche Basiskost, dazu bekamen je zwei von ihnen Apfelwein, verdünnte Schwefelsäure, Essig, Meerwasser, Zitrusfrüchte oder ein Mittel zum Spülen des Gaumens. Wie sich die einzelnen Mittel auswirkten, konnte Lind beim Vergleich der sechs Gruppen gut erkennen. Ergebnis: Nur die Zitrusfrüchte bewährten sich als Anti-Skorbut-Mittel.

Um den bekannten Placeboeffekt zu vermeiden, sind kontrollierte Studien wie die von Lind in der Wissenschaft heute allgemein üblich – am besten «randomisiert» und «doppelblind». Randomisiert bedeutet die zufällige Verteilung der Probanden auf die Wirkstoff- und Kontrollgruppe. Und beim Doppelblindtest weiss weder der Patient noch die Person, die den Test mit ihm durchführt, wer den Wirkstoff und wer ein wirkstofffreies Kontrollmittel erhält.

Lind wählte vor 250 Jahren eine Untersuchungsform, die Wissenschaftler heute als Interventionsstudie bezeichnen. Bei dieser Studienform wird getestet, wie gut eine Massnahme das Erkrankungsrisiko beeinflusst. Die-



Mikrowelle

Mikrowellen bilden giftige Stoffe

Dr. Hans Hertel, Lebensmittelexperte aus Wattenwil bei Basel, veröffentlichte 1992 eine kleine Studie mit dem Hinweis, dass Mikrowellennahrung bestimmte Blutwerte verändert. Doch die privaten Tests an acht Studienteilnehmern konnten hohen wissenschaftlichen Ansprüchen nicht standhalten und wurden nicht anerkannt.

Leider sucht man bis heute vergebens nach Untersuchungen an grossen Bevölkerungsgruppen, die beweisen, dass die Nahrung aus der Mikrowelle völlig gefahrlos ist. Allerdings zeigten inzwischen viele Versuche an den verschiedensten Lebensmitteln von der Milch bis zum Poulet, dass sich in der Mikrowelle keine Produkte bilden, die nicht auch beim herkömmlichen Garen entstehen.

QUELLE: ERBERSDOBLER FH, MEISSNER K. ZUM EINFLUSS DER MIKROWELLENANGARUNG AUF DIE NAHRUNGSQUALITÄT. IN: ERNÄHRUNGSMITSCHAU 41 (1994) 148–152

Rohkost

Rohkost ist immer gesünder als Gekochtes

Die Idee, dass rohes Gemüse und Obst den Körper weit besser ernährt und mit Vitaminen, Mineral- und sekundären Pflanzenstoffen versorgt als gekochte Speisen, stammt vom Schweizer Rohkost-Pionier Maximilian Bircher-Benner (1867–1939). Doch nicht alles, was die unbehandelte Natur hergibt, ist für uns bekömmlich. Rohe Bohnen etwa enthalten ein bestimmtes Eiweiss, das die roten Blutkörperchen verkleben lässt und zu Magen-Darm-Entzündungen führt. Durch Erhitzen wird dieses Eiweiss zerstört.

Richtig ist, dass durch das Garen wichtige hitzeempfindliche Vitamine, aber auch zahlreiche andere Inhaltsstoffe zerstört werden. Deshalb gelten Rohkostsalate als besonders gesund. Aber auch hier gibt es Ausnahmen. Betacarotin aus Karotten oder den roten Farbstoff Lycopin aus Tomaten kann unser Körper besser verwerten, wenn diese Gemüse gekocht werden. Erst wenn die Zellwände von Karotten und Tomaten beim Erhitzen aufgebrochen werden, kommen die Verdauungsenzyme an ihren Inhalt heran und die Darmschleimhaut kann die für das Abwehrsystem so wichtigen Carotinoide aufnehmen. Ausserdem kommt ein empfindlicher Magen mit Gegartem weit besser zurecht als mit Rohkost und reagiert nicht mit Sodbrennen, Aufstossen oder Völlegefühl.

QUELLEN: SHI J, LE MAGUER M. LYCOPENE IN TOMATOES. CHEMICAL AND PHYSICAL PROPERTIES AFFECTED BY FOOD PROCESSING. CRIT REV FOOD SCI NUTR. 2000 JAN 40(1):1–42
EDWARDS AJ, NGUYEN CH, YOU CS, SWANSON JE, EMENHISER C, PARKER RS. ALPHA- AND BETA-CAROTENE FROM A COMMERCIAL PURE ARE MORE BIOAVAILABLE TO HUMANS THAN FROM BOILED-MASHED CARROTS. J NUTR. 2002 FEB, 32(2): 159–167



Vitamine

Vitamine kann man nie genug bekommen

Klinische Tests mit hohen Dosen an Betacarotin mussten überraschend abgebrochen werden, weil diese grossen Vitaminmengen bei Rauchern das Lungenkrebsrisiko erhöhten. Es gibt also durchaus einzelne Vitamine, bei denen es dem Körper zu viel werden kann. Insbesondere

vor zu viel Vitamin A und D, die beide vom Körper gespeichert werden, wird gewarnt.

Wer also bei Vitaminpräparaten meint: «Viel hilft viel» und die vom Arzt oder Apotheker empfohlene Dosis verdoppelt, schadet im schlimmsten Fall seiner Gesundheit, in den meisten Fällen aber nur seinem Portemonnaie. Denn die meisten Vitamine sind wasserlöslich und werden im Überfluss eingenommen einfach wieder ausgeschieden. Doch ohnehin sind wir im Schnitt gut mit Vitaminen versorgt und zusätzliche Vitaminsupplemente sind oft unnötig. Ausnahme: bei einzelnen Bevölkerungsgruppen (Schwangere, Kinder, alte Menschen) oder bei Krankheiten kann eine Supplementierung angezeigt sein.

QUELLE: GROSSKLAUS R. VITAMINE UND MINERALSTOFFE IN NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTELN – EINE AKTUELLE RISIKOBEWERTUNG; VORTRAG 16.3.2005

Kalorien

Es gibt Lebensmittel mit negativen Kalorien

Wer seine Kiefermuskulatur ständig mit kalorienfreien Kaugummis beschäftigt, bringt damit laut einer Untersuchung der Mayo Clinic aus Rochester, USA, jährlich fünf Kilo zum Schmelzen. Könnten dann nicht auch sehr kalorienarme Lebensmittel weniger Energie liefern, als sie dem Körper für Kau- und Verdauungsarbeit abverlangen? Weil sich Magen und Darm auch ohne Nahrungsaufnahme bewegen, fällt der zusätzliche Kalorienverbrauch beim Verdauen von Gurke, Bleichsellerie oder Chinakohl nicht ins Gewicht. Es zählt also nur die Kauleistung, die mit 11 kcal pro Stunde zu Buche schlägt. Doch selbst das kalorienärmste Lebensmittel enthält noch 12 kcal pro 100 Gramm. Da müsste man schon gut eine Stunde darauf herumkauen, bevor sich ein negativer Kalorieneffekt bemerkbar macht. Dann doch besser einen grünen Tee geniessen, dessen Katechine die Fettverbrennung anregen (s. S. 15) oder etwas Scharfes essen, das kurbelt die Thermogenese (Wärmebildung) an.

QUELLE: LEVINE J, BAUKOL P, PAVLIDIS I. THE ENERGY EXPENDED IN CHEWING GUM. N ENGL J MED. 1999 DEC 30;341(27):2100



Cholesterin

Cholesterin ist schädlich

Zu viel Cholesterin im Blut – vor allem das schädliche LDL – und schon werden Eier vom Speiseplan gestrichen, statt Butter kommt nur noch Margarine aufs Brot und Cholesterinbomben wie Tintenfischringe oder Kalbsleber sind absolut tabu.

Doch das Cholesterin aus der Nahrung hat nur wenig Einfluss auf die Blutwerte. Immerhin produziert der Körper weit mehr Cholesterin, als er aufnimmt, und drosselt die Eigenproduktion, wenn der Cholesterinanteil der Nahrung steigt. Weit wichtiger als der furchtsame Blick auf cholesterinreiche Lebensmittel ist der Ölwechsel in der Küche. Von den gesättigten Fettsäuren, die in Butter, Schmalz oder Kokosfett enthalten sind, auf hochwertige Pflanzenöle umsteigen. Sie enthalten weit mehr ungesättigte Fettsäuren, die den Cholesterinspiegel günstig beeinflussen. Allerdings gilt: Beim Genuss einfach und mehrfach ungesättigter Fettsäuren sinkt der Cholesterinspiegel nur dann, wenn dafür gesättigte Fettsäuren eingespart werden. Also statt in Schweineschmalz mit Olivenöl braten oder statt der Crème-fraîche-Sauce ein Dressing aus Raps- oder Baumnussöl über den Salat geben.

QUELLE: KRATZ J. DIETARY CHOLESTEROL, ATHEROSCLEROSIS AND CORONARY HEART DISEASE. HANDB EXP PHARMACOL; 2005 (170): 195-213



Transfettsäuren

Transfettsäuren sind gefährlich

Transfettsäuren sind Umbauprodukte ungesättigter Fettsäuren. Sie entstehen beim starken Erhitzen und Frittieren pflanzlicher Öle sowie bei der Fetthärtung, um beispielsweise Margarine für die industrielle Verwendung herzustellen. Aber auch in den Mägen von Kühen bilden sich Transfettsäuren, die sich im Fleisch, im Rahm und in der Butter wiederfinden. Weil sie den LDL-Cholesterinwert erhöhen, gelten Transfettsäuren als Feind von Herz und Kreislauf. Doch die tierischen Transfettsäuren müssen rehabilitiert werden. Sie kann der Mensch nämlich in eine Substanz umbauen, deren Namen «konjugierte Linolsäure» (CLA) man sich merken muss. Immerhin steht CLA in dem guten Ruf, Krebs vorzubeugen.

Um die pflanzlichen Transfettsäuren sollte man allerdings einen grossen Bogen machen. Deshalb Pflanzenfette nicht mehrfach hintereinander zum Frittieren verwenden und bei Süssigkeiten, Blätterteiggebäck oder Cremeschnitten darauf achten, dass sie nicht mit gehärteten oder teilgehärteten Fetten zubereitet wurden, da in der Schweiz die Höhe des Transfettgehaltes (noch) nicht deklariert werden muss.

QUELLEN: ZALOGA GP, HARVEY KA, STILLWELL W, SIDDIQUI R. TRANS FATTY ACIDS AND CORONARY HEART DISEASE. NUTR CLIN PRACT. 2006 OCT; 21(5): 505-12
COLOMBANI P. TRANS-SWISS-PILOT-STUDIE, ETH ZÜRICH

se genaue, aber auch aufwendige und teure Methodik leisten sich Ernährungsstudien eher selten. Einfacher und kostengünstiger zu verwirklichen sind Kohorten- oder Längsschnittstudien: Eine grosse Gruppe von Personen, die sich beispielsweise in Alter, Beruf oder bestimmten Ernährungsverhalten gleichen, wird über Ess- und Lebensgewohnheiten befragt, man beobachtet sie über viele Jahre und vergleicht auftretende Krankheiten oder Todesursachen, die sich auf zuvor abgefragte Risikofaktoren zurückführen lassen. Lind hätte mit dieser Methode viele Seefahrer über Jahre nach ihren Ernährungsgewohnheiten befragen müssen. Der Vorteil: Dabei wären nicht nur Zitrusfrüchte, sondern auch Sauerkraut oder reichlich Kartoffeln als Anti-Scorbut-Mittel nachgewiesen worden. Gleichzeitig besteht hier die Möglichkeit, auch andere Krankheiten und ihre Zusammenhänge mit der Nahrungsauswahl aufzudecken.

Gutes Gedächtnis vorausgesetzt

Hätte sich Lind für den dritten Studientyp, die Fall-Kontroll-Studie, entschieden, wären die Seefahrer mit und ohne Skorbut gefordert gewesen, aus der Erinnerung heraus zu berichten, wie sie sich zuvor ernährt haben und welche Gesundheitsrisiken sie eingegangen sind. Zwar ist diese Fall-Kontroll-Methode sicherlich die einfachste und preiswerteste Studienform, aber auch besonders fehleranfällig. Wer weiss noch genau, was er früher regelmässig gegessen und getrunken hat? Zudem scheint es nur allzu menschlich, ungünstige Gewohnheiten schnell zu verdrängen – oder sie im Krankheitsfalle in den Vordergrund zu schieben. So geben Brustkrebskranke, nachdem

sie von ihrer Erkrankung erfahren haben, einen um 45 Prozent höheren Kalorieninput an als vor der Diagnose – was sich als reines Wunschdenken herausstellte.

Doch kommen wir zurück zu den widersprüchlichen Studienergebnissen über die Bedeutung von Früchten und Gemüse für die Prävention bei Brust- und Lungenkrebs. Schaut man sich die Studientypen genau an, waren es die eher unsicheren Fall-Kontroll-Studien, die einen Zusammenhang herstellten, während die weitaus vertrauensvolleren Kohortenstudien dies nicht bestätigen konnten. Also ein klares Aus für alle, die meinten, sie könnten mit viel Gemüse auf dem Teller der Lungen- und Brustkrebsgefahr besser entgegenzutreten. Zumindest so lange, bis nicht grössere Kohorten- oder gar Interventionsstudien das Gegenteil beweisen.

Ist Risiko Ansichtssache?

Wenn es um Ernährungsirrtümer geht, kommen wir an unverhältnismässiger Panik vor BSE, Acrylamid, Transfettsäuren, Pestiziden und all den anderen unappetitlichen Stoffen in unserer Nahrung nicht vorbei. Auch ihnen nehmen Studien den allzu heftigen Sturmwind aus den Segeln. Beispiel Acrylamid in Chips und Pommes frites: Zwar ist laut Bundesamt für Gesundheit die beim Frittieren entstandene Substanz «wahrscheinlich krebserregend», doch dass das eigentliche Gesundheitsrisiko fetter Chips und Pommes frites weniger im Acrylamid schlummert, sondern sich auf der Waage oder beim nächsten Gesundheitscheck in den Blutfettwerten zu erkennen gibt, sehen viele nicht. Der Fünfte Schweizerische Ernährungsbericht bringt es auf den Punkt:

Öl

Sonnenblumenöl ist besonders gesund

Weniger tierisches Fett, dafür mehr Pflanzenöle, so lauten seit Jahren die Empfehlungen für den Fettkonsum. Weil Sonnenblumenöl mit besonders vielen mehrfach ungesättigten Fettsäuren gesegnet ist und ausserdem noch Spitzenwerte beim Vitamin E aufweist, galt es lange als bestes Öl für die gesunde Küche. Doch diese Empfehlung ist mit den Jahren ranzig geworden. Denn die mehrfach ungesättigten Fettsäuren im Sonnenblumenöl gehören überwiegend zur Klasse der Omega-6-Fettsäuren, sie sind weniger erwünscht. Empfehlenswert sind Öle mit einem hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren. Aus beiden Fettsäurefamilien bildet der Körper hormonähnliche Reglerstoffe, doch nur aus den Omega-3-Fettsäuren baut der Körper Substanzen auf, die den Blutfluss verbessern und die Gefässe stärken. Das ideale Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren beträgt 5 zu 1, in der Schweizer Durchschnittskost liegt es bei mehr als 10 zu 1. Deshalb müssen wir von zu viel Omega-6- auf mehr Omega-3-Fettsäuren umsteigen. Also weniger Sonnenblumenöl konsumieren und vermehrt mit Olivenöl kochen; Salate mit einem Raps- oder Baumnußöl anmachen.

QUELLE: MOZAFFARIAN D, ASCHERIO A, HU FB, STAMPPER MJ, WILLETT WC, SISCOVICK DS, RIMM EB. INTERPLAY BETWEEN DIFFERENT POLYUNSATURATED FATTY ACIDS AND RISK OF CORONARY HEART DISEASE IN MEN. CIRCULATION. 2005 JAN 18;111(2):157-164. EPUB 2005 JAN 3



Milch

Milch verschleimt

Vielleicht weil nach dem Trinken von Vollmilch ein leicht schleimiges Mundgefühl zurückbleiben kann, entstand das Märchen von der schleimenden Milch. Sie soll sich wie ein zäher Film auf Rachen, Magenwand und Darm absetzen und ähnlich den Schlacken den

Körper belasten. Sängern wird oft empfohlen, keine Milch zu trinken. Bei Erkältungskrankheiten und erst recht bei Asthma meiden viele Milch, und manche Ernährungstheorien wie «Fit for Life» verbieten sie vollkommen.

Experten am Institut für Dermatologie des Unispitals Zürich widerlegten dieses Vorurteil. Ihr klares Urteil: Es besteht kein Zusammenhang zwischen Milchkonsum und Asthma. Sie weisen allerdings darauf hin, dass eine Milchallergie auch schon mal wie ein Asthmaanfall aussehen kann.

QUELLE: WÜTHRICH B, SCHMID A, WALTHER B, SIEBER R. MILK CONSUMPTION DOES NOT LEAD TO MUCUS PRODUCTION OR OCCURRENCE OF ASTHMA. J AM COLL NUTR. 2005 DEC; 24(6 SUPPL): 547-555

Zucker

Zucker macht aggressiv

Was der Zunge schmeckt, muss der Stimmung noch lange nicht gefallen. Doch warum soll ausgerechnet Süsses die Emotionen hochkochen lassen? Die Theorie, warum Zucker den Menschen schnell reizbar werden lässt und für Verdruss sorgt, hat ihren Grund: Um Zucker zu verstoffwechseln, braucht der Körper Vitamin B₁. Könnte es dann nicht sein, dass viel Zucker zu einem Leck im Vitamin-B₁-Haushalt führt, weil er selbst nichts zum Vitaminhaushalt beiträgt? Solch ein Defizit an dem Nervenvitamin B₁ könnte Reizbarkeit und depressive Stimmung nach reichlich und stetigem Zuckergenuss erklären.

Doch mit dieser Theorie ist man auf dem Holzweg. Dass Zucker Aggressionen fördert und einem die gute Laune raubt, ist völlig aus der Luft gegriffen. Beim Umbau des Zuckers wird zwar Vitamin B₁ als Coenzym benötigt, aber nicht verbraucht. Er wirkt hier wie ein Katalysator, der die Stoffwechselreaktion beschleunigt, dabei selbst aber weiterhin aktiv bleibt. Klares Plädoyer für den Zucker. Er muss vom Verdacht des Vitamin-B₁-Räubers und Aggressionsauslösers freigesprochen werden.

QUELLE: FELDHEIM W. IS SUGAR A NUTRIENT ROBBER? Z ERNAHRUNGSWISS. 1990; 29 SUPPL 1: 26-30



«Fehlernährung, das heisst eine unausgewogene und zu kalorienreiche Diät, ist das grösste mit Lebensmitteln verbundene Gesundheitsrisiko.» Demgegenüber fallen einer holländischen Studie zufolge Risiken wie eine Salmonelleninfektion und Gefahren durch andere Krankheitskeime etwa 30 bis 100 Mal geringer aus. Ganz unten auf der Gefahrenliste stehen Risiken, die von chemischen Verunreinigungen oder Zusätzen ausgehen.

Die Bevölkerung schätzt die Unterschiede der Risiken genau andersherum ein. Im Durchschnitt ängstigt sie sich vor Zusatzstoffen und Fremdstoffen weit mehr als vor Bakterien, Pilzen und Viren. Und die wenigsten Sorgen macht sie sich um eine abwechslungsreiche und kalorienerechte Ernährung reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Nach Dr. Christof Meili, Lehrbeauftragter für Betriebswirtschaft und Problemlösungsmethodik an der Universität St. Gallen, werden Lebensmittelrisiken dann als bedrohlich empfunden, wenn «es sich um unfreiwillige, unbekannte und schwer zu kontrollierende Risiken handelt.» Verdrehte Risikowahrnehmung: Nicht der langsam angestaute und selbst zu verantwortende Bauch gilt als grösste Gesundheitsgefahr, sondern die plötzliche Konfrontation mit unbekanntem BSE- oder Acrylamid-Risiken.

Bleibt die Hoffnung, dass mit dem ersten Ernährungsfehler der Menschheit zwar das Paradies verloren ging, die Erkenntnisfähigkeit aber gewachsen ist. Damit sollten wir es doch eigentlich schaffen, Ernährungsirrtümer zu korrigieren und das Wissen über gesundes Essen und Trinken auf eine wissenschaftlich fundierte Basis zu stellen. □



Süssstoffe

Süssstoffe steigern den Appetit

Angeklagt als geheime Dickmacher müssen sich die Süssstoffe den Vorwürfen stellen, sie würden dem Körper Zucker vorgaukeln, so dass die Bauchspeicheldrüse Insulin ausstösst, was den Fettabbau drosselt und das Hungergefühl weckt. Diesen sogenannten «cephalischen

Insulinreflex» hatten britische Wissenschaftler nachgewiesen, allerdings konnte er durch weitere Studien nicht bestätigt werden. Süssstoff, der in Wasser gelöst wird, beeinflusst den Insulinspiegel nicht. Doch warum – so der zweite Vorwurf – dienen Süssstoffe als Masthilfe in Kuh- und Schweinestall? Nun, damit sich junge Ferkel oder Kälber direkt nach der Muttermilch an das bittere Stallfutter gewöhnen, mischen einige Bauern Süssstoffe hinzu. Sie sollen der ungewohnten Nahrung etwas mehr Geschmack geben. Hinter dem künstlichen Zuckerersatz versteckt sich also kein verborgener Appetitanreger.

QUELLE: HÄRTEL B, GRAUBAUM HJ, SCHNEIDER B. EINFLUSS VON WÄSSRIGEN SÜSSSTOFFLÖSUNGEN AUF DIE INSULIN-SEKRETION UND DEN BLUTGLUCOSESPiegel IM MENSCHLICHEN ORGANISMUS. ERNÄHRUNGSUMSCHAU JAHRGANG 40 (1993), HEFT 4

Kaffee

Kaffee ist ein Flüssigkeitsräuber

Fast jeder weiss aus eigener Erfahrung, dass Kaffee die Nieren anregt. Eine deutsche Studie bestätigte diese Alltagserfahrung vor zehn Jahren auch wissenschaftlich. Nach sechs Tassen Kaffee stieg die ausgeschiedene Urinmenge um etwa 750 ml an. Spätestens danach forderten Ernährungsexperten, zu jeder Tasse Kaffee ein Glas Wasser zu trinken, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen. Gute Cafés hatten ohnehin seit jeher zum Kaffee immer ein Glas Wasser serviert. Völlig unnötig, heisst es nun. Weil sich der Körper in kurzer Zeit auf das Koffein einstellt und innerhalb eines Tages den Flüssigkeitsverlust kompensiert, gilt Kaffee nun nicht mehr als Flüssigkeitsräuber, sondern füllt das Flüssigkeitskonto genauso wie Mineralwasser, Tee oder eine Apfelsaftschorle. So das Ergebnis einer Studie, die etliche Untersuchungen zusammenfasst.

QUELLE: MAUGHAN RJ, GRIFFIN J. CAFFEINE INGESTION AND FLUID BALANCE: A REVIEW. JOURNAL OF HUMAN NUTRITION AND DIETETICS DEC. 2003, 16 (6), 411–420



Salz

Salz ist Gift bei Bluthochdruck

Es gab Zeiten, da galten Kochsalz und stark gesalzenen Produkte wegen ihrer hohen Natriumwerte als Gift für die Blutgefässe. Studien zeigten den klaren Zusammenhang von Natriumaufnahme und Bluthochdruck. Jedem Betroffenen rieten die Ärzte zur salzarmen

Kost, und raubten damit vielen, denen das Wissen um aromareiche Gewürze und Kräuter fehlte, den Genuss am Essen.

Das grösste Argument gegen den ungeliebten Salzverzicht lieferte die Wissenschaft selbst, als sie herausfand: Die Hälfte spart völlig umsonst am Salz in der Suppe, weil sie nicht salzsensitiv ist, ein Blutdruckabfall trotz Salzverzicht also ausbleibt. Doch wer salzsensitiv ist und wer nicht, lässt sich nicht einfach testen. So kam die salzarme Diät etwas aus der Mode. Heute werfen Gesundheitsexperten erneut einen kritischen Blick aufs Salz. «Mit einer Verminderung der täglichen Salzzufuhr auf sechs Gramm pro Tag könnten jährlich 1700 cerebro-vaskuläre Insulte und 2575 ischämische Herzkrankheiten verhindert werden», so ein Bericht der Eidgenössischen Ernährungscommission von 2004. Das käme etwa einer Halbierung unseres Salzkonsums gleich. Doch anders als früher raten Experten neben dem Salzverzicht gleichzeitig zu mehr Obst und Gemüse. Beide enthalten wenig Natrium – liefern dafür aber seinen natürlichen Gegenspieler, das Kalium, in grossen Mengen.

QUELLE: EIDG. ERNÄHRUNGSKOMMISSION (EEK). EXPERTENBERICHT SALZKONSUM UND BLUTHOCHDRUCK, NOVEMBER 2004



Premi Thileepan mit ihren beiden Söhnen Aalohan (Mitte) und Aharan. Das zubereitete Curry – Reis, Linsen, Auberginen, Kohl und Poulet – wird traditionell von Hand gegessen. «Pasta und Schweizer Gerichte essen wir aber auch mit Messer und Gabel», sagt Premi Thileepan lachend.



In Sri Lanka leben knapp 20 Millionen Menschen – die beiden grössten Bevölkerungsgruppen sind die Singhalesen (74%) und die Tamilen (18%). Der Konflikt zwischen diesen beiden Bevölkerungsgruppen begann bereits 500 Jahre vor Christus, als beide Gruppen vom indischen Festland auf die Insel kamen. Verschärft wurden die Rivalitäten durch die britischen Kolonialherren, die die Insel von 1815 bis 1948 beherrschten. Nach der Unabhängigkeit wurden die Tamilen aus der öffentlichen Verwaltung gedrängt; Singhalesisch ist bis heute Voraussetzung für Stellen im öffentlichen Dienst. Die Vergabe von Studienplätzen an Tamilen wird durch ein Quotensystem erschwert. 1983 mündete die explosive Situation in einem blutigen Bürgerkrieg, dem bis heute über 60 000 Menschen zum Opfer gefallen sind. Heute leben rund 30 000 Tamilen in der Schweiz.

Tamilisches Kari

Die tamilische Küche ist nicht nur scharf, sondern zugleich auch süss, salzig, sauer und bitter. Ihr einzigartiger Geschmack ist allerdings auf die Kokosmilch zurückzuführen, die bei jeder Gelegenheit sowohl auf Gemüse wie Fleisch geträufelt wird.

VON SIBYLLE STILLHART (TEXT UND FOTOS)

Wer an Premi Thileepans Haustüre klingelt, den empfangen drei dunkle Augenpaare. Die beiden kleinen Söhne – der dreieinhalbjährige Aharan und der knapp zweijährige Aalohan – gucken neugierig hinter dem Rücken ihrer Mutter hervor. «Erst seit ich Kinder habe, koche ich regelmässig», erzählt Premi Thileepan, während sie den Besuch in die Wohnung begleitet. Aus der Küche duftet es bereits nach Reis; die Zutaten, die Premi Thileepan fürs Mittagessen verwenden möchte, liegen zum Rüsten bereit. Auberginen, Kohl, Limetten und verschiedenste Ge-

würze. «Die Sojalinsen habe ich vor drei Stunden ins Wasser eingelegt», verrät die 34-Jährige.

Premi Thileepan stammt aus Sri Lanka. Aufgewachsen ist sie am Meer, ein paar Kilometer von der Küstenstadt Jaffna entfernt. Als 18-Jährige wollten sie ihre Eltern wegen des Bürgerkriegs nach London schicken, wo ein Onkel der Familie lebt. Doch die Schlepper, die für teures Geld die Flucht organisierten, setzten die Jugendliche in der Schweiz ab. Das ist mittlerweile 16 Jahre her. Premi lernte Deutsch, machte eine Ausbildung zur Buchhalterin und lern-



Curry aus roten Linsen

Zutaten (für 6 Personen)

- 500 g rote Linsen
- 5 dl dünne Kokosmilch
- 1 getrocknete, zerriebene Chilischote
- 2 TL zerriebener, getrockneter Thunfisch
- 1 TL Kurkumapulver
- 1 TL Kokosöl
- 6 Curryblätter
- 2 fein geschnittene, mittelgrosse Zwiebeln
- 5 Pandamblätter, in Streifen geschnitten
- Zimtstange
- 1 kleiner Stängel Zitronengras (ersatzweise 1 Streifen Zitronenschale)
- 125 Milliliter dicke Kokosmilch (aus der Dose)
- Salz

Zubereitung

Die Linsen gründlich waschen, danach in der dünnen Kokosmilch zugedeckt langsam garen lassen. Anschliessend mit Chili und Thunfisch würzen. In einem zweiten Topf Curryblätter, Pandam-Blätter, Zimt, Zitronengras und Zwiebeln in heissem Öl so lange anbraten, bis die Zwiebeln braun sind. Die Hälfte der Zwiebeln zum Garnieren beiseitelegen. Nun werden die Linsen ebenfalls in den zweiten Topf geschüttet; anschliessend wird die dicke Kokosmilch zugegeben und etwas Salz darübergestreut. Das Ganze muss nun auf kleinem Feuer so lange gekocht werden, bis die Linsen weich sind.

te ihren Ehemann kennen – auch er stammt aus Sri Lanka. Heute lebt die vierköpfige Familie in Ittigen bei Bern. «Es gefällt mir wahnsinnig gut», erzählt Premini Thileepan in perfektem Hochdeutsch. Das sie sich so gut eingelebt hat, zeigt sich auch in ihrer Küche: «Ich esse ebenso gerne typische Schweizer Gerichte wie Fondue oder Raclette.» Und die Kinder, fügt sie an, lieben vor allem eins: Schokolade. Heute allerdings ist tamilische Küche angesagt. Premini Thileepan kocht ein Curry: Linsen, Poulet und verschiedene Gemüsesorten.

Die tamilische Küche gilt als eine der schärfsten der Welt. Grundnahrungsmittel ist Reis, der oft mit Linsen und Gemüse als sogenanntes Curry zubereitet wird. Curry bedeutet nämlich nicht nur eine Gewürzmischung; Currys sind auch vegetarische oder fleischhaltige Gerichte an einer pikant gewürzten Sauce. (Das tamilische Wort *kari* bedeutet Sauce.) Bei der Zubereitung solcher Saucen kommt eine Vielzahl spezieller Gewürze zum Zug: etwa Koriander, Senfkörner, Kreuzkümmel, Kardamom, Zimt, Gewürznelken, Muskatnuss, Chili, Ingwer, Knoblauch, Pfeffer, Tamarinden und Curryblätter. Die meisten tamilischen Gerichte werden vegetarisch zubereitet; Fleischspeisen sind aus religiösen Gründen – die Mehrzahl der Tamilen sind Hinduisten, die an die Wiedergeburt glauben – von untergeordneter Bedeutung.

Während die beiden Buben ihre Mutter aus sicherer Distanz kaum aus den Augen lassen, beginnt Premini Thileepan zu kochen. In einer Pfanne dünstet sie fein gehackte Zwiebeln in etwas Öl. Dazu mischt sie Senfkörner,

Fenchelpulver und Kardamom, anschliessend giesst sie die zuvor in Wasser eingelegten Sojalinsen hinzu. Diese würzt sie nun mit etwas Salz und Pfeffer und gibt eine grüne Chilischote und eine Handvoll Curryblätter bei. Auf scharfe Currypulver verzichtet sie den Kindern zuliebe, stattdessen schnetzelt sie zwei Zehen Knoblauch in die Linsen und streut etwas Kümmel und Kokospulver hinzu. «In Sri Lanka verwenden wir für alle Speisen frische Kokosmilch – vergleichbar ist das mit Rahm, der in der Schweiz zum Verfeinern gebraucht wird», erklärt Premini Thileepan. Zum Schluss kommt noch eine Prise Asant – zu Deutsch Teufelsdreck – hinzu.

Premini Thileepan geht bei sämtlichen Speisen ähnlich vor. Die gewürfelten Auberginen werden zuerst in etwas Wasser weich gekocht, dann nach gleichem Schema gewürzt und zum Schluss mit Kokospulver bestreut. Das Gleiche passiert mit dem fein geschnittenen Kohl, der in einer Pfanne vor sich hinköchelt. Auf das Pouletgeschnetzelte, das Premini Thileepan erst in der Schweiz entdeckt hat, wird Ingwer geraspelt. Ganz zum Schluss giesst sie den Saft einer ausgepressten Limette über sämtliche Speisen, die nun in den Pfannen brutzeln. «Die tamilische Küche ist nicht nur scharf», führt sie aus. «Sie ist auch sauer, bitter, süss und zugleich salzig.»

Voilà. Während einer guten halben Stunde hat Premini Thileepan das Curry gezaubert. Sie schöpft die verschiedenen Speisen auf die Teller und ruft die Kinder zu Tisch. Dann nimmt sie etwas Reis in die Hand, knetet ihn zwischen den Fingern,

nimmt etwas Auberginen und Linsen hinzu. «Guten Appetit», sagt sie lachend – in Sri Lanka wird traditionell mit der Hand gegessen.

Wer das Glück hat, bei den Thileepans Gast zu sein, hat das grosse Los gezogen. Ihre tamilische Küche kann nur mit folgenden Worten beschrieben werden: Vorzüglich! Herrlich! Ein Genuss! □

Öle, Fette und Nüsse

Täglich mit Mass

Pro Tag 2–3 Kaffeelöffel (10–15 g) hochwertiges Pflanzenöl wie Raps- oder Olivenöl für die kalte Küche verwenden (z. B. für Salatsaucen). Pro Tag 2–3 Kaffeelöffel (10–15 g) Pflanzenöle für das Erhitzen von Speisen verwenden (Dünsten, Braten): empfehlenswert ist z. B. Olivenöl. Bei Bedarf pro Tag 2 Kaffeelöffel (10 g) Streichfett (Butter oder Margarine aus hochwertigen Ölen) als Brotaufstrich verwenden. Der tägliche Verzehr von 1 Portion Nüssen ist zu empfehlen (1 Portion = 20–30 g Mandeln oder Baumnüsse oder Haselnüsse usw.).

Eigenschaften

Öle, Fette und Nüsse sollten täglich verzehrt werden, da sie dem Körper Vitamin E, essentielle Fettsäuren und bestimmte sekundäre pflanzliche Stoffe zuführen; sie sind jedoch mit Mass zu konsumieren, da Fett der energiereichste Nährstoff (9 kcal pro Gramm) ist.

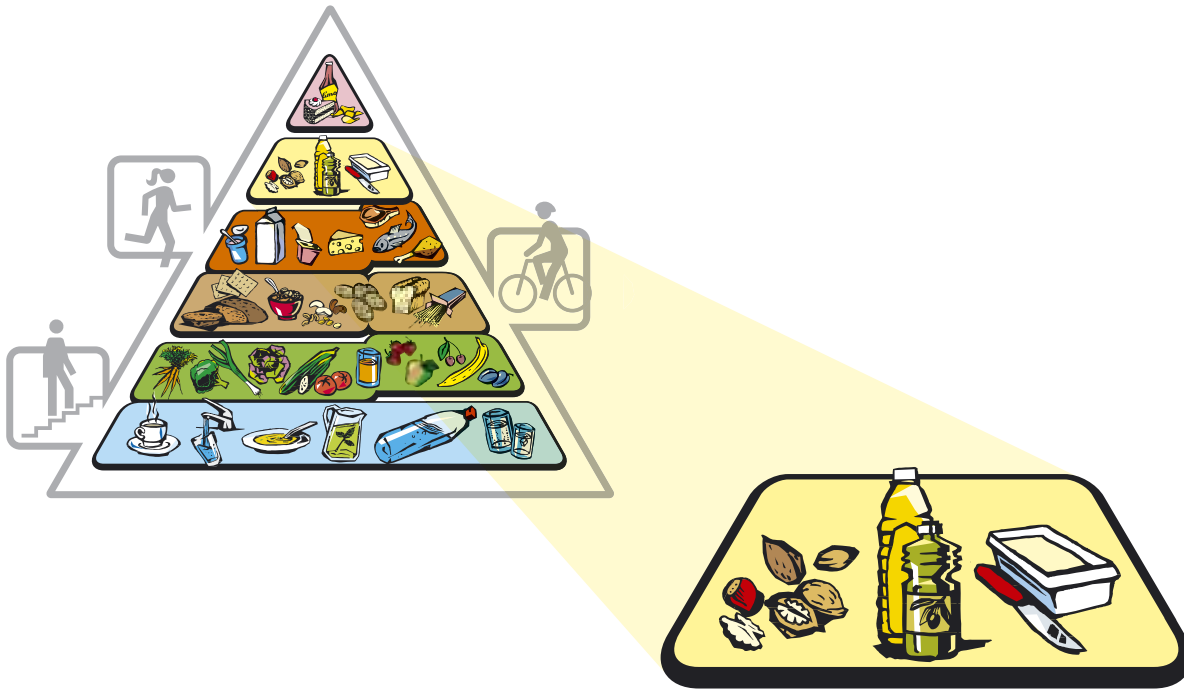
In qualitativer Hinsicht unterscheiden sich die Fette durch die Art der Fettsäuren, aus denen sie sich zusammensetzen. Fettsäuren können gesättigt, einfach oder mehrfach ungesättigt sein. Die mehrfach ungesättigten Fettsäuren nennt man auch essentielle Fettsäuren, da sie für zahlreiche Funktionen des Organismus unerlässlich sind und vom Körper nicht selber hergestellt werden können. Zu diesen essentiellen Fettsäuren gehören die Omega-6- und die Omega-3-Fettsäuren. Für die Gesundheit ist es am besten, wenn die verschiedenen Fettsäuren, die aus Ölen, Fetten und Nüssen sowie aus anderen Lebensmitteln zugeführt werden, in einem bestimmten Verhältnis zueinander stehen.

Statistik

Beitrag von Ölen, Fetten und Nüssen sowie den übrigen Nahrungsmittelgruppen zum Fettkonsum der Schweizer Bevölkerung

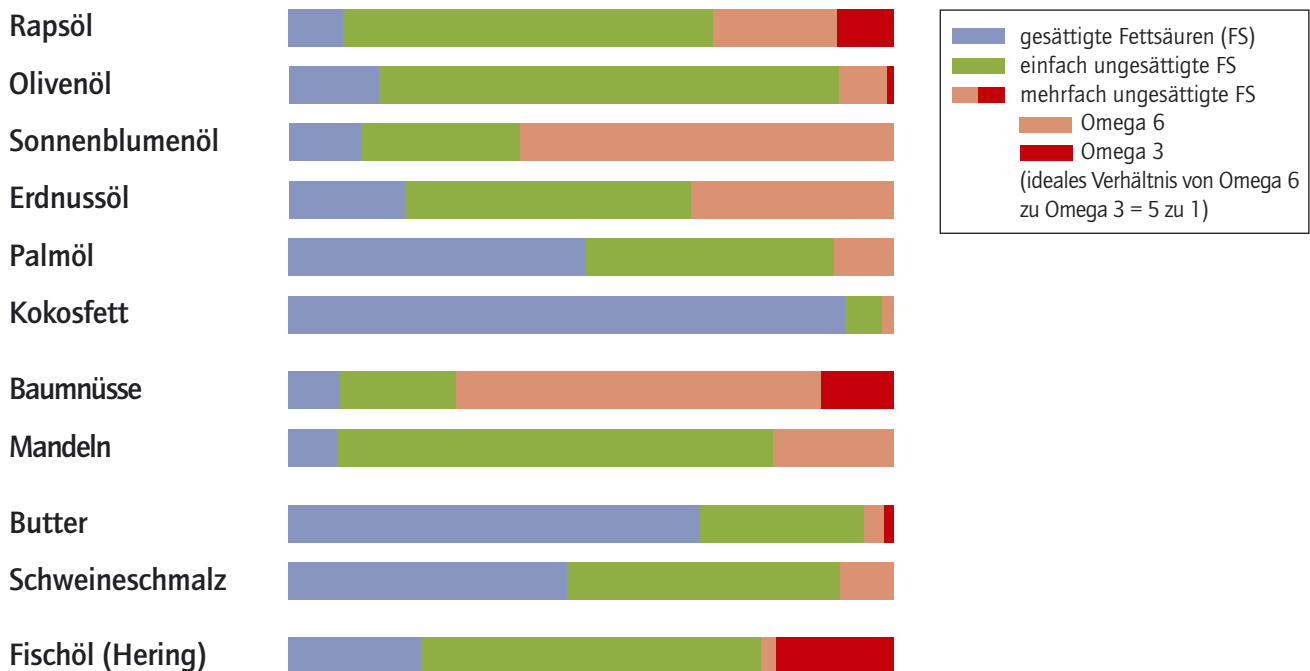


QUELLE: FÜNFTER SCHWEIZERISCHER ERNÄHRUNGSBERICHT, BAG, 2005

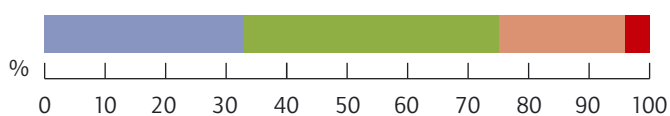


Wissen

Fettsäurezusammensetzung verschiedener Fette



Ideale Verteilung der Fettsäuren in unserer Ernährung



QUELLEN: SCHWEIZER NÄHRWERTTABELLE, SGE, 2005/DACH-REFERENZWERTE FÜR DIE NÄHRSTOFFZUFUHR, 1. AUFLAGE 2000/SOUCI-FACHMANN-KRAUT, 2002



Muriel Jaquet,
dipl. Ernährungs-
beraterin HF,
Informationsdienst
NUTRINFO

Dörrobst Kann Dörrobst frische Früchte ersetzen?

Dörrobst wie Äpfel, Zwetschgen, Aprikosen, Weinbeeren weisen nicht ganz die gleiche Ernährungsqualität auf wie in ihrer ursprünglichen, frischen Form, dennoch bewahren sie einen grossen Teil ihrer vorteilhaften Eigenschaften. Sie enthalten weniger Wasser und haben alle oder einen Teil der empfindlichen Vitamine wie Vitamin C verloren. Hingegen werden die Nahrungsfasern, die Kohlenhydrate (Zucker), bestimmte, weniger empfindliche Vitamine wie Vitamin E, sekundäre pflanzliche Stoffe sowie Mineralstoffe durch das Dörren und die lange Aufbewahrung nicht oder nur wenig verändert. Folglich können Trockenfrüchte sehr wohl zu den täglich empfohlenen fünf Portionen Früchte oder Gemüse beitragen, wobei zu berücksichtigen ist, das 20 bis 30 g Dörrobst ungefähr einer Portion von 120 g frischen Früchten entsprechen.

Pflaumen und Verdauung Haben Pflaumen oder Dörrzwetschgen eine abführende Wirkung?

Es heisst, dass frische Pflaumen oder Dörrzwetschgen eine leicht abführende Wirkung haben; daher werden sie manchmal zur Bekämpfung von Verstopfung angewendet. Ihre Wirkung auf die Darmpassage beruht auf ihrem Gehalt an Nahrungsfasern, welche die Darmtätigkeit anregen. Aber das unterscheidet sie nicht von den meisten anderen Früchten, die ebenfalls gute Lieferanten von Nahrungsfasern sind. Die ausgeprägtere Wirkung der Pflaumen auf die Darmpassage soll auf

einige ihrer spezifischen Eigenschaften zurückzuführen sein, was jedoch wissenschaftlich nicht klar bewiesen ist. Vor allem scheint dies eine besondere qualitative Verteilung der Fasern zu sein mit einem hohen Anteil löslicher Fasern, die ein grösseres Wasserresorptionsvermögen besitzen und daher stärker stimulierend auf die Darmpassage wirken. Ausserdem weisen sie einen nicht unbedeutenden Gehalt an Sorbit auf, einem nur teilweise verdaubaren Zucker, dessen abführende Wirkung wohlbekannt ist.

Pflaumen können zur Bekämpfung von Verstopfung nützlich sein, wirksam ist aber vor allem ein ausreichender und regelmässiger Verzehr von Nahrungsfasern, die in Früchten im Allgemeinen sowie in Gemüse und Vollkorngetreide enthalten sind.

Geflügelwurst- waren

Sind Geflügelwurstwaren mager?

Diese Frage lässt sich nicht eindeutig mit Ja oder Nein beantworten, sie hängt vom Typ des Produkts ab. Geflügelfleisch wie Truthahn oder Poulet ist im Allgemeinen mager. Wenn dieses Fleisch nur gesalzen, geräuchert oder getrocknet wird, ist das Ergebnis wirklich sehr fettarm. Geräucherte Trutenbrust enthält zum Beispiel weniger als 2 % Fett. Wenn es sich hingegen um eine Zubereitung auf Fleischbasis handelt wie Würste, Cervelats oder diverse Charcuterien, in denen das Geflügelfleisch mit anderen Zutaten gemischt wird, ist das Endprodukt häufig sehr viel fettreicher. Ein Geflügelwienerli (19,3 % Fett) ist nicht viel weniger fett als ein normales Wienerli

(23 % Fett). Dies gilt auch für Zubereitungen auf der Basis anderer magerer Fleischsorten wie zum Beispiel Kalbfleisch. Eine Kalbsbratwurst (21,8 % Fett) ist ebenso fett wie eine Schweinsbratwurst (21 % Fett).

Triticale Ist Triticale für Personen mit einer Glutenunver- träglichkeit geeignet?

Nein, denn Triticale enthält ebenso wie Weizen, Roggen usw. Gluten und sollte bei Vorliegen einer Glutenunverträglichkeit nicht verzehrt werden. Das Gleiche gilt für daraus hergestellte Produkte.

Triticale ist ein relativ neues (seit Mitte des 20. Jahrhunderts angebautes) Getreide, das aus der Kreuzung von Weizen (*Triticum*) und Roggen (*Secale*) hervorgegangen ist. Diese Varietät wird hauptsächlich als Tierfutter verwendet, eignet sich aber auch zur menschlichen Ernährung. Die Ernährungseigenschaften von Triticale ähneln jenen der anderen Getreide, die Qualität seiner Proteine ist jedoch etwas höher. Triticale wird in Form der ganzen Körner, von Flocken oder Mehl sowie geschrotet (wie Bulgur) oder zu Brot, Gebäck usw. verarbeitet verzehrt.

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



Mit Grüntee gegen das Bauchfett

In China und Japan weiss man seit Jahrhunderten um die gesundheitlichen Vorzüge von Grüntee. In den letzten 20 Jahren hat sich auch die Wissenschaft intensiver mit dem Getränk befasst und viele positive Eigenschaften bestätigen können. Jetzt rücken spezielle Inhaltsstoffe des grünen Tees ins Zentrum des Interesses, die sogenannten Katechine. Sie sollen neuen Studien zufolge zur Reduktion des Körperfettanteils und insbesondere der abdominalen Fettablagerungen (Bauchfett) beitragen.

VON ANDREAS
BAUMGARTNER, SGE

Katechine sind natürliche Bitterstoffe, die in der Teepflanze *Camellia sinensis* enthalten sind. Sie gehören zur Gruppe der Flavonoide. In Teeblättern, die nicht wärmebehandelt sind, werden die Katechine im Zuge der Fermentation in verschiedene Derivate umgewandelt. Das ist beim Schwarztee und zum Teil beim Oolongtee – wo die Fermentation früher unterbrochen wird – der Fall. Grüntee hingegen wird kurz nach der Ernte erhitzt und nicht fermentiert, sodass der Abbau der Katechine verhindert wird.

In verschiedenen Studien der letzten 20 Jahre konnte gezeigt werden, dass Katechine eine antioxidative Wirkung haben und vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bakterien- und Virusinfektionen und eventuell sogar vor gewissen Krebserkrankungen schützen können. Eine von John M. Fletcher und Kol-

legen vom Unilever Research and Development Department verfasste Übersichtsarbeit zeigt nun auf, dass Katechine darüber hinaus die Gewichtsregulation unterstützen und die Körperfettverteilung positiv beeinflussen. Fettleibigkeit, besonders die Ansammlung von Fettgewebe in der Bauchregion, gilt als wichtiger Risikofaktor für die Entstehung des metabolischen Syndroms und der damit zusammenhängenden Erkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall oder Diabetes.

Fletcher weist in seiner Arbeit auf verschiedene asiatische Studien hin, die einen Zusammenhang zwischen regelmässigem Teekonsum (insbesondere von Grüntee) und einem geringeren prozentualen Körperfettanteil sowie einem geringeren Bauchumfang postulieren. In einer Studie wurde zudem nachgewiesen, dass regelmässige körperliche Betätigung in Verbindung mit der Aufnahme von Tee-Katechinen zu einer effekti-

veren Stimulierung der Körperfettverwertung führt als Ausgleichssport alleine.

Die von Fletcher zitierten Studien wurden alle unter normalen Alltagsbedingungen durchgeführt. Es wurden verschiedene Grünteesorten, aber auch Grünteeextrakte verwendet, die Konzentration der darin enthaltenen Katechine schwankte erheblich. Das zeigte sich, so Fletcher, in den unterschiedlichen und teils widersprüchlichen Studienergebnissen, die insgesamt aber doch einen günstigen Einfluss eines täglichen Grünteekonsums auf das Viszeralfett zeigten. Weitere Studien seien aber erforderlich, um den genauen Wirkungsmechanismus zu klären. Diese Studien sollten zudem mit möglichst unterschiedlichen Populationen durchgeführt werden. Die Wirkungen von Grüntee waren bisher vorwiegend bei Asiaten untersucht worden.

QUELLE: FLETCHER JM, RYCROFT J, NAVEOS S. GRÜNTEE, KATECHINE UND GEWICHTSKONTROLLE. IN: SCHWEIZER ZEITSCHRIFT FÜR ERNÄHRUNGSMEDIZIN NR. 2/2007, S. 37-41



MAXIMILIAN STOCK/KESTONE

Unser täglich Brot

Brot gehört nach wie vor zu unseren Grundnahrungsmitteln und ist aus einer gesunden, ausgewogenen Ernährung nicht wegzudenken. Allerdings haben verschiedene Backhilfsmittel den Berufsalltag der Bäcker verändert. Backmischungen lassen die Bäcker Zeit und Personal einsparen, das damit hergestellte Brot schmeckt allerdings vom Bodensee bis nach Genf sehr ähnlich. Ausnahmen bestätigen die Regel. Am besten wäre der Verzehr von Vollkornbrot, das den Blutzuckerspiegel nur mässig ansteigen lässt und gleichzeitig viele Vitamine, Mineralstoffe und Nahrungsfasern liefert. Demgegenüber hat Weissbrot ausser Kohlenhydraten und Kalorien kaum etwas zu bieten.

VON MARIANNE BOTTA, DIENER, DIPL. LEBENSMITTELINGENIEURIN ETH

Ein knuspriges Stück Weissbrot, beim Warten auf den ersten Gang des Menüs genüsslich verspeist; ein Stück Zopf, mit Butter und Honig bestrichen, als eigentlicher Höhepunkt des Sonntag-Morgen-Frühstücks; Café Complet, des Schweizer liebstes Znacht: Essen ohne Brot – in der Schweiz kaum vorstellbar.

Brot hat nicht nur hierzulande seinen festen Platz, Brot wird rund um die Welt als runde kleine oder grosse Laibe, flache Fladen, Kastenbrote, Zöpfe, Brezeln oder Brötchen gebacken und verzehrt.

Getreidemehl, Wasser, Hefe, etwas Salz: Mehr braucht es im Prinzip nicht, um ein gutes Brot herzustellen. Die Zutaten und das Endprodukt sind überall erhältlich und kosten nicht viel.

Trotzdem hat sich das Image von Brot in letzter Zeit zunehmend ins Negative verändert. Es soll dick machen, den Blutzucker über Gebühr erhöhen, um ihn anschliessend umso schneller wieder absinken zu lassen und viele unerwünschte Zusatzstoffe enthalten.

Diese Vorurteile treffen aber längst nicht auf alle Brote zu. Vollkornbrote erhöhen den Blutzuckerspiegel weit weniger schnell als Weissbrot, liefern dafür gesunde Inhaltsstoffe, und Backhilfsmittel sind ebenfalls nicht in allen Broten anzutreffen. Manche Bäcker, vom kleinen Quartierbeck bis zur Grossbäckerei, stellen Brote nach wie vor (oder wieder) nach alter Väter Sitte her. Wie Daniel Amrein, der unter dem Namen «Eigenbrötler» im luzernischen Wauwil Brote bäckt – ganz ohne Backhilfsmittel. Das war nicht immer so. Als er 1991 die Bäckerei seines Vaters übernahm, stellte er den Betrieb auf «modern» um: Backhilfsmittel hielten in Amreins Bäckerei Einzug. Vorübergehend. Nach

fünf Jahren kehrte er zur traditionellen Fertigungsweise zurück und verzichtete fortan auf Backhilfsmittel. Seine Brote sind zudem aus biologischem Mehl hergestellt und tragen die Knospe.

Um Missverständnissen vorzubeugen: Auch ein Nicht-Biobrot muss nicht zwingend Backhilfsmittel enthalten, es kann auch traditionell hergestellt worden sein. Umgekehrt dürfen aus Biomehlen hergestellte Brote von Gesetzes wegen keine Backhilfsmittel enthalten.

Uniformierter Geschmack

Modernes Backen, wie es auch Amrein während fünf Jahren praktizierte, heisst: Backhilfsmittel einsetzen, teure Gärschränke anschaffen, beim Müller standardisierte Mehle einkaufen, die dank Ascorbinsäure und anderen Zusätzen trotz unterschiedlicher Weizenqualität ein qualitativ immer gleichwertiges Brot ergeben.

Der Teig wird dabei in unzähligen Bäckereien der Schweiz aus gleichen oder ähnlichen Backmischungen bereitet, geformt und dann in Gärschränken zuerst auf minus sechs Grad Celsius gekühlt. Das blockiert die Hefetätigkeit. Irgendwann während der Nacht beginnt der Gärschrank aufzuheizen, wenn der Bäcker am Morgen in die Backstube kommt, muss er die fertigen Teiglinge lediglich backen. «Solches Arbeiten benötigt weniger Personal und etwa 20 bis 30 Prozent weniger Zeitaufwand, die Bäcker können länger schlafen. Bei dieser Art der Brotzubereitung kann man eigentlich kaum mehr etwas falsch machen», meint Amrein.

Weil normales Mehl eine solche Behandlung nicht tolerieren würde, braucht es zwingend Backhilfsmittel wie Emulgatoren



SCHWEIZERISCHE BROTTINFORMATION SBI

In Twann am Bielersee wurde das bisher älteste, ganz erhaltene Brot Europas gefunden. Es wurde von den Pfahlbauern gebacken und stammt aus der Zeit um 3530 v. Chr. In seiner Form gleicht es etwas dem heutigen Walliserbrot.

und Enzyme. Mit dem Resultat, dass ein «Pain Paillasse», ein Wurzelbrot oder auch ein Ruchbrot in Genf, Basel oder Zürich, aber auch in kleinen Dorfbäckereien auf dem Land, nahezu identisch schmecken – der Unterschied besteht höchstens in einem etwas höheren oder niedrigeren Preis. Dadurch ist Brot austauschbar geworden. Für viele Konsumenten spielt es heute keine Rolle mehr, ob sie es beim Dorfbäcker oder beim Grossverteiler einkaufen.

Warum ein Dorfbäcker 20 verschiedene Brotsorten anbieten kann

Tatsache ist, dass funktionelle Backmittel Entscheidendes zur Brotherstellung beitragen. Sie korrigieren Mehlfehler und rationalisieren die Produktion, machen den Teig elastisch und luftig und geben dem Brot Volumen, Geschmack und eine verlängerte Haltbarkeit. Je automatisierter die Teig- und Brotherstellung abläuft, umso eher kommen Backmittel zum Zug. Backmittel sind mit Mehlgemischte Backzusätze. Gärstopp und Schockfrostung von Teigen ist ebenfalls nur dank Backhilfsmitteln möglich. Am häufigsten werden Enzyme, Emulgatoren und Ascorbinsäure eingesetzt. Es gibt unzählige verschiedene solche Zusätze, die zu den massgeschneiderten Broten mit einer immer gleichbleibenden Qualität

Brotgeschichte(n)

Brot wird in der Schweiz seit Jahrtausenden gebacken. Die Wegbereiter waren die Pfahlbauer, die ab 6000 v. Chr. den Übergang vom Jäger und Sammler zu Ackerbau und Viehzucht vollzogen. Das Brot der Pfahlbauer wurde aus Körnern, Mehl und Wasser auf heissen Steinen gebacken und mit Asche bedeckt. Es konnte nur warm genossen werden – kalt wurde es nämlich steinhart.

Erst die Teiglockerung, also die Entstehung kleiner Bläschen im Teig dank Gärung, führte zu Brot, das auch kalt gegessen werden konnte. Erste gelockerte Brote stellten die Babylonier und die Ägypter her, ihre Brote waren Vorläufer unserer Sauerteigbrote. Getreidebrei wurde so lange stehen gelassen, bis sich die typischen Bläschen bildeten, welche das Brot locker und luftig machen liessen. Die Griechen verwendeten zur Teiglockerung nicht nur Sauerteig, sie stellten als Erste Hefe aus Hopfen und jungem Weinmost her. Auch im alten Rom war Brot, also «*panis*», sehr beliebt, es gab über 300 Bäckereien. Im frühen Mittelalter waren es vor allem die Klöster, welche über gut ausgerüstete Backstuben verfügten. Der Backofen des Klosters St. Gallen beispielsweise soll so gross gewesen sein, dass 1000 Laibe Brot gleichzeitig gebacken werden konnten. Neben der grossen Menge an Broten, welche die Klosterbäcker produzierten, war auch die Vielfalt der Gebäcke beeindruckend. So gab es gesäuertes und ungesäuertes Brot aus verschiedenen Getreidesorten, das auch unterschiedlich geformt wurde.

Mit dem Wachstum der Städte und der steigenden Nachfrage übernahmen dann professionelle Bäcker die Brotproduktion. Sie gründeten Zünfte mit strengen Vorschriften für die Qualität der Brote und die Sicherheit der Backöfen. Im 15. Jahrhundert wurde noch viel mehr Brot konsumiert als heute, Brot galt als Hauptnahrungsmittel. In Basel wurden täglich pro Person rund ein Pfund Brot gegessen. Dokumenten aus dem 16. Jahrhundert ist zu entnehmen, dass eine Klostermagd zwischen 700 g und 950 g Brot täglich erhielt. Heute essen die Schweizer/innen noch 132 g Brot und Backwaren pro Tag.

führen. Nicht zuletzt dank Backhilfsmitteln und Backmischungen ist überhaupt ein so immenses Brotsortiment möglich, wie es heute nahezu überall angeboten wird. Ohne sie wäre es einem Dorfbäcker kaum möglich, 20 oder mehr verschiedene Brotsorten anzubieten und deren Produktion mit einem Minimum an Personal überhaupt zu bewältigen.

Welche Backhilfsmittel eingesetzt werden dürfen, ist durch das Lebensmittelgesetz geregelt. Allerdings müssen Enzyme nicht deklariert werden, da sie meistens beim Backen zerfallen.

Backmittel bieten zwar weitgehende Erfolgsgarantien. Trotzdem lauern Gefahren: Die «Wundermittel» schaffen zum Beispiel Abhängigkeit vom Lieferanten. Und wer darauf verzichten will, braucht Erfahrung und Know-how. Das musste auch Amrein erfahren: «Bei meinem ersten Brot, das ich nach fünf Jahren Arbeit als moderner Bäcker mit Backhilfsmitteln ganz ohne solche backen musste, brauchte ich viele Anläufe, bis es mich optisch und geschmacklich befriedigte. Eine grosse Hilfe war mir mein Vater, der selbst nie mit Backhilfs-

mitteln gearbeitet hat und deshalb das nötige Wissen noch hatte.»

Jedes Mehl reagiert anders, braucht mehr oder weniger Wasser, eine mehr oder weniger lange Teigruhe und mehr oder weniger Ofenhitze, um zu einem guten Backresultat zu kommen. Doch der Mehraufwand mit Einweichen der Körner, Selbermahlen des Mehles, Bereiten von Vorteigen und Überwachen der Produktion lohnt sich – nicht nur finanziell. «Ich bekomme im Gegensatz zu früher, als ich dasselbe Brot wie unzählige andere Bäcker gebacken habe, viele Komplimente und schätze die Herausforderung, aus dem Mehl das jeweils beste Produkt zu machen.»

Jedem Kanton sein Brot

Etwa ab Mitte des 19. Jahrhunderts hatte jeder Kanton sein eigenes Brot. Das Zürcherbrot war am weitesten verbreitet, es ist das normale Weiss- oder Ruchbrot in länglicher Form mit den typischen Einschnitten.



Das Tessinerbrot wird aus Weissmehl und Pflanzenfett hergestellt und in kleinen Stücken aneinandergesetzt, damit kein Messer zum Schneiden verwendet werden musste, was als Beleidigung galt. Das Walliser Brot besteht aus Roggen, dem

einzigsten Getreide, das im kargen, trockenen Kanton gedeihen kann. Und das typische Brot des Kantons Graubündens, aus Roggen- und Weizenmehl hergestellt, hat in der Mitte ein Loch, damit es zur besseren Haltbarkeit aufgehängt werden kann.

Zurück zur Natur

Auch die Bäckereifachschule Richemont empfiehlt, statt auf industrielle Backhilfsmittel lieber auf Malzmehl oder Milch zurückzugreifen. Milch oder Milchpulver verbessern ähnlich wie Enzyme den Geschmack und dank der darin enthaltenen Milchzucker auch die Bräunung.

Diesen Trend zurück zum natürlichen Brot sieht auch der Müller Werner Bosshardt von der Mühle Balchensthal in Hittnau: «Bei uns kauft eine stetig wachsende Zahl von Konsumenten das Mehl und die Körner, Samen und Kerne fürs Brotbacken daheim ein. Sie vertrauen den Bäckereien nicht mehr und haben festgestellt, dass ihnen Brot ohne Backhilfsmittel besser schmeckt und bekommt.»

Vollkorn: Vom Brot für Arme spricht heute niemand mehr

Beim Brot, so die Empfehlungen der Ernährungsfachleute, sollten wir möglichst auf das vol-

le Korn und nicht auf Produkte aus Mehl mit niedrigem Ausmahlungsgrad (Weissmehl) zurückgreifen. Vielen Konsumenten ist heute bewusst, dass Vollkornbrot gesünder ist als Weissbrot. Das war nicht immer so, galt es doch lange Zeit als eigentliche Armeleutespeise, während Weissbrot als Zeichen von Reichtum und Wohlstand galt. Weil das reine Weissmehl so teuer war, streckten es findige Müller oder Bäcker mit weissem Kalkpulver oder Knochenmehl. Wurden sie erwischt, hängte man sie zur Strafe in einem Korb über eine Jauchegrube. Befreien konnten sich die Missetäter nur, indem sie – vor den Augen vieler Schaulustiger – aus dem Korb in die Grube sprangen.

Etwas weniger teuer war das Mehl, das neben dem Mehlkern auch noch einen Teil der Schale enthielt – auch heute noch unter dem Namen «Halbweissmehl» bekannt. Die Armen mussten sich mit dunklerem Mehl begnügen, das die äusseren Schichten des Korns enthielt. Das war über Jahrtausende in verschiedensten Völkern so, sogar die Kaiser im alten Rom durften Weissbrot essen, während sich die arme Bevölkerung mit grob geschrotetem Getreidebrot begnügen musste. Am weitesten verbreitet war Roggenbrot, etwas weniger häufig wurde Brot auch aus Weizen, Hirse, Hafer und Dinkel hergestellt. Wenn die Ernte mager ausfiel, mussten die Bäcker das Mehl mit anderen Zutaten wie Kastanien, Eicheln, Wurzeln und sogar Sägemehl strecken.

Heute wird zunehmend mehr dunkles Brot gegessen, das früher hoch geschätzte Weissbrot verlor vor allem in der Deutschschweiz an Attraktivität. Das ist in erster Linie der (nicht ganz richtigen)

Meinung der Konsumenten zuzuschreiben, dunkles Brot sei generell gesünder als weisses. Aber auch der geschmackliche Aspekt spielt eine Rolle: Wer an dunkle Brotsorten gewöhnt ist, empfindet Weissbrot oft als fade. Allerdings: Dunkles Brot wie etwa das Ruchbrot ist kein Vollkornbrot und hat auch gesundheitlich nicht deutlich mehr zu bieten als ein Weissbrot (s. Kasten).

Das Wertvollste des Korns befindet sich aussen

Gesundheitlich haben vor allem die Randschichten des Korns viel zu bieten: Sie enthalten neben Nahrungsfasern den Weizenkeim. Er macht nur etwa drei Prozent des Getreidekorns aus und stellt das eigentliche Nährstoffkonzentrat des Korns dar. Er enthält besonders viele unentbehrliche Eiweissbausteine, einen hohen Anteil an ungesättigten und deshalb empfehlenswerten Fettsäuren, Lezithin, Vitamine und Mineralstoffe. Der Keim besitzt etwa fünfmal mehr B-Vitamine und etwa zehnmal mehr Vitamin E als Weissmehl, dem der Keim und die Randschichten fehlen. Vollkornbrot enthält beachtliche Mengen an Kalium, Phosphor, Eisen, Mangan und Zink, die Zellen schützende Vitamin E sowie Vitamine der B-Gruppe.

Neue Studien zeigen, dass der Verzehr von Vollkornbrot vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen kann. Verantwortlich dafür sind verschiedene bioaktive Substanzen im vollen Korn. Auch Folsäure gehört zu den B-Vitaminen und mangelt häufig in der Durchschnittsernährung von Schweizern. Deshalb wird in regelmäßigen Abständen darüber diskutiert, ob Brotmehl mit Folsäure angereichert werden soll. □



Der Schein kann trügen

Ob Vollkornbrot oder nicht – das ist auf den ersten Blick meist nicht ersichtlich. Wer sicher gehen will, muss nachfragen.

10-Korn-Brote, Dinkelbrote, dunkle Roggenbrote oder Sonnenbrote, aber auch Graham- und Walliser Roggenbrot – sind das tatsächlich alles Brote, die aus dem vollen Korn inklusive Schale und Keim hergestellt wurden? Bei weitem nicht.

Vollkornbrot muss gemäss Lebensmittelgesetz zu mindestens 70 Prozent aus reinem Vollkornmehl hergestellt werden. Das heisst, dass für dieses Mehl das ganze Korn vermahlen wird, es enthält die ganzen äusseren Schalenschichten und den Keim. Vom ganzen Korn macht die Schale etwa 14, der Keim drei Prozent aus. Letzterer enthält die meisten gesunden Inhaltsstoffe des Korns, wird aber bei Ruchbrot und den meisten anderen Brotsorten entfernt, weil er ungesättigte langkettige Fettsäuren enthält, die oxidieren und dadurch dem Mehl rasch einen bitteren, ranzigen Geschmack verleihen können.

Ruchbrot enthält einen Teil der Schale und somit etwas mehr Nahrungsfasern als Weissbrot (4,8 g / 100 g im Ruchbrot gegenüber 3,6 g / 100 g im Weissbrot), aber nicht den Keim. Ebenso verhält es sich bei den anderen Brotsorten.

Ein 10-Korn-Brot oder ein Dinkelbrot muss nicht aus dem vollen Korn hergestellt worden sein, es muss nur zehn verschiedene Körner oder eben Dinkelmehl enthalten. Letzteres gibt es auch mit niedrigem Ausmahlungsgrad (Weissmehl), also nur mit dem Mehlkörper und ohne die Randschichten.

Ein Mohn-, Sesam-, Kürbiskernbrot muss nur die entsprechenden Körner und Samen enthalten, die Bezeichnung gibt keinerlei Auskunft über die verwendeten Mehlsorten. Echte Vollkornbrote sind selten, oft findet man im Supermarkt nur eine einzige Sorte: etwa das Grahambrot oder das Walliser Roggenbrot.

VON MONIKA MÜLLER,
DIPL. ERNÄHRUNGSBERATERIN HF



Mangold und Pastinake

Vergessene
Gemüsesorten
neu entdeckt

Elke Achtner-
Theiss, Sabine
Krumm. Thorbecke
Verlag, Ostfildern
2007, 222 Seiten,
ISBN: 978-3-
7995-3531-1,
CHF 43.70

Ob Pastinaken oder Schwarzwurzeln – längst sind vergessene Gemüsesorten wieder im Trend und die entsprechenden Bücher beanspruchen in den Regalen der Buchhandlungen unübersehbar ihren Platz. Dieses hier ist ein Exemplar mit besonders schönen alten Abbildungen aus dem 17. bis 19. Jahrhundert.

Woher solche Gemüse stammen, wo man sie findet und welche Gerichte man daraus zaubern kann, zeigt dieses

Buch in 40 Pflanzenporträts.

In den einführenden Kapiteln wird eine Tour d'horizont über menschliche Ernährungsgewohnheiten vom Paläolithikum bis zur Industrialisierung gemacht und der Stellenwert von Gemüse am jeweiligen Speiseplan erläutert. So wurde im Mittelalter alles Gemüse so lange geschmort, bis es zu Mus zerfiel – woher laut den Autorinnen der Begriff Mus-Gemüse-Gemüse abgeleitet sein soll. Da sind wir heute der Henriette Davidis doch dankbar, die in ihrem Kochbuch von 1845 die neue Küche prägte und zur Zubereitung von Gemüse schrieb, dass Gemüse keinesfalls durch langes Umrühren breiig zu machen sei.

Zu den alten Gemüsen ist zu sagen, dass es ganz pflegeleichte gibt, wie die Brunnenkresse, die nach dem Sonntags-spaziergang am Bach ruck, zuck, gesäubert und gemampft ist, mmmhhh ..., so lecker. Die meisten, insbesondere die alten Wurzelgemüse oder die Genfer Kardy, können jedoch fast nur von einer Vollzeit-Küchenkraft zubereitet werden. Denn das Rüsten ist, leider, ein anderes Kapitel.

⊕ Wunderschön bebildert, für Küchen- und Gartenfans mit Musse.

⊖ Etwas mehr zu den Inhaltsstoffen würde mich interessieren.



Preussen Krimi Kochbuch

Kochen wie
Langustier

Ronny Pietzner,
Harry Balkow-
Göltzner.
berlin.krimi.verlag
2007, 240 Seiten,
ISBN-13: 978-3-
89809-508-2,
CHF 26.00

Alle sechs Monate einmal stöbere ich durch die Buchhandlungen auf der Suche nach fetter Beute für meine Buchbesprechungen in TABULA. Nun mal ehrlich: Nach zehn Jahren Fit mit bis ohne Fett, von der Glücks- bis zur Glyxdiät, dann wieder gertenschlank ganz ohne Diät etc., etc. kommt mir ein Krimi gerade recht. Essen und Kochen im Krimi – diese Verbindung besteht, seit es Kriminalliteratur gibt.

Hofküchenmeister Honoré Langustier beeindruckte den Preussenkönig Friedrich den Grossen mit seinen raffinierten Kochkünsten und wurde als fiktiver Ermittler von Tom Wolf in die Kriminalliteratur eingeführt. Passend zu den erfolgreichen Preussenkrimis von Tom Wolf hat Ronny Pietzner, bekannter Kulturgourmet, mit Co-Autor Harry Balkow-Göltzner nun alte Rezepte im «Preussen Krimi Kochbuch» veröffentlicht. Doch nicht nur die wirklich leckeren Rezepte vom Hof des Preussenkönigs des 18. Jahrhunderts, auf den Stand heutiger Kochtechnik gebracht, machen das Buch zu einem Leckerbissen. Auch Historie, Wirtschaftsgeschichte und Anekdoten aus dem damaligen Leben am Königshof lassen Kulturbegisterte das Buch verschlingen.

Besonders fasziniert haben mich natürlich die damaligen Diätanweisungen der königlichen Ärzte und die Gesundheitsratschläge des Königs selbst. Wie der Anbau und die Verbreitung der Kartoffel gegen den Widerstand des Volkes von Friedrich dem II. forciert wurde und 1746 sogar in einem Erlass zum königlich befohlenen Kartoffelanbau gipfelte, obwohl der König selbst die Erdäpfel verschmähte ... alles das und noch viel mehr erfahren Sie, wenn Sie diesen Krimi lesen.

⊕ Entspannende Lektüre mit der richtigen Dosis Hirnfutter.

⊖ Fast keine Toten (am üblichen Krimimasstab gemessen)



Praxisbuch Lebensmittelallergie

Der sichere Weg
zur richtigen
Diagnose und
optimalen
Therapie bei
Allergien und
Unverträglichkeiten

Christiane Schäfer,
Anja Constien,
Dr. Imke Reese.
Südwest Verlag,
München 2007,
160 Seiten,
ISBN 978-3-517-
08286-8,
CHF 30.10

Ich bin im Tessin mit einigen Frauen zum opulenten Frühstück verabredet. Da kommt auch diese schicke Sachbearbeiterin, deren «Krankengeschichte» ich schon kenne. Eine unangenehme Ahnung steigt in mir hoch... Und schon fängt es an: «Dieses Brot kann ich leider nicht essen, ich habe eine

Weizenmehlallergie.» Ich schaue mir demonstrativ den schönen Lago Maggiore an und sage kein Wort, neben mir beginnt eine heftige Diskussion. Plötzlich die unschuldige Frage: «Aber gestern Abend hast Du doch die Pasta gegessen?» «Ja klar. Das ist doch Hartweizengriess. Mit Griess habe ich überhaupt keine Probleme, nur mit Weizenmehl.»

Viele Menschen glauben, dass sie allergisch auf bestimmte Lebensmittel reagieren. Doch nur bei jedem Zehnten aus dieser Gruppe stellen Ärzte tatsächlich eine Nahrungsmittelallergie fest.

Im aktuellen und fundierten «Praxisbuch Lebensmittelallergie» wird mit Allergieammernmärchen aufgeräumt. Auf 160 Seiten erklären die Autorinnen alle wichtigen Diagnosemethoden zu Lebensmittelallergien, Pseudoallergien und Lebensmittelreaktionen, die keine Allergien sind, und porträtieren die wichtigsten Auslöser. In einem eigenen Kapitel erfahren die Leser, was bei Heuschnupfen, Asthma und Neurodermitis passiert und ob Nahrungsmittel einen Krankheitsschub auslösen können. Nicht allergische Unverträglichkeiten gegen Milchzucker, Fruchtzucker, Histamin und Gluten werden vorgestellt, und es werden konkrete Tipps gegeben, wie man am besten damit umgeht.

⊕ Auf dem neusten Stand. Fundiert und vernünftig.

⊖ Eigentlich nichts, ausser dass meine Sachbearbeiterin (siehe oben) an einem fachlich fundierten Allergiebuch keine Freude hätte.

Ein Buch (resp. Hörerlebnis), das pfundherum glücklich macht. So wird «dick ,n' dünn» angepriesen. Dorothea Seitz arbeitete bereits während ihres Studiums der Psycholinguistik als Redakteurin und Moderatorin bei diversen Radiostationen, zuletzt als Unterhaltungschefin

bei Antenne Bayern. 2001 gründete sie mit drei Mitgesellschaftern Halle 5 Media GmbH, ein Bollwerk gegen Langeweile in Bild, Wort und Ton. Und das merkt man auch: Die Frau hats drauf mit Wortspielen, die sich Satz für Satz überkugeln und übertrumpfen: Da wird in der Kammer des Schmeckens eingekauft, schwule Berufsjugendliche (gemeint sind wohl Trendsetter in den Redaktionen von Trendmedien) erfinden aufgrund eigener Defizite das Ideal des dünnen Nichts, und der ewige Streit zwischen gutem Fett und bösem Fett ist ein Perpetuum fritabile. Alles für sich durchaus amüsant und zum Denken anregend, in der Fülle passierte es mir aber öfter, dass ich vor lauter Worte den Satz nicht mehr sah. Lange habe ich überlegt: Was will die Autorin eigentlich? Heisst es doch in der Buchbeschreibung: Die Stunde der Drallen naht, das Dick-tat zu übernehmen! Dann kam mir wieder die Methode der Aversionstherapie in den Sinn: mittels negativer Assoziationen unerwünschtes Verhalten vermindern. Denn irgendwann erschien mir die ständige Wortakrobatik um Dick und Fett und Speck so absurd, dass mir der Appetit tatsächlich verflog.

Was ich bei mir immer wieder feststelle: Bücher liegen mir mehr als Audio-CD. Im Buch ist eine Passage durchaus anregend, und wenss genug ist, kann ich es weglegen. Die CD plappert aber meist immer noch dahin, wenn meine Ohren längst auf Durchzug geschaltet sind.

⊕ Eine Fundgrube für die hirnrissigsten Wortspiele zum Thema Dick und Dünn

⊖ Keine Ahnung, warum ich nach diesem Hörerlebnis pfundherum glücklich sein soll.



dick ,n' dünn Die neue Leiblichkeit

Dorothea Seitz.
Südwest-Verlag,
München 2007,
140 Seiten,
ISBN-13:
9783517083049,
CHF 23.60

«dick ,n' dünn» ist
auch als Audio-CD
erhältlich:
Gesprochen von
Dorothea Seitz ,
ISBN: 978-3-517-
08334-6 ,
CHF 23.60

VON PASCALE MÜHLEMANN,
GESCHÄFTSFÜHRERIN SGE



Testen Sie Ihre Ernährung!

Der SGE-Ernährungstest NUTRICALC wurde in den vergangenen Monaten fachlich vollständig überarbeitet und neu programmiert (s. www.nutricalc.ch). Die Überarbeitung erfolgte auf Basis der Empfehlungen der SGE-Lebensmittelpyramide von 2005. Gleichzeitig wurden bestehende Merkblätter der SGE, welche bei der NUTRICALC-Auswertung abgegeben werden, entsprechend den aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen aktualisiert. NUTRICALC beurteilt mittels rund 40 Fragen die individuellen Ess- und Trinkgewohnheiten sowie den Lebensstil allgemein und gibt praktische Optimierungstipps.

Wir danken allen Fachexperten für ihre wertvolle Mithilfe in diesem Projekt und der Firma Sanofi-Aventis für die finanzielle Unterstützung.

Bedürfnisabklärung im Bildungsbereich

In Zusammenarbeit mit der Uni Bern führte die SGE im Juni eine Onlinebefragung von Lehrpersonen und Schulverantwortlichen durch, an der 800 Personen teilnahmen. Bei der Umfrage ging es um die Bewertung der schulspezifischen Angebote und Dienstleistungen der SGE sowie um die Frage, welche weitere Unterstützung sich Schulen wünschen, um das Thema Ernährung

im Unterricht und in Projekten umzusetzen. Von den Teilnehmern, die die SGE bereits vor der Befragung kannten, werden die Angebote der SGE als nützlich bzw. sehr nützlich eingeschätzt. Viele der Befragten wiesen jedoch darauf hin, dass die Angebote bei den Schulen noch zu wenig bekannt sind und eine stärkere Bewerbung durch die SGE als sinnvoll erachtet wird. Deutlich wurde auch der Wunsch nach Vorschlägen für die Unterrichtsgestaltung und Ideen für eine erfolgreiche Zusammenarbeit mit den Eltern. Anhand der Ergebnisse möchte die SGE ihre schulspezifischen Projekte zukünftig noch besser auf die Bedürfnisse der Schulen abstimmen.

Projekt Fast Food und Gesundheit

Inzwischen sind die Würfel gefallen; die Leitung des Projektes «Fast Food und Gesundheit» liegt seit Mitte Jahr bei *Fourchette Verte Suisse* in Zusammenarbeit mit dem *Dispositif intercantonal pour la prévention et la promotion de la santé (DiPPS)* sowie der SGE. Finanziert wird das Projekt 2007 durch das Bundesamt für Gesundheit (leistet letztmals einen Beitrag) sowie seit Juli 2007 für zwei Jahre durch die Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz. Gegenwärtig wird das Projekt aufgrund der Erfahrungen der ersten Projektphase 2004–2006 redimensioniert; auch der Name Balance Boy soll überdacht werden. Ziel ist eine Umsetzung des Projektes in vorläufig drei Pilotkantonen der Westschweiz, damit in Zukunft mehr ausgewogene Schnellgerichte in den Verkauf gelangen.

Veranstaltungen

Am 23. Oktober findet nachmittags die Nutrinet-Herbstta-

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

Die nächste SGE-Mitgliederversammlung findet am 22. April in Vevey statt, mit halbtägigem Rahmenprogramm zum Thema «Wissenschaft, Sinne und Tafelfreuden». Das Rahmenprogramm ist öffentlich und umfasst u.a. auch eine Führung des Museums der Ernährung Alimentarium (Teilnahme kostenlos). Programm und Anmeldetalon finden Sie unter www.sge-ssn.ch (Rubrik Agenda).

Im Jahr 2008 findet die Dreiländertagung der Schweizerischen, Deutschen und Österreichischen Gesellschaften für Ernährung in der Schweiz statt. Sie wird am 5./6. September an der ETH Zürich Campus Höggerberg zum Thema «Geniessen und trotzdem gesund essen – und das ein Leben lang» und in Kooperation mit dem BAG, dem SVDE, der ETH sowie der Schweizerischen Fachgesellschaft für Geriatrie SFGG durchgeführt. Das ausführliche Programm folgt Ende 2007; unter www.sge-ssn.ch (Rubrik Agenda) finden Sie immer die aktuellsten Informationen.

Aktion «Mitglieder werben Mitglieder»

Noch rund zwei Monate dauert unsere Aktion «Mitglieder werben Mitglieder». Wenn Sie der SGE bis zum 30. November 2007 ein Neumitglied vermitteln, erhalten Sie eine Früchtebox im Wert von CHF 40.–! Die Informationen zur Aktion finden Sie unter www.sge-ssn.ch. Machen Sie mit!

Bitte beachten Sie ...

...dass Sie Ihre Mitgliedschaft bei der SGE bis Ende Jahr kündigen müssen, wenn Sie ab 2008 keine Informationen (z.B. TABULA) von der SGE mehr wünschen. Laut Statuten bleibt der Jahresbeitrag 2008 ansonsten geschuldet.

	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
	Bestecke entdecken	Die Kunst der Tischgedecke von 1400 bis heute. Wechselausstellung (bis 6. Januar 2008) im Ernährungsmuseum «Alimentarium»
	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.
18.–20. Oktober	Kongress Essstörungen 2007	In Alpach (Tirol), Österreich. 15. Internationale Wissenschaftliche Tagung. Weitere Informationen www.netzwerk-essstoerungen.at
23. Oktober	Lebensmittel- und Ernährungsforschung in der Schweiz: ein Einblick	13.45–16.45 Uhr, Eidg. Finanzdepartement (Raum 44), Schwarztorststrasse 50, 3007 Bern (freier Eintritt). Herbsttagung des Netzwerkes für Ernährung und Gesundheit «Nutrinet». Weitere Informationen und Anmeldung www.nutrinet.ch
1.–2. November	Food, Nutrition, Physical Activity and the Prevention of Cancer: A Global Perspective	Royal Society, London UK. World Cancer Research Found (WCRF) and American Institute for Cancer Research (AICR) releases and discusses its landmark second expert report on cancer prevention. Further information www.wcrf.org
8. November	Übergewicht zwischen gestörtem Essverhalten, Essstörungen und Psyche	Internationale Fachtagung des Experten-Netzwerks Essstörungen (ENES) im Hotel Kreuz, Zeughausgasse 39/41, 3011 Bern. Weitere Informationen und Anmeldung: www.netzwerk-essstoerungen.ch
17.–21. November	Igeho 07	Messe Basel. Internationale Fachmesse für Hotellerie, Gastronomie, Gemeinschaftsgastronomie und Ausser-Haus-Konsum. Weitere Informationen unter www.igeho.ch
24. November	Elterngarbeit in der Therapie und Prävention von Adipositas im Kindes- und Jugendalter	10.00–16.30 Uhr im Institut agricole de Grangeneuve (Fribourg). Jahrestagung des Schweiz. Fachvereins Adipositas im Kindes- und Jugendalter (akj). Weitere Informationen unter www.akj-ch.ch
29.–30. November	European Conference on Healthy Ageing – The role of Food, Nutrition and Lifestyle	Jahrestagung der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung (ÖGE) in Wien. Information und Anmeldung: ÖGE, Zaunergasse 1–3, A-1030 Wien, Tel. +43(0)1/714 71 93, Fax +43(0)7/718 61 46, Internet www.oege.at
30. November bis 1. Dezember	Vom Pausenapfel zum Gesundheitsmanagement – Gesundheitsfördernde Schulen auf dem Weg	Fach- und Impulstagung des Schweizerischen Netzwerkes Gesundheitsfördernder Schulen an der Gewerblichen Berufsschule Luzern, Schulzentrum Bahnhof, Robert-Zünd-Strasse 4, 6003 Luzern. Programm und Anmeldung unter www.gesunde-schulen.ch
22. April 2008	SGE-Mitgliederversammlung mit Rahmenprogramm «Wissenschaft, Sinne und Tafelfreuden»	In Vevey. Die Mitgliederversammlung ist SGE-Mitgliedern vorbehalten, die Rahmenveranstaltung für alle zugänglich (freier Eintritt). Weitere Informationen unter www.sge-ssn.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
26.–31. Juli 2008	Jubiläumskongress des Weltverbandes Hauswirtschaft «Reflecting the Past – Creating the Future»	In Luzern. Jubilee World Congress of the International Federation of Home Economics (IFHE). Weitere Informationen www.ifhe2008.org
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

