Nr. 4/Dezember 2007

TABULA

ZEITSCHRIFT FÜR ERNÄHRUNG – WWW.TABULA.CH

Das kulinarische Erbe der Schweiz

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

Gesund abnehmen

Ein praktischer Ratgeber mit kritischem Diätvergleich

Sie möchten einige Kilos abnehmen? Dieser Ratgeber hilft Ihnen, Ihre Ernährungsgewohnheiten genauer unter die Lupe zu nehmen, und gibt Ihnen hilfreiche Tipps für ein gesundes Abnehmen und ein dauerhaftes Gewichthalten. Ausserdem werden diverse Diäten kritisch beurteilt, und Sie erfahren, welche Diäten sinnvoll sind und welche nicht.

Buch im Format 16,8 × 23,4 cm, vierfarbig, illustriert, 176 Seiten, 1. Auflage 2007. Preis für SGE-Mitglieder CHF 13.–, für Nichtmitglieder CHF 26.–

Die kleine AbnehmFibel

Leichter leben lernen – mit Freude und Genuss

Überschüssige Pfunde haben meistens unscheinbare, dafür aber vielfältige Ursachen: ohne Frühstück aus dem Haus, Lift statt Treppe oder Chips vor dem Fernseher. Diäten von der Stange sind gegen diese Fehltrittchen wirkungslos. Jedes Gewichtsproblem hat eine eigene Geschichte und verlangt deshalb nach einer individuellen Lösung. Genau hier setzt die AbnehmFibel an. Sie bietet Tipps aus sämtlichen Bereichen an, die für ein gesundes Körpergewicht entscheidend sind.

Von Dr. med. David Fäh. Buch im Format 10,5 × 14,8 cm, zweifarbig, illustriert, 144 Seiten, 1. Auflage 2007. Preis CHF 14.50

BESTELLUNG

Ich bestelle

____ Ex. 517A *Gesund abnehmen* zu CHF 13.– (Nichtmitglieder CHF 26.–) + Versandkosten

____ Ex. 519A *Die kleine AbnehmFibel* zu CHF 14.50 + 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
Die reichhaltige Ess- und Trinktradition der Schweiz wird wissenschaftlich untersucht

10 ESSKULTUR
Deftige Landküche: Essen im Norden Portugals

12 DIDACTA
Lebensmittelpyramide: Stufe «Süssigkeiten, salzige Knabbereien und energiereiche Getränke»

14 RATGEBER
Ernährungstipps von Marion Wäfler

15 AKTUELL
Egal, ob light oder mit Zucker gesüsst: Softdrinks erhöhen das Risiko für Übergewicht, Bluthochdruck und Diabetes

16 FOCUS
Ananas, ein tropischer Traum – und für eine Abnehmkur zu schade

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, Annette Matzke, Françoise Michel

Gestaltung: SGE, Andreas Baumgartner

Druck: Stämpfli Publikationen AG, Bern

Titelbild: Andri Pol

Ein Stück Kultur steht auf dem Spiel

Rafael Pérez ist Präsident von Slow Food Schweiz und Mitglied des Vorstandes von Slow Food International.

Man schützt historische Gebäude und Landschaften und fördert Kunst, Literatur und andere geistige Errungenschaften. Warum tut man das nicht, wenn es um Essgewohnheiten und traditionsreiche Produkte geht? Sind die Ersteren Lieblingskinder des aufgeklärten Bürgertums und die Letzteren eher die Nachkommen eines überholten, rückständigen Bauernstandes?

Die Vermutung liegt nahe, dass unsere postindustrielle Gesellschaft dem Essen sein kulturelles Wesen entzieht. Essen als Handlung, wie auch die Liebe, die der Mensch von allen anderen Lebewesen unterscheidet, hat zusehends an sozialem Wert verloren. Nicht von ungefähr spricht man heute von Ernährung anstatt vom Essen. Als wären wir Pflanzen oder Tiere. Schlimmer noch: Maschinen, die an jeder Tankstelle Lebensmittel zu sich nehmen, während der Wagen aufgetankt wird. Funktionstüchtig soll der Mensch bleiben – sonst nichts?

Dabei ist die Geschichte eines Volkes gleichzeitig die Geschichte dessen, was es gegessen hat. Weshalb suchen Archäologen nach Speiseresten und Kochgeschirr in den Ausgrabungen? Weil sie zuverlässige Informationen über die Entwicklung einer Gesellschaft liefern. Denn um das Essen und später um die landwirtschaftliche Tätigkeit sind Feste, Musik, Malerei, ja Religionen entstanden. Agrikultur ist die Mutter aller Kulturen.

Um der Entkulturalisierung entgegenzuwirken, arbeitet Slow Food Schweiz am «kulinarischen Erbe der Schweiz» mit. Ich denke, dass es dabei mehr als nur um ein Inventar geht. Es geht darum, das kulinarische Gedächtnis aufzuwecken und aufzuwerten, auf dass Geschichte und Produkte bekannt und Traditionen erhalten bleiben. Gerade diese Aufwertung ist die Voraussetzung für eine Nachfrage nach hochwertigen einheimischen Produkten. Diese sollen das Einkommen und die Würde der Menschen, die sie herstellen, nachhaltig sichern. Darin, und nicht in der Herstellung von billigen, austauschbaren Massenprodukten, sehe ich die Zukunft unserer Landwirtschaft und unseres Handwerks.

Ein Schatz fürs Leben

Längst ist die Schweiz vermessen und analysiert – geografisch, geologisch, historisch, kulturell. Aber eines haben die Forscher ausgelassen: die reiche Ess- und Trinktradition des Landes. Deshalb wird bis Ende 2008 ein Inventar des kulinarischen Erbes erstellt. Das Inventar soll vorerst rund 450 Produkte umfassen, auch industriell gefertigte wie Aromat, Cenovis oder Ovomaltine.

VON PAUL IMHOF (TEXT) UND ANDRI POL (FOTOS)

Paul Imhof ist Kolumnist und Redaktor für kulinarische Themen beim Tages-Anzeiger. Er ist Herausgeber des Buches «Culinarium – Essen und Trinken in der Schweiz».
Andri Pol ist freischaffender Fotograf mit Veröffentlichungen in Das Magazin, GEO, National Geographic; sein letztes Buch ist «Grüezi – Seltsames aus dem Heidiland».
Beide betreuen als Redaktoren und Autoren «Schauplatz Schweiz» in GEO.

Vreni Giger ist eine Bauerntochter. Aufgewachsen auf einem Hof in Teufen AR, hat sie von ihrer Mutter gelernt, wie man einen Sonntagsbraten schmort. Die Mutter hat das Rezept von ihrer Mutter übernommen, und so geht das weiter über Generationen zurück – fast durchwegs gradlinig, denn irgendwann ist vermutlich noch eine Tante durch den Küchenstammbaum gegeistert, die es ebenfalls verstanden hat, ein feines Stück Fleisch im Ofen zu garen.

Ihrer Mutter hat Vreni Giger auch zugeschaut, wie sie Scheiben runden, dunkelbraunen Brotes aus dem eigenen Holzofen zuerst mit Butter und dann mit dem rohen Brät einer Appenzeller Siedwurst bestrichen, darüber Zwiebelringe ausgelegt und alles mit Pfeffer bestreut hat. «Ich weiss nicht mehr genau, wie man dem sagt, wohl Södworschtbrot», erzählt sie. «Das gibts bei uns immer noch, sogar im einen oder andern Gasthaus.» Die Appenzellerin ist mit dem kulinarischen Erbe ihrer Landschaft aufgewachsen.

Heute steht Vreni Giger am Herd des Jägerhofs in St. Gallen. Im Herbst 2003 hat sie vom Gastroführer Gault Millau den Titel Köchin des Jahres erhalten, ein Jahr später den 17. Punkt. Jetzt gilt sie als höchstdotierte Köchin in der Schweiz.

Die Spitzenköchin zeigt mit ihrer Haltung, wie wichtig das kulinarische Erbe einer Region ist, wozu es dient und warum es eine endlose Geschichte bleibt. Dieses Erbe soll nicht wie ein erratischer Block auf einer Familie, einer Gegend, einem Land liegen wie der Familienschmuck im Schliessfach einer Bank, im Gegenteil: Es bildet sehr wohl das Fundament einer Esskultur, einer kulinarischen Tradition mit typischen Charakteristika, aber es soll auch weiterleben, sich ausformen, kommenden Generationen als Basis ihres Wissens und Könnens dienen und durchaus neue Impulse aufnehmen – es ist sinnlos, die Welt auszusperren. Und dumm dazu.

Es hat lange genug gedauert, bis die Schweizer Behörden überhaupt realisiert haben, dass bei aller Sammelakribie und Registrierwut landauf, landab das Wichtigste fehlte, die Grundlagen des Lebens nämlich, Essen und Trinken. In der Schweiz ist alles, was über irgendeinen intellektuellen Wert, irgendein bisschen Geschichte verfügt, vermessen, gewogen und beschrieben und zum historischen Gut deklariert worden. Nur das Essen ist vergessen gegangen. Dabei bilden die Produkte eines Landes, in dem drei grosse westeuropäische Kul-

Primapraz bei Puidoux VD: Stéphane Bouisseaux, Leiter des Projekts «Kulinarisches Erbe der Schweiz», prüft auf einem Bauernhof mit Hofladen das Angebot. Boisseaux ist Politologe und stammt aus Savoyen.

turen aneinanderstossen, einen unermesslichen Schatz, den man nie einfach zusammenkaufen könnte. An den Gipfeln der Alpen treffen die atlantisch-französische Kultur, die mediterran-italienische und die kontinental-deutschösterreichische aufeinander. Es sind ja nicht bloss die Sprachen, die der Schweiz ihre Eigenart geben, es sind auch alle andern Phänomene, die in Mentalitäten wurzeln und die Mentalitäten formen. Dazu gehören immer das Essen, die landwirtschaftlichen Produkte und was man daraus macht.

Die etwas anderen Fichen

Das kulinarische Erbe der Schweiz ist lange ignoriert oder für so selbstverständlich gehalten worden, dass man nie daran dachte, das enorme Wissen, die Geschichte und Geschichten, die während Jahrhunderten und in tausenden Küchen in Bauernhöfen und Bürgerhäusern, in Klöstern und Schlössern, Pfarr- und Armenhäusern, in Alphütten, Fabriken und Spitälern kreiert, kopiert oder verändert wurden, zu ergründen, zu verifizieren und festzuhalten. Dies geschieht jetzt. Seit Frühling 2005 trägt eine Equipe unter der Leitung von Stéphane Boisseaux, Lausanne, und seinen Stellvertreterinnen Franziska Schürch, Basel, und Heike Zimmermann, Zürich, Informationen zusammen, unterstützt vor allem von den Landwirtschaftsdirektionen der Kantone. Die Informationen werden zu Fichen gebündelt, die dann Experten zur Beurteilung vorgelegt werden. Bis Ende 2008 sollen 450 «kulinarische Erbstücke» aus den Bereichen Fleisch und Fisch, Gebäck und Getreide, Früchte und Gemüse sowie Milchprodukte wissenschaftlich erfasst und danach in elektronischer Form in einer Datenbank sowie zu Büchern gebunden für alle zugänglich sein. Das Inventar soll nicht nur für die Forschung, sondern auch von interessierten Kreisen aus Gastronomie, Tourismus, Landwirtschaft und Bildung genutzt werden können.

Widerborstiger Gourmet

Der Initiator dieses nationalen Projekts ist Josef Zisyadis, der Lausanner Theologe mit griechischen Wurzeln, der als letzter Mohikaner aus der Waadt für die sozialistische Partei der Arbeit im Nationalrat Stricke zerreisst.

Die Öffentlichkeit betrachtet Zisyadis misstrauisch als Kommunisten – nur wenige wissen, dass er ein Feinschmecker ist, ein Mann, der einen vollgestopften Kühlschrank als Zeichen von Hilflosigkeit betrachtet. Deshalb waren vermutlich viele verblüfft, als Zisyadis im Jahr 2000 im Nationalrat postulierte, der Bund solle das kulinarische Erbe der Schweiz erkunden und ein Inventar erstellen lassen.

Gewohnt, im Parlament mit seinen Vorstössen regelmässig auf Granit zu beissen, war dann Zisyadis seinerseits ein bisschen überrascht, als seine Forderung von der Landesregierung ernst genommen und ans Bundesamt für Landwirtschaft zur Überprüfung weitergereicht wurde. Nach zwei Jahren Gesprächen und Verhandlungen über Inhalte und vor allem über Finanzen – das Budget von über zwei Millionen Franken müssen Bund, Kantone und Private zu jeweils einem Drittel in Leistung oder Geld aufbringen – hat sich auf Betreiben des Bundesamtes für Landwirtschaft ein Verein konstituiert, der das Inventar realisiert. Mitglieder sind die Kantone, vertreten durch ihre Landwirtschaftsdirektionen, die landwirtschaftlichen Beratungszentralen AGRIDEA in Lindau und Lausanne, Slow Food Schweiz sowie IPPACS (Inventaire des Produits du Patrimoine Culinaire Suisse), eine Gruppe von sieben Personen, der auch Stéphane Boisseaux angehört.

Felchen sind nicht einfach Felchen

Ligerz, ein Morgen Mitte Januar 2006. Über See und Ufer steht eine beinharte Kälte, man denkt, die Fische müssten, kaum aus dem Wasser gezogen, sofort gefrieren.

In der Fischerei Martin findet ein kleines Gipfeltreffen statt: Marcel Martin, Inhaber der Fischerei und einer der zwölf Berufsfischer, die ein Netzpatent für den Bielersee besitzen, hantiert unter dem Vordach am Räucherofen. Sein Kollege Jürg Buff entschuppt mit einem Gerät, das einem Rasierapparat ähnelt, den Fang des frühen Morgens. Daneben stehen Arm et fils, Vater Samuel Arm, Président de l'Association suisse romande des pêcheurs professionnels, und Sohn Jean-Philippe, der als Vertreter der sechsten Generation die Modernisierung des Familienbetriebs in St-Aubin-Sauges am Neuenburgersee vollendet hat – mit dem Wechsel vom Baumwoll- zum Kunststoffnetz.

Einberufen hat die Versammlung Stéphane Boisseaux. Der Franzose stammt aus Savoyen, er hat in Lausanne Politologie studiert und an der Bestandesaufnahme des kulinarischen Erbes des Kantons Waadt mitgewirkt. Zu den Fischern gekommen ist er wegen der «bondelles fumées», der geräucherten Felchen. Sie

zählen zu den rund 700 Positionen im Land, die Boisseaux und sein Team prüfen wollen. Ins Inventar aufgenommen wird nur, was diese Probe besteht.

In der Fischerei Martin ist eine muntere Diskussion über den Felchen entbrannt, *Coregonus species*, einen «Lachsfisch der sibirischen Ströme und der Alpenseen», wie im Lexikon steht. Es ist eine formenreiche Gruppe, nicht einmal die Taxonomen sind sich einig, wie viele Arten, Unterarten oder Rassen es zu bezeichnen gäbe. Warum? Als die Gletscherdecke auf dem Gebiet der heutigen Schweiz nach der Eiszeit weggeschmolzen war, entwickelten sich die Alpenseen, die aus abgebrochenem Gletschereis in tiefen Becken entstanden waren, isoliert – und deshalb wuchsen in Bodensee, Genfer- und Neuenburgersee, in Zürich-, Vierwaldstätter-, Zuger- und Bielersee und weiteren Seen unterschiedliche Felchenpopulation heran.

Felchen sind also nicht einfach Felchen, schon gar nicht in der mehrsprachigen Schweiz, wo die drei dominierenden Kulturen Westeuropas die Grundlagen der Küchen bilden. Deshalb gibt es in der Schweiz keine eigene «nationale» Küche, aber dank dieser Einflüsse und einiger autochthoner Spezialitäten (vor allem im rätoromanischen Raum, im Wallis und den Bündner Südtälern) eine ausgesprochen reiche.

Der Reichtum beginnt schon bei den Bezeichnungen. Martin, Buff und die beiden Arms zählen auf, was sie wissen, und verheddern sich bald im Formenschwarm der Felchen: «Bondelle» heisst der mittelgrosse Felchen, der aus Bieler-, Murten- und Neuenburgersee gezogen wird, und, mit zunehmender Körperlänge, «palée» (Sandfelchen). An Genfersee und Lac de Joux nennt man den Felchen «féra» beziehungsweise «gravenche» für «palée». Gleichenorts sowie am Lac du Bourget in Savoyen kennt man «lavaret».

«... dieses Inventar wird Formen annehmen»

Die Namen werden bestimmt von Rasse und Geografie: Die kleinwüchsigen Schwebfelchen heissen am Zuger-, Pfäffiker- und Zürichsee Albeli, die Sandfelchen Balle, Blalig oder einfach Felchen. Am Thunersee? Die Fischer überlegen, zählen weitere Namen auf: Gangfisch bedeutet Bodensee; dann Brienzling, Kropfen, Balchen, Albock – aber wer gehört wohin? Und im Tessin? «Coregone», ruft Martin von draussen. Boisseaux notiert konzentriert, lässt sich die deutschschweizerischen Dialektworte buchstabieren. «Wenn das so weitergeht», sagt er, «allein schon die geräucherten Felchen ... dieses Inventar wird Formen annehmen».

Mittlerweile hat sich die Versammlung in die Kälte zu Marcel Martin gesellt, der neben dem Ofen die «bondelles» vom Vortag, 120 Stück mit dem Kopf nach oben, ans Gestell hängt, das er später in den Ofen schieben wird. Die Fische sind während gut 24 Stunden mariniert worden, sie haben den Geschmack einer Salzlake mit Kräutern aufgenommen.

Wie wertvoll ist das Produkt für die Menschen einer Region?

«Welche Kräuter?», fragt Boisseaux, denn die Art und Weise, wie ein Produkt hergestellt wird, ist ein wichtiger Teil des Inventars. «Geheimnis», sagt Martin.

Bei den weiteren Kriterien hält sich der Fischer weniger bedeckt: «Hat das Produkt einen speziellen Wert für die Menschen einer Region, eines Kantons oder auch der ganzen Schweiz?» Die Kunden, die ihre «bondelles» nur bei Martin bestellen und sie persönlich abholen, sind Antwort genug. «Wird das Produkt immer noch hergestellt und konsumiert?» Die Antwort erübrigt sich. «Ist das Produkt von mindestens einer Generation an die nächste weitergegeben worden, also seit mindestens 40 Jahren bekannt?»

Golden schimmern nach dem Räuchern die «bondelles» von Marcel Martin. Nun müssen die Felchen ruhen, damit sich das Salz im Fleisch verteilt. Danach werden sie gehäutet und filetiert.

Räuchern ist eine uralte Methode, Fleisch und Fisch zu konservieren. Der Familienbetrieb Martin hat damit freilich erst 1960 angefangen, um das Angebot um eine Variante zu erweitern. «Die Schweizer sind keine grossen Fischesser», sagt Martin, «sobald es zu sehr fischelet, wollen sie eine Sauce.»

Rauchduft schlägt Fischgeruch noch deutlicher. 1960 be-

suchte ein Netzhändler aus Cuxhaven auf seiner Schweizer Tournee Martins Vater, der vom Fachmann aus Deutschland wissen wollte, wie man Fische räuchert. Der Händler instruierte den Fischer. Heute, 46 Jahre später, hat die Familie Martin die Cuxhavener Lake leicht verändert und räuchert «nach Mutters Rezept». Die «bondelles» der Martins gehören nun zum kulinarischen Erbe.

Martin heizt den Ofen mit Erlenholz ein, manchmal auch mit Buche, aber nie mit Tanne – «zieht Wasser, wird acid» – oder gar Holz von den Weinbergen am Bielersee. «Rebholz gehört auf den Sondermüll», sagt er, «mit all den Spritzrückständen.» Stimmen Rauch und Temperatur, schiebt Martin die Fische in den Ofen und richtet die Stoppuhr auf vorerst eine Stunde, «es kann 50 Minuten dauern oder auch eineinhalb Stunden, denn die Witterung spielt auch noch eine Rolle», sagt Martin – Luftdruck, Feuchtigkeit, Aussentemperatur: Das lässt sich nicht mathematisch festlegen, da spielt Erfahrung die grösste Rolle. Der Fisch wird kalt geräuchert, das heisst bei Temperaturen zwischen 18 bis 25 Grad; heiss räuchert man zwischen 80 und 130 Grad. «Die Temperatur hängt auch davon ab, wo man misst.» Martin misst etwa zwei Zentimeter über den Fischköpfen.

Zum kulinarischen Erbe gehören auch die Ovo, Rivella oder Ragusa

Stéphane Boisseaux, der Forscher, beobachtet die Vorgänge genau und hält auf seinem Schreibblock fest, was er sieht und was ihm Samuel Arm über die ökologischen Verhältnisse in den Seen erzählt. Veränderungen, die z. B. klärgereinigtes Wasser bewirken, gehören ebenso zum kulinarischen Erbe wie Produkte aus Manufakturen oder Industriebetrieben. Maggiwürfel zum Beispiel. Oder Cenovis, eine Paste aus Bierhefe, die vor allem im Welschland geschätzt wird. Oder Rivella. Appenzeller Biberli. Engadiner Nusstorte. Basler Läckerli. Baselbieter Rahmtäfeli. Dann all die Schokoladen. Ragusa. Und natürlich Ovomaltine – auch wenn die Firma Wander längst ins Ausland verkauft worden ist.

«Ich räuchere nur mit Salz», sagt jetzt Samuel Arm; er hänge seine Fische auch nicht an Drähte, sondern lege sie auf einem Gitter aus. «Das schmeckt doch wie Kaugummi», sagt Martin und giesst einen Kessel Wasser übers Feuer, um den Rauch zu kühlen. «Sicher nicht», wehrt sich Arm und diktiert Boisseaux ein Rezept für eine «Mousse de bondelles fumées»: «Zerdrücken Sie 2–3 Filets mit einer Gabel. Vermischen Sie sie mit 1 Teelöffel Senf, etwas Cognac und Rahm; dann lassen Sie alles im Kühlschrank ruhen. Abschmecken, vielleicht noch etwas Rahm dazugeben und auf eine Toastscheibe streichen.»

Die Zeit ist abgelaufen. Martin zieht das Gestell aus dem Ofen und zupft die Flosse aus dem Rücken eines der geräucherten, nun golden schimmernden Felchen. Sie lässt sich widerstandslos entfernen: Die Fische sind gar. Nach dem Erkalten filetiert Martin jeden einzelnen von Hand, er löst die Haut ab und entfernt die Gräten. Dann lässt er die Felchen ruhen, damit sie delikater schmecken, denn «das Salz muss sich verteilen».

Gegen Mittag treffen die ersten Kunden ein, ein älteres Ehepaar mit Berner Kennzeichen am Auto, und lassen sich «bondelles fumées» vom Vortag zurechtschneiden und einpacken. Wir verlassen Ligerz. Stéphane Boisseaux auf dem Beifahrersitz schweigt, die Flut an Informationen, die Fülle an Beobachtungen geben ihm zu denken. Dann sagt er: «Am besten geht man als Paar auf Recherche bei den Produzenten. Der Mann unterhält sich mit dem Mann und die Frau mit der Frau. Nachher wissen beide dasselbe, aber mit unterschiedlichen Schwerpunkten.»

Einst hatte jedes Dorf seine Ölmühle

Die Mühle von Sévery finden wir ausserhalb des Dorfes unter alten Bäumen in einer Senke am Flüsschen Morges. Hier will Stéphane Boisseaux zeigen, warum ihm das kulinarische Inventar als Mittel zur Erhaltung gefährdeter Traditionen so wichtig ist: Die Mühle ist die letzte der Schweiz, in der regelmässig Nüsse und Ker-

ne zu Öl gepresst werden. «A l'epoque», sagt er, vor Jahrzehnten, «hatte jedes Dorf seine Mühle. Sägewerk, Fruchtpresse, Ölmühle. Denn alle waren Bauern.» Mit den Höfen sind auch die Mühlen verschwunden. 1940 drehten im Kanton Waadt noch 40 Ölmühlen, heute gibt es noch vier, aber nur eine arbeitet professionell. «Mein Vater liess die Mühle laufen, weil sie da war», sagt Jean-Luc Bovey, Patron im Moulin de Sévery.

Im hellen, gläsernen Empfangsraum werben Prospekte für die Produkte der Mühle: Hasel- und Baumnussöl, Mandel-, Raps- und Pistazienöl, diverse Essig- und Senfvarianten sowie «nion», ausgepresster Nusskuchen, erhältlich als Knabberstick oder als Pulver, das man in Brot- und Kuchenteig einkneten kann; weiter liegen auch Prospekte von Hotels und Restaurants der näheren Umgebung auf – die Boveys verstehen sich und ihre Mühle als Teil der Region Pied du Jura, in der sie verwurzelt sind.

Die Nüsse werden mittlerweile zu mehr als 60 Prozent von Privatkunden geliefert. «Immer jüngere Leute bringen ihre Nüsse zum Verarbeiten zu uns», sagt Bovey. Was diese Kundschaft nicht selber verwenden kann, bietet er im Laden an.

Zunächst werden die Nüsse zerkleinert; Schalen und andere unerwünschte Teile müssen herausgefischt werden. Dann schüttet man die Nüsse in die schwarze Röstpfanne. Zu sieben Kilo Nüssen giesst man drei Deziliter Wasser. In der Pfanne werden die Nüsse erhitzt und von einem propellerartigen Eisenarm bei 80 bis 90 Grad gerührt, bis das Wasser vollständig verdampft ist. Das ist wichtig: Kein Tropfen Wasser darf ins Öl geraten, sonst hält es sich nicht lange; die Nüsse dürfen aber auch nicht anbrennen.

Die Ölpresse im Moulin de Sévery ist, wie der Röstofen, 1845 aufgebaut worden und tut wie dieser noch immer seine Arbeit. Die alten Geräte sorgen für eine hervorragende Qualität des Nussöls.

Eine heikle Sache – doch am Gerät sind weder Chronometer noch Thermometer zu sehen. Bovey und seine Gehilfen verlassen sich auf ihre Augen und ihre Erfahrung, um den Röstgrad der Masse zu beurteilen – und auf die seit über 160 Jahren bewährten Apparaturen. Entscheidend für die Qualität seien Röstung und Drehgeschwindigkeiten der Holzräder, sagt Bovey, «und da sind diese alten Maschinen durch nichts zu ersetzen». Am Ende der Verarbeitung füllt der junge Gehilfe die gerösteten Nüsse in ein Gefäss, das mit einem Stück Tuch ausgeschlagen ist, und lässt die weiche Masse mit 60 Tonnen Kraft pressen.

Stéphane Boisseaux sieht in der Mühle von Sévery einen exemplarischen Beweis für die Einzigartigkeit des Traditionellen und dessen Renaissance. Jean-Luc Bovey sagt: «Vor zehn Jahren hat kein Mensch vom ‹produit du terroir› gesprochen, und heute können wir den Andrang der Kunden auf die Ölmühle bald nicht mehr bewältigen.» Vor zehn Jahren brüsteten sich die ‹young professionals› mit dem besonderen Öl von einem kleinen Olivenbauern am Mittelmeer, heute trumpft man beim Small Talk am Feierabend mit dem Öl vom Nussbaum aus dem eigenen Garten auf.

Infos aus dem Museum

Unser nächstes Ziel ist das Musée du Vacherin in Les Char-

bonnieres am Lac de Joux, wo Boisseaux ein paar historische Einzelheiten klären will. In den alten Produktionsbüchern, die im Museum aufbewahrt werden, ist zwar kein Originalrezept zu finden, aber Mengen, Preise und Adressen sind genau notiert worden und geben Hinweise auf die Verhältnisse Ende des 19. Jahrhunderts, als reiche Städter ihre Käser im Vallée de Joux wirken liessen.

Beim Vacherin Mont d'Or braucht Boisseaux nicht mehr alles von Grund auf zu erfragen, die wichtigsten Informationen zu Geschichte, Charakteristik und Produktion stehen bereits im «Pflichtenheft». Das muss beim Antrag auf eine AOC-Registrierung vorgelegt werden – und dieses Gütesiegel der «Appellation d'origine controlée» hat der berühmte Mont d'Or schon seit langem.

Produkte mit geschützter Ursprungsbezeichnung (AOC) oder geschützter geografischer Eingrenzung (IGP) gehören an erster Stelle zum kulinarischen Erbe, bilden eine Art Fundament, weil sie bereits dokumentiert worden sind. Und weil man sie kennt: Würste wie Saucisson vaudois, Boutefas oder Saucisse d'Ajoie, Käse wie l'Etivaz, Gruyère, Tête de Moine, Berner Alpkäse oder Formaggo d'alpe ticinese, aber auch Gemüse wie Genfer Karden, Schnäpse wie Damassine aus dem Jura oder Backwaren wie Walliser Roggenbrot.

Produkte aus der Region, Rezepte aus aller Welt

St. Gallen, Mitte September 2007, Woche der Genüsse. Vreni Giger, die Schollenverbundene, hat sich für einen einzigen Abend ins kalte Wasser gestürzt: Sie bietet ein Bodenseemenü mit 24 Gerichten an, alle serviert im Bonsaiformat als Amuse-bouches. «Dahinter stecken alle meine Jahre, die ich in Küchen verbracht habe», sagt die Köchin. Die Produkte stammen aus der Region, die Rezepte aus aller Welt – so wie sie es gerne hält und wie es auch einleuchtet (sicher besser als umgekehrt). Vreni Giger demonstriert mit diesem einmaligen, grandiosen Menü, wozu das kulinarische Erbe letztlich gut ist. ❑

Sponsoren gesucht

Bei der Finanzierung des kulinarischen Erbes der Schweiz haben vor allem Bund und Kantone ihren Anteil eingebracht. Auch einige private Organisationen wie die Loterie Romande und andere. Allerdings ist der Anteil der Privatwirtschaft immer noch gering.

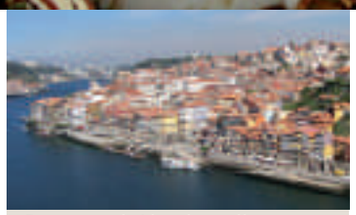
Der Verein Kulinarisches Erbe sucht für die Publikation des geplanten Buches Mäzenen oder Sponsoren (Stiftungen, Privatwirtschaft). Weitere Informationen unter:
www.patrimoineculinaire.ch

Das begehrte Label

Mit dem AOC- und dem IGP-Label sollen die Konsumenten vor Täuschung und die Produzenten vor unlauterem Wettbewerb geschützt werden. Es ist in der EU und in der Schweiz ein Qualitätssiegel.

Die offiziellen Qualitätszeichen **AOC** (Appellation d'Origine Contrôlée, auf Deutsch: geschützte Ursprungsbezeichnung) und **IGP** (Indication Géographique Protégée, auf Deutsch: geschützte geografische Angabe) sind traditionellen Erzeugnissen mit regionaler Verwurzelung vorbehalten. Nach der Registrierung durch das Bundesamt für Landwirtschaft dürfen die Bezeichnungen ausschliesslich für Produkte verwendet werden, welche die Herkunfts-, Verfahrens- und Qualitätsbestimmungen des Pflichtenhefts erfüllen. Unabhängige Zertifizierungsstellen kontrollieren deren Einhaltung. Ausserdem sind die Produkte vor Nachahmung geschützt.
www.aoc-igp.ch

Lita und Fernando Viana, Rosa Sampaio und Marie-Jo Gomez sind vor gut 20 Jahren in die Schweiz gekommen, um Arbeit zu finden. Der Vorhut der Frauen, die in Genf Anstellungen als Hausangestellte und Personal in verschiedenen Botschaften fanden, folgten ihre Männer. Die drei Freundinnen arbeiten heute im Servicebereich einer Einrichtung für geistig behinderte Menschen und verbreiten dort gute Laune. Ihre Kinder fühlen sich in Genf eher zu Hause als in Portugal.



Porto, nach Lissabon die zweitgrösste Stadt Portugals: Mündung des Douro ins Meer

Portugal (mit 88 500 km² etwa doppelt so gross wie die Schweiz, ca. 10 Millionen Einwohner) liegt auf der iberischen Halbinsel und grenzt im Norden und Osten an Spanien, im Süden und Westen an den Atlantik. Die geografischen und klimatischen Unterschiede zwischen dem gebirgigen Norden und dem milderen Hügelland des Südens prägen das Land und die Regionalküchen genauso wie die historischen Spuren römischer, germanischer und arabischer Besiedlung. Ab dem 15. Jahrhundert entdecken portugiesische Seefahrer die Seewege nach Afrika und Indien und beginnen einen einträglichen Gewürzhandel, dessen Spuren noch heute in den Kochrezepten zu finden sind. Während Lissabon, die Hauptstadt des Landes, den Süden dominiert, ist Porto das Zentrum des Nordens Portugals.

Treuer Freund und alte Kleidung

Im Norden Portugals dominiert die deftige Landküche des gebirgigen Hinterlandes. An der rauhen Atlantikküste erfreut man sich an frischem Fisch und Meerestieren. Und überall gibt es *bacalhau*, das Volksnahrungsmittel: eingesalzenen und getrockneten Kabeljau. In Porto gesellen sich Süsses aus den Klöstern und der gleichnamige Wein dazu.

VON HERMANN FAHRENKRUG (TEXT UND FOTOS)

Einen Termin bei den umtriebigen portugiesischen Freundinnen Lita, Rosa und Marie-Jo zu bekommen, ist fast so schwierig wie eine Audienz beim portugiesischen Botschafter. Nach Rückkehr der Familien aus den Ferien in Portugal trifft man sich in der Genfer Wohnung von Lita und Fernando. Rosa hat Kostproben hausgemachter Würste aus der nördlichen Region Tras-os-Montes mitgebracht. Die «Alheira de Mirandela» aus Hühner- und Kaninchenfleisch sowie eingeweichter Brotmasse ist feurig mit Paprika gewürzt und bietet zusammen mit der klassischen *chouriço* aus Schweinefleisch und den Oliven einen gelungenen Auftakt zum nordportugiesischen Menü. Die drei stammen aus den nördlichen Regionen Duoro und Minho bzw. aus der Stadt Porto und wollen das kulinarisch unter Beweis stellen.

Im Norden und Süden Portugals wird unterschiedlich gekocht und gegessen. «Die Einwohner

von Porto heissen bei den Südportugiesen ‹Tripeiros› (Kuttelesser), weil unsere Region für ihre deftigen Kuttelgerichte bekannt ist. Wir nennen die Leute aus Lissabon im Gegenzug die ‹Alfashinas› (Salatesser), des vielen Grünzeugs wegen, das sie im Süden anbauen und verspeisen», erklärt mir Fernando, der sich auf dem Balkon am Barbecue zu schaffen macht. «Der Norden, seine Bewohner und seine ländliche Küche gelten als grobschlächtig, schwerfällig und kalorienreich, während der Süden insgesamt und beim Essen angeblich eleganter, raffinierter und leichter daherkommt», fügt Marie-Jo hinzu, deren schlanke Gestalt nun ganz und gar nicht diesen Nord-Süd-Stereotypen der Esskulturen entspricht. Dabei mag sie «Tripas Enfarinadas», eine nördliche Spezialität aus in Maismehl, Pfeffer und Kümmel gewendeten und frittierten Schweinekutteln so sehr, dass sie vor der Rückkehr nach Genf jedes mal noch schnell eine Portion davon essen muss.

Ein «treuer Freund»

Doch diesmal gibt es keine nordportugiesische Bauernküche mit Innereinen vom Schwein, «Caldo verde» (Kohlsuppe) oder «Broa» (Maisbrot). Lita reicht ihrem Mann ein Dutzend Handteller grosser Stücke des Volksnahrungsmittels des Landes: *bacalhau* oder Klippfisch bzw. gesalzener und getrockneter Kabeljau. Die zahllosen Bacalhau-Rezepte für die Zubereitung des «treuen Freundes» der Portugiesen, wie der seit Jahrhunderten vor den fernen Küsten Neufundlands gefangene und konservierte Fisch auch genannt wird, sind der gastronomische Schatz des Landes. Teurer geworden, gibt es ihn heute meist nur noch zweimal die Woche.

Klippfisch ist nur geniessbar, wenn er tagelang in stets erneuerten Wasserbädern entsalzen wird.Oft nimmt der treue Freund danach noch ein zweites Bad im Olivenöl. Die fertig gegrillten Fischstücke lässt Lita in einem Liter erhitztem und mit viel Knoblauch und Lorbeerblättern versetztem Olivenöl schwimmen. Petersilie drüber und ein paar «Faustschlag-Kartoffeln» (siehe Rezept) dazu, und fertig ist ein portugiesisches Sommergericht unnachahmlichen Geschmacks.

Weihnachtsmenü mit «alten Kleidern» und viel Süssem

In Porto essen streng katholische Familien am Heiligen Abend «Bacalhau com todos» (gekochter Klippfisch mit viel Kartoffeln, Kohl und anderem Gemüse) und sonst nichts. Am Weihnachtstag kommt der treue Freund dann noch einmal als «Roupa-Velha» (in «alten Kleidern») angerichtet wieder. Die Reste des Vorabends werden klein geschnitten und – wie könnte es anders sein – im Olivenölbad erhitzt. Das schmeckt dann vor dem rituellen Ziegenbraten noch mal so gut.

Im Anschluss daran folgt unweigerlich – auch diesmal – das süsse Kapitel portugiesischer Esskultur, und zwar reichlich. «Die Rezepte der Süssspeisen stammen bei uns oft aus katholischen Klöstern, wo man nach der Herstellung der Hostien aus dem Eiweiss reichlich Eigelb übrig hatte», erklärt die fürs Süsse zuständige Marie-Jo. Vermischt mit Zucker und Mandeln versüssten sich Nonnen und Mönche mit «Papos de Anjo» (Engelsbäckchen) und «Toucinho do Céu» (Himmelsspeck) das spirituelle Leben. Der «Bolo» (Kuchen) zum Dessert ist zuckersüss und mit viel Schlagrahm gesegnet, was Fernando dazu bewegt, ihn in gutem Portwein schwimmen zu lassen. Danach geht man am besten schlafen und hat garantiert süsse Träume. ❑

Bacalhau com batatas a murro

Ein in viel Olivenöl schwimmender, entsalzener Kabeljau vom Grill, serviert mit «Faustschlag-Kartoffeln».

Zutaten (für 4 Personen)

- 4 Stück Klippfisch (Stockfisch) = gesalzener und getrockneter Kabeljau (je 200 g)
- 2 dl Olivenöl
- 4 Knoblauchzehen
- Pfeffer
- 500 g mehlig kochende Kartoffeln
- grobkörniges Salz
- Petersilie

Für das Olivenölbad: 4 dl Olivenöl, Knoblauch, Lorbeerblätter

Zubereitung

Die Klippfischstücke von mindestens doppelter Daumenbreite 3 Tage lang in zweimal täglich zu wechselnden Wasserbädern entsalzen. Vor dem Grillen die abgetrockneten Fischportionen mit Olivenöl einstreichen, pfeffern und mit feinen Knoblauchscheiben belegen. Dann auf nicht zu heisser Glut erst auf der Hautseite, danach auf der Fleischseite gar grillen.

In einem Topf 4 dl Olivenöl mit Knoblauch und Lorbeerblättern erhitzen und über die fertigen Fischstücke giessen.

Parallel dazu die ungeschälten Kartoffeln 10 Minuten kochen und danach, mit grobkörnigem Salz überstreut, noch 10–15 Minuten in den Backofen geben. Kartoffeln auf schlagfester Unterlage positionieren und mit einem (leichten) Faustschlag zermalmen. Zusammen mit den in warmen Olivenöl schwimmenden Fischstücken anrichten und mit gehackter Petersilie dekorieren.

Dazu passen Kochbananen-Chips und weisser Mais (*mote*), der nach zwei- bis dreitägigem Einweichen sehr lange gekocht wird und, unverzichtbar, eine scharfe Chilisauce.

Süssigkeiten, salzige Knabbereien und energiereiche Getränke

Massvoll mit Genuss

Süssigkeiten, salzige Knabbereien und gezuckerte Getränke (z. B. Soft Drinks, Eistee, Energydrinks) mit Mass geniessen. Wenn alkoholhaltige Getränke konsumiert werden, massvoll und im Rahmen von Mahlzeiten geniessen. Jodiertes und fluoridiertes Speisesalz verwenden und Speisen zurückhaltend salzen.

Eigenschaften

Die Vertreter dieser Lebensmittelgruppe liefern viele Kalorien in Form von Zucker und/oder Fett. Salzige Knabbereien enthalten zudem reichlich Salz. Es handelt sich mehrheitlich um Lebensmittel mit einer hohen Energiedichte. Die Energiedichte beschreibt den Energiewert (kcal) pro Gewichtseinheit (100 g). Kuchen, Biskuits und Torten besitzen eine durchschnittliche Energiedichte von ca. 400 kcal/100 g, Glacen eine von ca. 200 kcal/100 g. Zum Vergleich haben frische Früchte eine durchschnittliche Energiedichte von 45 kcal/100 g und Gemüse eine von 25 kcal/100 g.

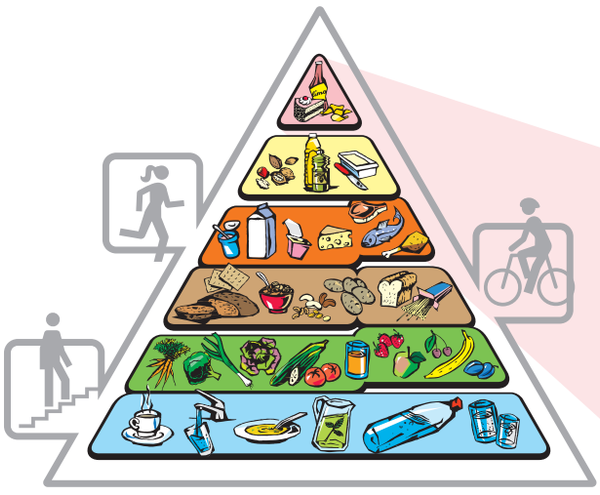
Pro Tag sollten nicht mehr als 10% der Gesamtenergie aus raffiniertem Zucker zugeführt werden. Mit rund 5 dl Süssgetränk (z.B. Limonaden, koffeinhaltige Energiedrinks) ist diese Menge für eine Erwachsene Person bereits erreicht.

Alkoholhaltige Getränke sind ebenfalls energiereich; 1 Gramm Alkohol liefert 7 kcal (1 dl Wein enthält 10 g Alkohol). Im Vergleich dazu liefert 1 Gramm Fett 9 kcal und 1 Gramm Protein bzw. Kohlenhydrate je 4 kcal.

Statistik

Verbrauch an Zucker und alkoholischen Getränken
(pro Person und Jahr)

QUELLE: FÜNFTER SCHWEIZERISCHER ERNÄHRUNGSBERICHT, BAG, 2005



Wissen

Energie-, Fett- und Zuckergehalt von Süssigkeiten und salzigen Knabbereien

Hinweis: Auch Lebensmittel aus anderen Pyramidenstufen enthalten teilweise viel Fett und/oder Zucker, z. B. Wurstwaren und vollfetter Käse (Fettgehalt rund 30%) oder gezuckerte Milchprodukte (11% zugesetzter Zucker).

Portion in Gramm	Energie (kcal)	Fett (g)	Zugesetzter Zucker (g)
1 Flasche Limonade (5 dl)	200	0	50
2 Reihen Milchschokolade (30 g)	162	10	16
1 Stück Schwarzwäldertorte (150 g)	370	24	18
1 Nussgipfel aus Blätterteig (130 g)	575	41	30
2 Stück Meringues (50 g)	200	3	47
1 Kugel Rahmglace (50 g)	86	4	10
1 Kugel Sorbet (50 g)	68	0	16
1 Säckchen Gummibärchen (30 g)	56	0	13
5–6 Esslöffel Knuspermüsli (50 g)	206	8	11
1 Handvoll Erdnüsse gesalzen (30 g)	173	15	0
1 kleiner Sack Paprika-Chips (30 g)	158	10	2
1 Handvoll Blätterteiggebäck (30 g)	150	8	0

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

Marion Wäfler, dipl. Ernährungsberaterin HF, Informationsdienst NUTRINFO

Sucralose

Immer häufiger ist dieser Süssstoff in Lebensmitteln zu finden. Warum ist das so, und was zeichnet ihn aus?

Der Süssstoff Sucralose – auch Splenda genannt – ist am 23. November 2005 vom Bundesamt für Gesundheit für die Schweiz zugelassen worden. Deshalb trifft man ihn erst seit einiger Zeit auf Lebensmitteldeklarationen an. In Kanada ist der Süssstoff bereits seit 1991, in den USA seit 1998 zugelassen.

Hergestellt wird Sucralose (E 955) durch Chlorierung von Haushaltszucker (Saccharose). Kritiker befürchten infolge dieser Chlorierung negative Auswirkungen auf die Umwelt.

Der Süssstoff besitzt eine 500- bis 600-fach höhere Süsskraft als Haushaltszucker. Er liefert keine Kalorien, beeinflusst den Cholesterinspiegel nicht, verursacht keine Karies und wird vom Körper unverändert wieder ausgeschieden. Er eignet sich gleichermassen zum Backen wie auch für den Einsatz in Getränken und sauren Lebensmitteln wie Konfitüren.

Rauchen und Gewicht

Ich möchte mit dem Rauchen aufhören. Muss ich mit einer Gewichtszunahme rechnen?

Raucher haben einen leicht erhöhten Energieverbrauch von durchschnittlich 200 kcal pro Tag. Dies entspricht z. B. einem halben Liter Süssgetränk oder einer Handvoll Erdnüsse. Rauchen setzt zudem die Insulinwirkung herab.

Wer mit Rauchen aufhört, hat häufig mit einer Gewichtszunahme zu kämpfen. Dies hat verschiedene Gründe. Bei Exrauchern sinkt nicht nur der Energiebedarf, auch der Appetit, der früher oft durch eine Zigarette gedämpft wurde, macht sich stärker bemerkbar. Dazu kommt, dass die Insulinsensitivität wieder zunimmt und die Fetteinlagerung begünstigt wird.

Wer mit Rauchen aufhören möchte, sollte gut vorbereitet sein. Es lohnt sich, die Ess- und Bewegungsgewohnheiten vorgängig zu optimieren, evtl. betreut durch eine dipl. Ernährungsberaterin HF. Viel Bewegung und eine ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse, Früchten und wenig fettreichen Speisen sollten bereits vor der letzten Zigarette Gewohnheit sein. So kann einer Gewichtszunahme erfolgreich vorgebeugt werden.

Essen und Religion

Was bedeuten halal und haram?

Die Begriffe stammen aus dem Koran und teilen Handlungen und Dinge in «erlaubt» und «nicht erlaubt» ein. Halal umfasst alles, was aus islamischer Sicht gestattet ist. Haram bedeutet das Gegenteil, also alles, was nicht erlaubt ist.

Aus Pflanzen gewonnene Lebensmittel sind grundsätzlich halal, ausgenommen sind Rauschmittel und Alkohol. Aber auch durch haram verunreinigte Zutaten, z.B. Gelatine in Milchprodukten, gelten als haram. Als haram gelten Schweine, fleischfressende Tiere, nicht halal geschächtete Tiere, aber auch Schlangen, Wildschweine, Pferde und Esel.

Fischkonsum

Ist der Konsum von Fisch heute ökologisch noch vertretbar?

Fisch ist ein wertvolles Nahrungsmittel. Die SGE-Empfehlung von ein bis zwei Fischmahlzeiten pro Woche dient u.a. der Versorgung mit langkettigen Omega-3-Fettsäuren, Eiweiss, Vitamin A und D. Die Empfehlung berücksichtigt ernährungsphysiologische und ökologische Aspekte.

Drei Viertel der kommerziell genutzten Fische sind weltweit überfischt oder stehen kurz davor. Auch die so genannten Beifänge und zerstörerische Fangmethoden bedrohen das ökologische System der Meere stark.

Nur eine nachhaltige Bewirtschaftung der Fischbestände kann diese Ressource in Zukunft erhalten. Ein Fischkonsum von ein bis zwei Portionen pro Woche ist vertretbar, wenn Verbraucher einheimische Arten (Forelle, Egli, Felchen) bevorzugen oder bewusst zertifizierte Meeresfische auswählen (z.B. Bio-Label, MSC-Label). Der WWF empfiehlt, stark bedrohte Arten nicht zu konsumieren. Dies sind u.a. Kabeljau aus Wildfang, Heilbutt und Seeteufel. Detaillierte Empfehlungen unter www.wwf.ch.

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

Lightgetränke bringen keinen Vorteil

Ob mit Zucker oder mit Süssstoffen gesüsst, macht keinen Unterschied: Wer täglich Softdrinks zu sich nimmt, hat ein erhöhtes Risiko, das sogenannte metabolische Syndrom zu entwickeln. Die Forscher um Ravi Dhingra von der Boston University School of Medicine zeigten sich von den Ergebnissen ihrer Studie selbst überrascht und können sie nicht genau erklären.

VON ANDREAS BAUMGARTNER, SGE

Dass Süssgetränke wie Cola, Eistee oder Energydrinks nicht gerade der Inbegriff gesunder Ernährung sind und für die Zunahme des Übergewichts vor allem bei Kindern und Jugendlichen mitverantwortlich gemacht werden, ist hinlänglich bekannt. Dies wurde in der Vergangenheit vor allem auf den hohen Kaloriengehalt solcher Getränke zurückgeführt. Viele griffen daher zur zuckerfreien Light-Version. Nun zeigt die Studie der Bostoner Wissenschaftler, dass damit nichts gewonnen ist. Die Light-Trinker laufen das gleiche Risiko, ein metabolisches Syndrom zu entwickeln wie jene, die die zuckerhaltige Variante des Getränks bevorzugen.

Für die Studie waren 6039 Personen (davon 3470 Frauen), im Durchschnitt 52,9 Jahre alt, aus der Framingham-Studie ausgewählt worden. Bei keinem der Teilnehmer lag zu Beginn ein metabolisches Syndrom vor. Nach vier Jahren entwickelten jene Studienteilnehmer, die mindestens einmal täglich ein Glas (d.h. 3,5 dl oder mehr) eines Softdrinks konsumierten, weit häufiger ein metabolisches Syndrom (+44 %) als die Cola- und Limonade-Abstinenten. «Wir waren verblüfft über die Tatsache, dass es keinen Unterschied machte, ob es ein normales oder ein Light-Getränk war, das die Teilnehmer konsumierten», sagte Ramachandran Vasan, der Leiter der Framingham-Studie. Es sei aber offensichtlich – so die Autoren –, dass der Kaloriengehalt der Softdrinks bei der Entwicklung des metabolischen Syndroms eine untergeordnete Rolle spiele. Süssgetränke erhöhten – ob mit oder ohne Zucker – das Risiko für Übergewicht, Diabetes, Bluthochdruck und schlechte Blutfettwerte.

Der Grund dafür ist noch Gegenstand von Vermutungen. Eine geht dahin, dass Süssgetränke das Sättigungsgefühl nach den Mahlzeiten verringern.

QUELLE: DHINGRA R ET AL. SOFT DRINK CONSUMPTION AND RISK OF DEVELOPING CARDIOMETABOLIC RISK FACTORS AND THE METABOLIC SYNDROM IN MIDDLE-AGED ADULTS IN THE COMMUNITY. CIRCULATION 2007, 116:480–488

Das metabolische Syndrom

Unter dem metabolischen Syndrom verstehen Mediziner das gemeinsame Auftreten von Übergewicht, Bluthochdruck sowie von erhöhten Blutzucker- und Blutfettwerten. Das metabolische Syndrom wird heute als entscheidender Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Krankheiten und Diabetes angesehen.

In der vorliegenden Studie wurde das metabolische Syndrom so definiert, dass mindestens drei der folgenden vier Kriterien erfüllt sein mussten:

- Taillenumfang ≥ 102 cm bei Männern und ≥ 88 cm bei Frauen
- Nüchternblutzucker ≥ 5,5 mmol/l oder antidiabetische medikamentöse Therapie
- Blutdruck ≥ 135/85 mm Hg oder medikam. Behandlung
- Triglyceride ≥ 1,7 mmol/l oder medikam. Behandlung
- HDL-Cholesterin < 1,03 mmol/l bei Männern und < 1,3 mmol/l bei Frauen

Die Framingham-Studie

Mit der Framingham-Studie begann 1948 die systematische Untersuchung der Bevölkerung einer Stadt über Ursachen und Risiken von Herz-Kreislauf-Krankheiten und Arteriosklerose. Zuerst waren 5209 Teilnehmer zwischen 30 und 60 Jahren beiderlei Geschlechts an der Studie beteiligt. 1971 wurden die Kinder der ersten Probanden einbezogen, so dass sich die Studie über zwei Generationen erstreckte. Die Framingham-Studie ist die wichtigste epidemiologische Studie in den USA.

RAHMAT/FLICKR!

Zwei Hiebe für eine Ananas: Mit dem ersten wird sie vom Stamm getrennt, der zweite bringt sie um ihre Blattkrone. Dann wirft der Erntearbeiter (hier auf einer Plantage in Malaysia) die Ananas mit einem blinden Wurf über die Schulter in den Korb auf seinem Rücken, der, gefüllt, um die 90 kg wiegt. Auf grossen Plantagen wird heute meist maschinell geerntet.

Tropischer Alleskönner

Saftig, von intensiver Süsse und gleichzeitig etwas sauer: Die ursprünglich aus Südamerika stammende Ananas entzückt nicht nur den Gaumen, ihr werden auch heilende und präventive Wirkungen für eine ganze Reihe von Krankheiten und Beschwerden zugeschrieben. Aber auch die Schattenseiten seien nicht verschwiegen: Auf den grossen Ananasplantagen werden massiv Spritzmittel eingesetzt.

VON ANDREAS BAUMGARTNER, SGE

Der Markt hat sich schnell angepasst: Für Single- oder 2-Personen-Haushalte gibts seit ein paar Jahren die Babyananas, die nur 300–400 Gramm wiegt. Die neue Kreation dürfte zusammen mit dem Aufkommen einer neuen, extrasüssen Sorte, der «Extra Sweet», mit ein Grund dafür sein, dass der Konsum von frischen Ananas in der Schweiz in den letzten Jahren deutlich gestiegen ist. Gemäss den Berechnungen im Fünften Schweizerischen Ernährungsbericht wurden im Jahr 2001/02 pro Kopf 1,4 kg frische Ananas gegessen. In den letzten zehn Jahren, so zeigt die Importstatistik, ist der Ananaskonsum um etwa 20 Prozent gestiegen. Die Schweizer sind neben den Franzosen in Europa Spitzenreiter beim Konsum von frischen Ananas.

Bis in die 70er-Jahre gab es in der Schweiz praktisch keine frischen Ananas zu kaufen. Wer

sich den Duft der exotischen Welt einverleiben wollte, musste auf Konserven zurückgreifen, die in den 50er-Jahren in Mode kamen und den berühmtesten Snack der damaligen Zeit, den Toast Hawaii, zierten (vgl. Kasten S. 18).

Als Tischdekoration für den europäischen Adel

Ihre Heimat hat die Ananas in Südamerika, genauer im Mato-Grosso-Hochland, das heute Teile von Südbrasilien, Paraguay und Nordargentinien umfasst. Als die Europäer die Ananas kennen lernten, wurde sie von den Indianern Südamerikas bereits seit langem angebaut. Ananasabbildungen auf Tonscherben, die von Archäologen in Peru gefunden wurden, lassen vermuten, dass die Ananas seit dem ersten Jahrtausend unserer Zeitrechnung von Menschen gezüchtet wird, doch Botaniker setzen den Zeitpunkt um einiges früher an, weil Zuchtananas keine Samen ausbilden, was typisch ist für Pflanzen, die seit so langer Zeit von Menschen vermehrt wurden. Die wilde Form der Ananas, die sich durch Samen und nicht durch Stecklinge (wie die Zuchtananas) vermehrt, kommt immer noch im brasilianischen Amazonasbecken vor.

Mit Kolumbus gelangte die Ananas 1493 von der Karibikinsel Guadeloupe aus nach Europa. Für die weitere Verbreitung sorgten die Spanier und die Portugiesen, die die Frucht schnell auf ihren Kolonien in Asien einführten. Bereits um 1550 wurden Ananas in Indien kultiviert und spätestens um 1600 auch in China. Mitte des 17. Jahrhunderts war die Ananas in den meisten tropischen und subtropischen Gebieten heimisch.

In Europa wurden Ananas ab dem frühen 18. Jahrhundert in Glashäusern gezogen, besonders in England, Frankreich und Deutschland. So selten und teuer war sie, dass sie als Tafeldekoration für festliche Gesellschaften in Fürstenhäusern untereinander ausgeliehen wurde und manchmal nacheinander mehrere Festessen schmückte. Ananasmotive zierten Möbel, Vasen und Gebäude der damalige Zeit.

Im frühen 19. Jahrhundert begann man auf den Azoren, in Australien, auf Hawaii und in Südafrika, die Frucht für den Handel anzubauen. Die geringe Haltbarkeit der Früchte setzte dem Handel allerdings lange Zeit enge Grenzen.

Die industrielle Verarbeitung und die Mechanisierung von Anbau und Ernte begann Ende des 19. Jahrhunderts auf Hawaii, das rasch zum führenden Ananasanbaugebiet aufstieg. Bis in die 1950er-Jahre war Hawaii der wichtigste Produzent, heute sind es Thailand, die Philippinen und Brasilien. Hawaii rangiert nur noch an 18. Stelle.

Obwohl Ananas hinter Bananen und Zitrusfrüchten die Nummer drei in der Exportstatistik der tropischen Früchte sind, macht der Export von frischen Früchten, Konserven und Säften nur etwa 30 Prozent der gesamten Weltproduktion aus. Der Grossteil der Ernte wird in den Produzentenländern selber konsumiert.

Ananasbäume gibt es nicht

Die Ananas *(Ananas comosus)* ist die Frucht einer krautigen Pflanze (und nicht etwa eines Baums) und gehört zur grossen Familie der Bromeliengewächse, die 50 Gattungen mit über 2600 Arten zählt, von denen viele erst in neuester Zeit entdeckt wurden. Die Ananas trägt

WIKIPEDIA

Blütenstand einer Ananas: Aus den unbefruchteten Blüten entwickeln sich die Einzelfrüchte, die später zu einer einzigen Frucht zusammenwachsen. Die Form der Frucht erinnerte die Spanier an einen Pinienzapfen. Sie nannten die Ananas deshalb piña, aus dem im Englischen dann pineapple wurde.

als einzige Pflanze dieser Familie essbare Früchte.

Die Ananasstaude wird knapp einen Meter hoch und trägt lange, schmale Blätter mit stachligen Rändern. Sie entwickelt 100 oder mehr rotviolette Blüten, die rosettenartig angeordnet sind. Diese unbefruchteten Blüten entwickeln sich zu einer einzigen Frucht, der Ananas, die erst 18 bis 20 Monate nach der Pflanzung geerntet werden kann. Die Ananas ist eine sogenannte Sammelfrucht, die aus vielen Einzelfrüchten besteht, den «Augen». Diese wachsen zu einem grossen Fruchtverband zusammen.

Ananasfrüchte sind kernlos und haben eine dicke, schuppige Schale, die gelb, grün, grünlich braun oder rötlich braun sein kann. Das gelbliche Fleisch ist faserig, süss und saftig, insbesondere das Fleisch am Stielansatz der Frucht, das ausserdem eine intensivere Färbung hat. Die Früchte wiegen in der Regel um die zwei Kilo, können aber je nach Sorte bis zu vier oder fünf Kilo schwer werden.

Es gibt über 100 verschiedene Ananassorten, von denen aber die meisten nur lokale Bedeutung (für den Frischkonsum) haben. Die wichtigsten Handelssorten sind die «Smooth Cayenne», die insbesondere in der Konservenindustrie eine dominierende Rol-

Süsse Träume

Ananas aus der Büchse bildeten in den 50er-Jahren den Gipfel des exotischen Geschmacks. Unterlegt mit einem Toastbrot, einer Lage Schinken und mit Käse überbacken, war die süsse Scheibe mit dem Loch für den angesagten Snack der Zeit, den «Toast Hawaii», unverzichtbar.

In den 50er-Jahren sind in Europa die Kriegs- und Hungerjahre vorbei, es gibt wieder Butter und Fleisch auf dem Tisch. Die Jugend tanzte Rock'n'Roll, schwärmt von der neuen Mode und träumt von schnellen Autos. Angesagt ist alles, was den amerikanischen Lebensstil verkörperte. Auch auf kulinarischem Gebiet schlägt der Trend voll durch: Hamburger und Cola werden zum Inbegriff amerikanischer Esskultur, Eiscreme und Früchte aus der Dose (statt des ewigen Kompotts) bilden das süsse Pendant dazu. Ananas aus der Dose (frische gab es damals noch nicht zu kaufen) – das war ein kleiner Ersatz für die erträumte, aber unerschwingliche Reise in die Karibik, es war ein Luxus, den man sich allenfalls am Samstag oder am Sonntag leistete, vor dem grossen Fernsehabend.

Das Fernsehen war auch Geburtshelfer des beliebtesten Snacks jener Zeit, des Toast Hawaii. Erfunden wurde die Komposition aus geröstetem Brot, Kochschinken, Scheibenkäse und einer Ananasscheibe (wahlweise mit einer Cocktailkirsche garniert) nicht etwa auf Hawaii, sondern in Deutschland. Der Fernsehkoch Clemens Wilemrod stellte sie 1955 der «verehrten Feinschmeckergemeinde» vor. Der Toast Hawaii passte bestens in sein Sortiment, denn der populäre Fernsehkoch verwendete gerne Dosengemüse, Fertigsaucen und Ketchup für die Zubereitung seiner Kreationen.

le spielt und lange Zeit auch bei den Frischprodukten die Nummer eins war, die gelbe «Queen», die bevorzugt für den Frischverzehr angebaut wird, sowie die «Extra Sweet», die den Exportmarkt in den 90er-Jahren tüchtig umgekrempelt hat und mit ein Grund dafür ist, dass der Frischkonsum seitdem derart massiv zulegen konnte. Die «Extra Sweet» entspricht offenbar den Geschmacksvorstellungen der Konsumenten, denn sie ist sehr süss und enthält wenig Säure.

Dumpf sollte sie klingen

Weil Ananas in vielen tropischen und subtropischen Gebieten rund um die Welt angebaut wird, gibt es frische Ananas das ganze Jahr über zu kaufen. Die Frucht sollte im Verhältnis zu ihrer Grösse relativ schwer sein und einen tiefgrünen Blätterschopf haben. Ausserdem sollte sie angenehm riechen und auf leichten Druck etwas nachgeben. Wenn man mit der Handfläche leicht gegen die Ananas klopft und diese dumpf klingt, ist sie reif; klingt es hohl, ist die Frucht bereits ausgetrocknet. Ein übermässig starker Geruch kann darauf hindeuten, dass die Ananas bereits gärt.

Die Qualität einer Ananas hängt weitgehend vom Erntezeitpunkt ab: Nur vollreif geerntete Früchte sind wirklich süss, da die Ananas nach der Ernte nicht mehr nachreift.

Wie die Ananas in die Dose kam

James Dole, Gründer der Hawaiian Pineapple Company und einer der Konservenpioniere, stand 1901 vor dem Problem, dass die Früchte zu gross für die genormten Büchsen der Weissblechindustrie waren. Das Unternehmen besass damals nicht die Macht, ein anderes Büchsenformat zu erzwingen. Daraufhin passte Dole die Frucht der Dose an – schlicht und einfach dadurch, dass er auf seinen Plantagen die Pflanzenabstände verringerte. 1903 liess Dole die ersten Ananas in Büchsen abfüllen, das Schälen und das Ausstanzen des harten inneren Kerns der Frucht erfolgte teilweise noch von Hand. Bis Dole 1911 den Erfinder Henry Ginaca anstellte, der eine Maschine konstruiert hatte, die in einer Minute 50 Ananas schälte und ausstanzte. Moderne Maschinen schaffen heute einiges mehr, das Prinzip der Gianaca-Maschine aber ist geblieben. Genauso wie die Ananaskonserve, die durch die frische Frucht nie verdrängt werden konnte. Sie gehört immer noch zur exotischen Reserve in den meisten Schweizer Küchenschränken.

Massiver Chemieeinsatz

Eine Analyse des Genfer Kantonslabors sorgte im Februar dieses Jahres für Aufregung: Die meisten in der Schweiz verkauften Ananas enthalten Rückstände von Spritzmitteln. Die von der Westschweizer Fernsehsendung *A bon Entendeur* in Auftrag gegebene Analyse zeigte bei 10 von 14 untersuchten Frischananas Rückstände von Pestiziden, wobei alle unterhalb der gesetzlichen Toleranzwerte lagen. In drei Proben wurde zudem das Schwermetall Cadmium ausgemacht, das sich im Menschen anreichert und schon in geringen Mengen giftig ist.

Ein halbes Jahr zuvor hatte die Migros ihre Regale mit Ananas- und Fruchtcocktaildosen der Firma Del Monte leer räumen müssen, weil in Stichproben teilweise erhöhte Cadmiumgehalte

festgestellt worden waren. Ursache sei ein «unsachgemässer» Einsatz von Düngemitteln im Herkunftsland Kenia gewesen, liess die Migros verlauten.

Die Belastung der Ananas mit Pestiziden ist kein Zufall: Auf den grossen Plantagen wird die exotische Frucht über den gesamten Wachstumszyklus hinweg vom Chemieeinsatz begleitet. Dieser beginnt bei den Schösslingen, die vor dem Einpflanzen in ein Insektizidbad getaucht werden, und endet erst nach der Ernte, wenn der Boden für die nächste Pflanzung vorbereitet wird.

Dass es auch ohne oder mit weit weniger Chemie geht, beweisen 2 der 14 Proben des Genfer Kantonslabors: Sie wiesen keinerlei Spritzmittelrückstände auf.

Neue Waffe gegen Krebs?

Ananas sind – trotz der Belastung mit Spritzmitteln, die aber unter den zulässigen Werten liegt – ein gesunder Genuss. Sie enthalten ausser Biotin und den Vitaminen B_{12} und D sämtliche Vitamine und Mineralstoffe. Der relativ hohe Vitamin-C-Gehalt (18 mg pro 100 g) soll manchen spanischen Seefahrer im 16. Jahrhundert vor Skorbut bewahrt haben.

Schon lange vor den Seefahrern nutzten die Indianer Mittel- und Südamerikas die Ananas als Medizinalpflanze. Sie legten Pflanzenteile der Ananasstaude auf Wunden und beschleunigten dadurch den Heilungsprozess. Gegen Durchfall, Blähungen und auch Bandwürmer soll bei den Indianern in Mexiko eine Mixtur aus Ananas, Salz und Chili ein probates Mittel gewesen sein.

Doch erst die moderne Biochemie brachte an den Tag, dass diese Wirksamkeit der Ananas als Medizinalpflanze vor allem auf dem Gehalt an Eiweiss spaltenden Enzymen (Proteasen) beruht. Bromelain, so heisst das wichtigste dieser verdauungsfördernden Enzyme, wird wegen seiner Eiweiss spaltenden Eigenschaft auch als Zartmacher für Fleisch verwendet.

Aber es kann offenbar noch viel mehr. Die Anwendungsmöglichkeiten reichen vom Einsatz als Entzündungshemmer und bei postoperativen Schwellungszuständen über virale Infektionen und Gefässerkrankungen bis hin zu Sportverletzungen und Erkrankungen der oberen Luftwege und, neuerdings, zur Krebstherapie. Wissenschafter des Queensland Institute of Medical Reseach in Australien entdeckten vor zwei Jahren im Ananas-Enzym Bromelain zwei Moleküle (CCZ und CSS), die das menschliche Immunsystem dazu anregen, Krebszellen zu zerstören (CCZ) beziehungsweise ein Protein zu blockieren (CSS), das bei 30 Prozent aller Krebsarten fehlerhaft arbeitet.

Um Bromelain als Wirkstoff zu sich zu nehmen, reicht es allerdings nicht, einfach ein paar Ananas zu essen. Das in reifen Früchten ohnehin nur in geringen Konzentrationen vorhandene Bromelain wird zusätzlich beim Verzehr durch die aggressive Magensäure zerstört. Deshalb wird der Ananaswirkstoff in konzentrierter Form als Medikament eingesetzt.

Ananas sollen noch andere, im weitesten Sinne gesundheitsfördernde Effekte haben. Sie sollen die Stimmung heben und stressabbauend wirken. Auch als leichtes Aphrodisiakum soll die Exotenfrucht eine gewisse Wirkung zeigen. ❑

Gefährliche Träume

Mit 50 Kalorien pro 100 Gramm sind Ananas ein schlanker Genuss. Von der Ananasdiät zum Abnehmen lassen Sie trotzdem besser die Finger.

Eigentlich ganz einfach: Nur ein einziges Lebensmittel, das sorgt für eine kurze Einkaufsliste. Kein Kalorienzählen, weil man nicht so viel Ananas essen kann, dass man zunehmen würde.

Bei der Ananasdiät werden ausschliesslich frische Ananas (2–3 kg pro Tag) gegessen, Konservenfrüchte sind verboten. Die Verfechter der Ananasdiät behaupten, dank dem in der Frucht enthaltenen Enzym Bromelain werde die Fettverbrennung angekurbelt und das Abnehmen beschleunigt.

Richtig ist, dass das Eiweiss spaltende Enzym die Verdauung anregt. Für die zweite Behauptung, dass Bromelain die Fettverbrennung fördert, fehlen hingegen die wissenschaftlichen Belege. Der durch die Ananasdiät erzielte Gewichtsverlust ist allein auf die geringe Kalorienzufuhr (1000–1500 kcal pro Tag) zurückzuführen.

Mit der Ananasdiät nimmt man zwar anfänglich recht viel ab (man verliert vor allem Wasser), aber wie alle anderen Monodiäten (Kartoffel-, Reis-, Kohldiät und andere) ist sie extrem einseitig. Wird sie über längere Zeit angewendet, ist sie sogar gesundheitsgefährdend, denn es kommt rasch zu einer Mangelversorgung mit manchen Vitaminen, Mineralstoffen, Eiweiss und Fett. Durch die fehlende Zufuhr von Eiweiss baut der Körper Muskelmasse ab. Nach Beendigung der Diät – zum Glück wird sie meist vorzeitig abgebrochen – ist der Jo-Jo-Effekt vorprogrammiert. Oft schon nach einem Tag sind die verloren geglaubten Pfunde wieder drauf.

Essen Sie reichlich Ananas, sie schmecken fantastisch und haben wenig Kalorien: Aber missbrauchen Sie sie bitte nicht für eine Diät!

VON MARIANNE BOTTA DIENER,
DIPL. LEBENSMITTELINGENIEURIN ETH

Essen

Eine Kulturgeschichte des Geschmacks

Paul Freedman (Hg.). Primus Verlag, Darmstadt, 2007, 368 Seiten, ISBN 978-3-89678-350-9 CHF 83.30

Lohnen sich mehr als achtzig Franken für ein Buch über das Essen? Ja, lautet die klare Antwort. Denn der vorliegende Band ist einmalig. Prachtvoll illustriert mit 250 historischen Abbildungen und Fotos zeichnet das Buch eine einzigartige Kulturgeschichte des Geschmacks auf. Es werden die verschiedensten Kochtraditionen und Esskulturen von der Vorgeschichte bis in die Gegenwart, durch die europäische, islamische und chinesische Kultur vorgestellt. Ein paar Beispiele gefällig? Wussten Sie, dass die Gabel in Italien bereits im 14. Jahrhundert eingeführt wurde, ihren Durchbruch im gesamten Europa aber erst gegen Ende des 17. Jahrhundert schaffte? Oder dass die deutschen Wörter Kandis, Zucker, Marzipan und Sirup arabische Wurzeln haben, weil Süssigkeiten und Gebäck bei den Muslimen schon im Mittelalter äusserst beliebt waren? Oder dass im 19. Jahrhundert viele Restaurants abgetrennte Nebenzimmer für private Angelegenheiten und Treffen anboten – wobei gemäss Abbildung das Essen eine absolute Nebenrolle spielte und in erster Linie genügend Champagner fliessen musste?

Auch das Lesen des Kapitels über die masslose Bewirtung des chinesischen Kaisers Qianlong hinterlässt Spuren – wobei sich der Faden, dass Essen irgendwo eben doch eine Frage des Prestiges ist, ob beim chinesischen Kaiser, in der Crossover-Cuisine oder in der Molekularküche, durch die ganze Lektüre zieht.

⊕ Ein Muss für alle, die sich für Geschichte und das Essen interessieren.

⊖ Teilweise etwas gar wissenschaftlich und distanziert geschrieben.

Die grossen Ernährungslügen

Essen mit Nebenwirkungen

Annette Sabersky, Jörg Zittlau. Knaur Verlag, München, 2007, 303 Seiten, ISBN 978-3-426-78002-2 CHF 16.90

Passend zum Thema des letzten TABULA über Ernährungsirrtümer gibts hier ein Buch zum Weiterlesen für alle, die noch mehr wissen möchten. Sabersky, die als Ernährungswissenschaftlerin und Journalistin arbeitet, und Zittlau, welcher sich als Soziologe und Sportmediziner einen Namen gemacht hat, gehen das Thema umfassend und genau an.

Neu dürfte für Ernährungsfachleute zwar wenig sein, weder dass Kaffee auch bei Vielkaffeetrinkern nicht entwässernd wirkt, noch dass brauner Zucker nicht besser ist als weisser. Doch für Laien ist es garantiert sehr interessant, und deshalb kann es auch den Experten nur recht sein, wenn mit Falschmeinungen und Irrtümern endlich einmal leicht verständlich aufgeräumt wird.

Die Themen gehen von der Wahrheit über Fastfood und Fertigkost, Kinderlebensmittel, Nährwertverluste beim Kochen, Lebensmittelallergien, Zucker, Salz, Bier, Wein, Tee, Kaffee bis hin zu Diabetes und Übergewicht.

Die einzelnen Kapitel über verschiedene Lebensmittelgruppen dürften sich auch bestens für den Hauswirtschaftsunterricht oder Fächer wie Lebensmittelkunde eignen. Denn eins ist klar: In keinem anderen Gebiet dürfte es so viele Irrtümer und Legenden wie beim Thema Ernährung geben. Hier wird immerhin mit mehr als hundert davon aufgeräumt.

⊕ Gut, dass sich nach Pollmer nun auch andere, weniger umstrittene Autoren dem Thema Ernährungsirrtümer und -legenden annehmen.

⊖ Weder der grüne Pappeinband noch die dünnen, billigen Seiten sind sehr ansprechend.

Gesund essen während der Schwangerschaft

W. Allan Walker. Riva Verlag, München, 2007, 264 Seiten, ISBN 978-3-936994-30-8 CHF 34.90

Wer die diesjährige Tagung der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung Anfang September besucht hat, weiss es bereits: Das Geburtsgewicht hat einen Einfluss auf das gesamte restliche Leben. Sowohl ein zu tiefes als auch ein zu hohes Geburtsgewicht erniedrigen die Lebenserwartung und erhöhen das Risiko für Übergewicht und das Syndrom X. Bei Diskussionen in den Pausen an der Tagung kam die Frage auf, ob dieses Wissen werdende Mütter erst recht unter Druck setzen könnte.

Genau diesen Druck versucht das neu erschienene Buch zu verhindern. Ohne erhobenen Zeigefinger, aber ausgerüstet mit den neusten Erkenntnissen vermittelt der Autor werdenden Müttern, wie sie daheim oder im Restaurant essen sollen, um gesunde Babys zu haben. Dem Thema richtige Gewichtszunahme wird besonderes Gewicht zugemessen. Und auch die Fitness kommt nicht zu kurz. Mit der Geburt ist aber noch nicht Schluss, danach folgen viele Tipps für die Mütter nach der Entbindung, wie sie ihr Gewicht wieder normalisieren können und was sie während der Stillzeit beachten sollten. Kaum eine Frage wird nicht beantwortet, allerdings wird seltsamerweise auf den Mineralstoff Magnesium, welcher unzähligen Schwangeren verschrieben wird, überhaupt nicht eingegangen.

⊕ Eine gute Investition für alle, die eine Schwangerschaft planen oder bereits schwanger sind. Und eine notwendige für Gynäkologen und Hebammen.

⊖ Schwangere könnten das Gefühl bekommen, ohne unzählige Ratgeber nicht in der Lage zu sein, ein gesundes Kind auszutragen und zu gebären.

Spuren in der Polenta

Essgeschichten und Rezepte für Kinder

Lukas Hartmann. Bajazzo Verlag, Zürich, 2007, 142 Seiten, ISBN 978-3-907588-84-0 CHF 28.–.

«Mami, lies die Geschichte mit den Mehlklösschen, die Gnocchi werden wollten, bitte nochmals vor!», betteln meine Kinder, seit ich ihnen aus dem neuen Buch von Hartmann vorlese. Und wer das Buch überhaupt nicht mehr weglegen kann, ist mein Mann – es fesselt also auch Erwachsene.

Wir haben nach der Lektüre bereits Ketchup hergestellt, Tomatensauce gerührt, und Basmatireis mit Früchten und Nüssen und Currysauce gegessen. Kurz und gut: Das Buch ist ein Hit! Anstatt ständig das Übergewicht von Kindern oder das Esstheater am Familientisch zu bemängeln, finden Eltern hier einen völlig anderen Zugang zum Essen, weitab von Machtkämpfen und Diskussionen – einfach nur lustvoll, spannend, interessant.

Entstanden sind die Geschichten, weil der bekannte Schweizer Autor immer wieder von Kindern gebeten wurde, einen Krimi, eine Liebesgeschichte, einen Lausbubenstreich oder etwas mit Kampf und Verrat zu schreiben. Diese Wünsche hat er erfüllt, indem er alle Themen in zehn Geschichten gepackt hat, die vom Essen handeln. Weil er selbst auch gerne kocht, hat er jedem Kapitel ein Rezept angehängt. Besonders attraktiv ist der Spielraum, den er kochenden Kindern dabei lässt. Die Salatsauce oder auch die Spaghetti lassen sich in unzähligen anderen Varianten auch zubereiten, die Küche wird dadurch zum spannenden Experimentierfeld. Nur ein Rezept fehlt und muss von den lesenden Kindern selbst kreiert werden: dasjenige für unübertreffliche Zaubertropfen, die Haare wachsen lassen und kahle Menschen glücklich machen.

⊕ Einfach gut für Kinder und alle, die sich mit ihnen abgeben.

⊖ Mit nur zehn Geschichten eindeutig zu kurz. Wir warten auf den Folgeband!

VON PASCALE MÜHLEMANN, GESCHÄFTSFÜHRERIN SGE

Lebensmittelpyramide: Begleittexte jetzt auch in Migrationssprachen

Neu finden Sie die Begleittexte zur SGE-Lebensmittelpyramide unter www.sge-ssn.ch auch auf Serbo-Kroatisch-Bosnisch, Portugiesisch und Albanisch. Die Übersetzungen erfolgten durch die Krebsliga Schweiz und migesplus und wurden kostenlos zur Verfügung gestellt – die SGE dankt herzlich!

Nationale Fachtagung vom 6. September – Rückblick

Die diesjährige Nationale Fachtagung der SGE wurde zum Thema Kinderernährung und in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Gesundheit (BAG), der Eidgenössischen Ernährungskommission, dem Schweizerischen Verband dipl. ErnährungsberaterInnen (SVDE), der Schweizerischen Stiftung zur Förderung des Stillens und der Schweizerischen Gesellschaft für Pädiatrie durchgeführt. Sie wurde von knapp 400 Fachpersonen besucht und kann auch von den Rückmeldungen her als voller Erfolg gewertet werden.

Nächste Dreiländertagung in der Schweiz

Wie bereits angekündigt, findet die XII. Dreiländertagung der schweizerischen, deutschen und österreichischen Gesellschaften für Ernährung zum Thema «Geniessen und trotzdem gesund essen – und das ein Leben lang» am 5. und 6. September 2008 an der ETH Zürich, Campus Hönggerberg, statt. Die Tagung wird in Kooperation mit dem BAG, dem SVDE, der ETH Zürich sowie der Schweizerischen Fachgesellschaft für Geriatrie SFGG durchgeführt. Das Programm sowie weiterführende Informationen finden Sie in der Beilage zu diesem TABULA sowie unter www.sge-ssn.ch (Rubrik Dienstleistungen/Tagungen, Symposien).

SGE, Nutrinet: Stellungnahmen zu NPEB

Die SGE und das Netzwerk Nutrinet haben im August Stellung bezogen zum Nationalen Programm Ernährung und Bewegung des Bundesamtes für Gesundheit (NPEB). Der für die Bundesratssitzung vom 28. September traktandierte Programmantrag wurde leider auf einen unbestimmten Termin verschoben. Gegenwärtig findet eine öffentliche Anhörung statt.

Nutrinet-Tagungen

Die nächste Nutrinet-Frühlingstagung findet am 6. Mai 2008 nachmittags zum Thema «Ausserhausverpflegung: Umgang mit Lebensmittelallergien und -unverträglichkeiten» 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.

Die Nutrinet-Herbsttagung 2008 wird am 28. Oktober stattfinden und in Kooperation mit den Netzwerken Gesundheit und Bewegung (hepa) und Forum Obesity Schweiz (FOS) in Magglingen durchgeführt.

Gesundheitsförderung Schweiz und das BAG unterstützen Nutrinet ab 2008

Die Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz hat das Nachfolgegesuch für das Netzwerk Ernährung und Gesundheit Nutrinet bewilligt. Neuer Träger von Nutrinet ist ab 2008 zudem auch das Bundesamt für Gesundheit. Geschäftsstelle und Mitglieder danken herzlich! Das Netzwerk zählt heute 52 Voll- und 8 Gastmitglieder (siehe unter www.nutrinet.ch).

Wollen Sie die Tätigkeiten der SGE zusätzlich unterstützen?

Gönnermitglieder der SGE unterstützen die Ziele der SGE mit einem erhöhten Mitgliederbeitrag, engagieren sich damit wie alle SGE-Mitglieder aktiv für gesunde Ernährung und tragen dazu bei, dass die SGE die Schweizer Bevölkerung über Ernährungsfragen informieren und aufklären kann. Weitere Informationen zur Gönnermitgliedschaft finden Sie auf unserer Homepage. Es würde uns sehr freuen, Sie als Gönnermitglied begrüssen zu dürfen!

Vielen Dank!

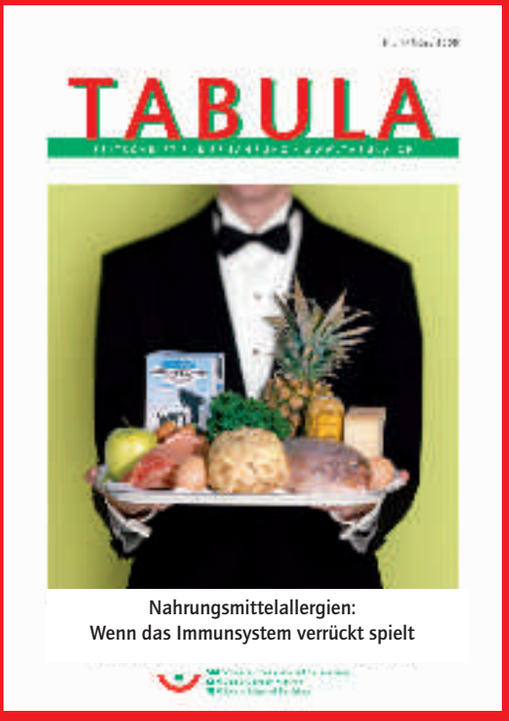
Über die Aktion «Mitglieder werben Mitglieder» konnten 28 Neumitglieder rekrutiert werden – wir danken allen fürs Mitmachen! Ein grosses Dankeschön an Sabine Linder, die uns gleich vier Neumitglieder vermittelt hat! Die Aktion dauerte von Ende Juni bis Ende November. Selbstverständlich freuen wir uns jederzeit, wenn Sie uns Neumitglieder vermitteln!

Wussten Sie eigentlich ...

... dass Sie sich unter www.sge-ssn.ch (Rubrik Dienstleistungen/Agenda) über die aktuellen Veranstaltungen im Ernährungsbereich informieren können? Die Site wird regelmässig aktualisiert; nutzen Sie das Angebot!

	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»
	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.
31. Januar 2008	**Schnellkurs Sporternährung**	18.15–20.15 Uhr im HG F1 der ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich. Sporternährung kompakt – das Wichtigste in zwei Stunden. Referenten: C. Mannhart, Magglingen, und P. Colombani, Zürich Programm und Anmeldung unter www.sfsn.ethz.ch/education/Tagung/Programm
1. Februar 2008	**3. Internationale Tagung Angewandte Sporternährung**	9.15–17.15 Uhr im Auditorium Maximum der ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich. Programm und Anmeldung unter www.sfsn.ethz.ch/education/Tagung/Programm
22. April 2008	**SGE-Mitgliederversammlung und Tagung «Wissenschaft, Sinne und Tafelfreuden»**	In den Räumlichkeiten der Nestlé Suisse, Entre-Deux-Villes, 1800 Vevey. 13–14 Uhr: Mitgliederversammlung der SGE (nur für SGE-Mitglieder) 14–17 Uhr: Tagung «Wissenschaft, Sinne und Tafelfreuden» (für alle zugänglich; freier Eintritt). Programm und Anmeldung 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
6. Mai 2008	**Ausserhausverpflegung: Umgang mit Lebensmittelallergien und -unverträglichkeiten**	13.45–16.45 Uhr, Frühlingstagung des Netzwerkes Ernährung und Gesundheit Nutrinet. Ort: Eidg. Finanzdepartement (Raum 44), Schwarztorstrasse 50, 3007 Bern. Freier Eintritt. Programm und Anmeldung unter www.nutrinet.ch
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
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 unter 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 Zürich Campus Hönggerberg. Gemeinsame Tagung der schweizerischen, der deutschen und der österreichischen Gesellschaften für Ernährung. Programm und Anmeldung unter www.sge-ssn.ch

Als SGE-Mitglied oder TABULA-Abonnent/in erhalten Sie zusätzliche TABULA-Exemplare gratis. Sie bezahlen nur den Versand.



Nahrungsmittelallergien:
Wenn das Immunsystem verrückt spielt

Schwerpunkt in der nächsten Nummer (1/2008 erscheint Ende März 2008):

Nahrungsmittelallergien: Wenn das Immunsystem verrückt spielt

Dazu finden Sie im Heft Beiträge über die kubanische Küche, ein Didacta-Poster zur Bedeutung der körperlichen Aktivität in der Lebensmittelpyramide sowie Wissenswertes über Topinambur.

Ankreuzen, ausschneiden, profitieren!

Ich bin SGE-Mitglied oder TABULA-Abonnent/in. Bitte schicken Sie mir:

___ Exemplare TABULA 1/2008 Versandkosten:

20–50	Exemplare	CHF 20.–
51–100	Exemplare	CHF 25.–
101–200	Exemplare	CHF 30.–

☐ Ich möchte TABULA abonnieren (4 Nummern pro Jahr) Preis: CHF 30.– Inland, CHF 40.– Ausland (Versandkosten inbegriffen)

☐ Ich möchte SGE-Mitglied werden (Jahresbeitrag CHF 75.–, TABULA-Abonnement inbegriffen)

Name/Vorname _____

Beruf _____

Strasse _____

PLZ/Ort _____

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

Talon ausschneiden und **bis 29. Februar 2008** einsenden an:
Schweiz. Gesellschaft für Ernährung, Postfach 361, 3052 Zollikofen
Tel. 031 919 13 06, Fax 031 919 13 14, E-Mail shop@sge-ssn.ch