

TABULA

ZEITSCHRIFT FÜR ERNÄHRUNG – WWW.TABULA.CH



Ernährung von Kindern



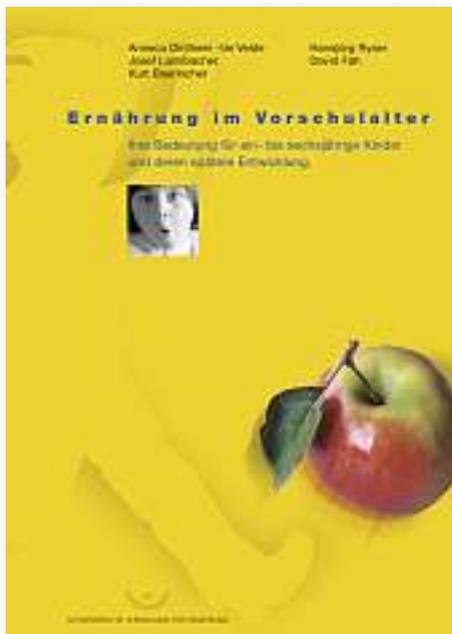
SGE Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
SSN Société Suisse de Nutrition
SSN Società Svizzera di Nutrizione



Ernährung von Schulkindern

Kommt es bei Ihnen auch immer wieder zu Diskussionen am Familientisch? Gehört Ihr Kind auch zu den Gemüseuffeln und nascht viel lieber Schokolade? Das vorliegende Buch liefert Ihnen wertvolle Tipps und Anregungen, wie Sie Ihrem Kind Gemüse schmackhaft machen können und es zu einer gesunden Ernährung motivieren. Es dient als Unterstützung für Eltern und alle, die sich mit dem Essen für Kindern auseinandersetzen, und es wird allen empfohlen, die Essprobleme mit ihren Kindern haben oder solche verhindern möchten.

Broschüre im Format A5, zweifarbig, illustriert, 90 Seiten, 1. Auflage 2008. Preis für SGE-Mitglieder CHF 11.–, für Nichtmitglieder CHF 22.–



Ernährung im Vorschulalter

Zwischen dem ersten und dem siebten Lebensjahr macht die geistige und körperliche Entwicklung der Kinder rasante Fortschritte. Dazu gehört auch, dass sie lernen, selbstständig zu essen und dabei bereits Vorlieben und Abneigungen für oder gegen bestimmte Lebensmittel entwickeln. In dieser empfindlichen Phase übernehmen die Kleinen jedoch auch gute und schlechte Gewohnheiten der Erwachsenen, die sie oft das ganze Leben lang beibehalten.

Broschüre im Format A5, zweifarbig, illustriert, 96 Seiten, 1. Auflage 2002. Preis für SGE-Mitglieder CHF 11.–, für Nichtmitglieder CHF 22.–

BESTELLUNG

Ich bestelle

____ Ex. 520A *Ernährung von Schulkindern* zu CHF 11.– (Nichtmitglieder CHF 22.–) + Versandkosten

____ Ex. 514A *Ernährung im Vorschulalter* zu CHF 11.– (Nichtmitglieder CHF 22.–) + Versandkosten

Name/Vorname _____

Strasse _____

PLZ/Ort _____



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

Senden Sie bitte den ausgefüllten Bestelltalon an:

SGE, Postfach 361, 3052 Zollikofen,

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

4 REPORT

Warum das Vorbild der Eltern für das Essverhalten der Kinder so wichtig ist

8 SPEZIAL

Übergewichtsprävention im Kindergarten: Beim Projekt Ballabeina wird Bewegung grossgeschrieben

10 ESSKULTUR

Suppen, einmal anders – die vietnamesische Küche

12 DIDACTA

Serie Verdauung, 3. Teil: Einwirkung von Verdauungssäften und Hormonen – Start der Fettverdauung

14 RATGEBER

Ernährungstipps von Muriel Jaquet

15 AKTUELL

Süss, sauer, Calcium? Forscher wollen neuen Geschmackssinn entdeckt haben

16 FOCUS

Vanille: Die Königin der Gewürze bereichert nicht nur Süssspeisen

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, Schwarztorstrasse 87, 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: Caro/Teich, Keystone

Familientisch



Madeleine Fuchs-Kümin ist dipl. Ernährungsberaterin HF und arbeitet Teilzeit in ihrer eigenen Praxis. Sie ist Mutter von zwei Mädchen.

Viele Eltern kennen die Situation am Mittag: Die Kinder kommen von der Schule nach Hause, der Hunger ist gross und die Stimmung etwas aggressiv – nicht zuletzt wegen des tiefen Blutzuckerspiegels. Die Mutter hat wieder einmal nicht das gekocht, was die Tochter gerade im Kopf hatte, und schon reklamiert diese. Bei uns zu Hause entspannt sich meist die Situation, wenn alle am Tisch sitzen. Oft ist die jüngere Tochter beim Gemüse kritisch und rümpft erst mal die Nase, isst aber nach einem kleinen «Versuecherli» meist noch mehr davon. Die ältere Tochter bevorzugt eher die Beilagen und das Gemüse. Fleisch empfindet sie als «mühsam», da sie

es besser kauen muss und sich manchmal etwas zwischen den Zähnen festsetzt. Die Vorlieben der Kinder unterscheiden sich oft recht stark. So liefert das Essen häufig Potenzial für Machtkämpfe und ungute Stimmungen.

Im Beratungsalltag lerne ich immer wieder Kinder kennen, welche ihren Speiseplan auf maximal zehn Lebensmittel beschränken. Dass dies dann meist nicht Früchte und Gemüse sind, versteht sich von selbst. Sicher können Sie sich vorstellen, dass für die Eltern eine so kleine Auswahl belastend ist.

Was gibt es für Möglichkeiten, damit der Esstisch nicht zum Stresstisch wird? Wie werden Kinder zu Alles-Essern? Lesen sie den Beitrag über Kinderernährung, und Sie erfahren, warum Kinder gewisse Vorlieben und Abneigungen haben und wie sie die Vielfalt der Farbe, Formen und Geschmacksrichtungen kennen und lieben lernen.

Mit dem Eintritt in den Kindergarten haben auch mehr Leute Einfluss auf die Vorlieben und Gewohnheiten unserer Kinder. Lesen Sie in dieser TABULA-Ausgabe, was Kinder in einem Projektkindergarten zum Thema Bewegung und Ernährung erfahren.

Mich überrascht es immer wieder, wie viel und wie schnell Kinder lernen und wie wichtig dabei die Rolle der Lehrpersonen ist.

Probieren bringt Kinder auf den Geschmack

Kinder gesund und ausgewogen zu ernähren, ist anspruchsvoll. Damit sie als Erwachsene nicht nur Chips und Fischstäbchen mögen, sondern auch Gemüse und Salat, müssen die Weichen früh gestellt werden. Denn sowohl Ernährungspräferenzen als auch das Ernährungsverhalten werden viel stärker vorgelebt als anerzogen. Doch auch sonst haben die Kleinen ganz grosse Ansprüche in Sachen Ernährung. Sie bewegen sich oft stundenlang – ihr Gehirn ist ebenso aktiv wie dasjenige ihrer Eltern –, zudem wachsen sie. So hohe Leistungen muss kein Erwachsener mehr bringen. Kinder brauchen im Verhältnis zu ihrem Körpergewicht deshalb viel mehr Nährstoffe, aber auch mehr Energie als ein erwachsener Mensch.

VON MARIANNE BOTTA DIENER

Marianne Botta Diener ist dipl. Lebensmittelingenieurin ETH und arbeitet als Fachjournalistin und Buchautorin. Sie schreibt regelmässig für TABULA. Marianne Botta Diener ist Mutter von sieben Kindern.

Es könnte so einfach sein. Schliesslich haben Ernährungswissenschaftler längst herausgefunden, welche Nährstoffe und Lebensmittel Kinder in welchen Mengen benötigen. Oder dass sie nicht ohne Frühstück in die Schule gehen sollten. Dass ihnen das Essen von Fisch gut tun würde, weil er viele Omega-3-Fettsäuren enthält. Oder dass drei- bis sechsjährige Kinder täglich 180 g Gemüse und Salat benötigen.

Schwieriger Essalltag

Alles graue Theorie, stellen die meisten Eltern fest, wenn sie mit dem quengelnden Nachwuchs am Esstisch sitzen und dieser partout kein Grünzeug, keinen Fisch oder kein Frühstück verzehren will. Die Tabelle mit den benötigten Lebensmitteln und Mengen im Kopf und das Essverhalten der eigenen Kinder am Tisch wollen so gar nicht übereinstimmen. Denn bio-

logische Verhaltensmuster und angeborene Vorlieben gehen Hand in Hand mit dem Trotzalter und Erziehungsfragen im Allgemeinen und machen den Esstisch nicht selten zum Kampfplatz. Auch ist das Nahrungsangebot riesig, die Werbung beeinflusst schon die Kleinsten, und viele Erwachsene sind selbst verunsichert, was sie nun guten Gewissens essen dürfen und was nicht. Kommt dazu, dass der Familientisch aufgrund veränderter Arbeitssituationen immer mehr ins Wanken gerät. Nicht zuletzt ist in manchen Familien das Haushaltsbudget so knapp, dass eine ausgewogene Ernährung nicht drinliegt. Oder es fehlt schlicht die Zeit, um gesund zu kochen.

Muster aus der Evolution

Fast alle Eltern erleben die Zeit mit ihren Kindern zwischen 2 und

5 Jahren als besonders schwierig und anstrengend. Neue Lebensmittel probieren? In dieser Zeit ist das zu viel verlangt. Alles, was neu ist, wird grundsätzlich einmal abgelehnt. Dieses Verhalten wird Neophobie genannt. Die Ursache dafür scheint in der Evolution zu liegen. Wer sich an Altbewährtes und Erprobtes hielt, überlebte mit grösserer Wahrscheinlichkeit als diejenigen, die bei allen unbekanntem Beeren oder Pilzen gleich herzhaft zugriffen.

Eine wichtige Massnahme gegen die Neophobie ist es, die Kinder mit in die Küche zu nehmen. Beim Rüsten, Schneiden, Rühren und Kneten lernen sie die für sie neuen Lebensmittel von der Grundzutat bis zum Endprodukt auf ihrem Teller buchstäblich hautnah kennen. Logisch, dass eine selbst gerührte Salatsauce viel lieber probiert wird als eine,





GAETAN BALLY, KEYSTONE

die Mama fertig auf den Tisch stellt. Zudem sind Kinder, welche die Herkunft der Nahrung – möglichst schon ab Bauernhof – kennen, erwiesenermassen die besseren Esser. Ein Kind, das zum Beispiel einmal Einblick ins Blütentausammeln der Bienen gewinnen durfte, wird sein Honigbrot kaum je gedankenlos wegwerfen.

Kochen mit Kindern gibt zwar mehr Arbeit und benötigt mehr Zeit, dafür erübrigen sich für die Kleinen aber manche teuren Lernspielzeuge, denn Kochen spricht alle Sinne an und fördert die Fingerfertigkeit wie kaum eine andere Tätigkeit im Haushalt.

Liebblingsgerichte für Kinder?

Wie wir alle wissen, gibt es Gerichte, die den Kindern von Anfang an schmecken. Zum Beispiel Chicken Nuggets, Pizza,

Spaghetti und Salat auf einem Teller, und dies ohne Widerspruch: eher die Ausnahme als die Regel.

Hamburger, gebratene Pouletschenkel mit Chips, Spaghetti bolognese, Wienerli im Teig und Fischstäbchen. Sie passen zur angeborenen Vorliebe von Kindern für fett- und kalorienhaltige Lebensmittel. Damit konnte der Nachwuchs in grauer Vorzeit in kürzester Zeit den Hunger stillen, bevor er von ebenfalls hungrigen Tieren verjagt wurde. Auch lassen sich die meisten Lieblingsgerichte gut mit den Händen anfassen und – wenn erlaubt – auch so essen. Kinder beurteilen das Essen ungleich stärker unter Einbezug all ihrer fünf Sinne. Typische Gerichte, die Kinder mögen, erfüllen diese Vorgaben. Zudem sieht das Fleisch in Wurstform oder der Fisch als Stäbchen nicht aus wie Fleisch oder Fisch (= tote Tiere) und muss auch nicht entsprechend gekaut werden. Sie sind weder scharf noch bitter noch sauer und enthalten damit

keine Geschmacksnoten, an die sich Kinder erst gewöhnen müssen.

Was Kinder kennen, mögen sie

Doch Lieblingsessen wie die oben aufgezählten gelten nun mal nicht als besonders gesund. Viel lieber sähen es die Eltern, wenn die Kleinen lustvoll Gemüseeintöpfe, Salatkompositionen und Vollkorn mampfen würden. Doch eins vorweg: An den sogenannten Lieblingsessen kommt niemand vorbei, Kinder mögen sie einfach. Andererseits sollte der Wochenmenüplan nicht nur aus solchen Menüs bestehen. Denn der empfindliche Kindergaumen scheint sich in den ersten zehn bis zwölf Lebensjahren einfacher und problemloser an neue Geschmäcker zu gewöhnen als später im Leben, also auch an Kohlrabi, Fenchel, Randensalat oder Spinat.

Was wissenschaftlich festgestellt wurde, entspricht auch der Erfahrung unzähliger Eltern. Wer versucht, einen pubertierenden Teenager dazu anzuhalten, doch bitte das ihm unbekanntes Gemüse auf dem Teller zu essen oder doch mindestens zu probieren, wird unweigerlich auf Granit beiessen. Und so manche Ernährungsberaterin weiss ein Lied davon zu singen, wie schwierig es Erwachsenen fällt, im Krankheitsfall das seit der Kindheit festgefahrene Ernährungsverhalten umzustellen und plötzlich bisher verschmähte Gemüse, Salate und Früchte in den Speiseplan einzubauen.

Bei einem Klein- oder Schulkind, das sich noch sehr stark am elterlichen Vorbild orientiert, ist dies viel einfacher zu bewerkstelligen. Diese Zeit gilt es zu nutzen, indem Kinder dazu angehalten werden, möglichst viele neue Lebensmittel zu probieren.

Zehn- bis fünfzehnmal probieren

In der Regel mögen Kinder, was sie mindestens zehn- bis fünfzehnmal probiert haben. Studien zeigen, dass Kindern diejenigen Lebensmittel am besten schmecken, die sie häufig zu essen bekommen. Allerdings hört die Mehrheit der Eltern bereits nach zwei bis drei Versuchen damit auf, ihren Kindern ein neues Lebensmittel schmackhaft zu machen. Dabei hiesse «probieren» nicht, eine grosse Portion eines unbekanntes Lebensmittels zu essen, sondern es in den Mund zu nehmen, mindestens einmal draufzubeissen und es wenn nötig diskret an den Tellerrand zurückzulegen. So werden Kinder mit etwas Geduld, Zeit und guten Gemüserezepten automatisch zu (Fast)-Alles-Essern. Dies gelingt aber nicht, wenn sich Eltern auf Machtkämpfe einlassen, indem sie vom Kind verlangen, dass es den ganzen Berg Gemüse wegputzen soll, der auf seinem Teller liegt. Daraus entsteht eine für alle mühsame Situation, aus der man kaum mehr herausfindet.

Versüsste Kindheit

Ein weiteres Problem stellt der Umgang mit Zucker und Süssigkeiten dar. Rund um den Erdball mögen Kinder Schleckzeug und Süssigkeiten. Die Vorliebe dafür scheint angeboren zu sein – und sie macht Sinn, weil keine Pflanze giftig ist, die süss schmeckt. Ausserdem schmeckt die erste Nahrung des Babys süss, nämlich das Fruchtwasser im Mutterleib sowie die Muttermilch. Kindern Süssigkeiten vorzuenthalten, ist garantiert der falsche Weg. So haben Studien aufgezeigt, dass diejenigen Kin-

Jonas, 11 Jahre



Ich esse fast alles gerne. Was ich nicht mag, sind süsse Gerichte wie Griessbrei oder Fotzelschnitten. Auch Fleisch mit Fetträndern oder wenn es «Gäder» dran hat, habe ich nicht gern, das schneide ich immer ab. Manchmal schimpft Mami mit mir, wenn ich mein Znüni nicht esse, weil ich tschutzen muss.

Livia, 8 Jahre



Manchmal esse ich mehr als meine Mami, vor allem wenn es Gorgonzolaspaghetti gibt. Gratins und Aufläufe habe ich nicht so gerne, ich habe die Sachen lieber einzeln auf dem Teller. Im Birchermüesli suche ich immer die Weinbeeren heraus. Am liebsten esse ich, wenn auch Papi dabei ist, nicht nur Mami und die Geschwister.

Cindy, 9 Jahre



Also Gemüse mag ich eigentlich gar nicht gerne, ausser Spargeln. Meine Lieblingsessen sind Spaghetti Carbonara und Brot mit Ei drin. Ich esse eher zu wenig und bin zu dünn, dann sagen meine Eltern, ich soll den Teller leer essen. Dann bekomme ich Schoggi, aber die schaffe ich ja nicht mehr, wenn ich schon den Teller leer essen musste.

der, welche nie oder nur selten zuckerhaltige Lebensmittel erhalten, mehr und lieber davon essen als solche, die mässig, aber regelmässig Naschereien erhalten. Ein massvoller Umgang mit Zucker bedeutet: nur ein Zehntel des täglichen Kalorienverbrauchs stammt aus Süssigkeiten und Zucker. Das entspricht bei einem Schulkind pro Tag etwa einem Stück Fruchtekuchen oder ein-einhalb Reihen Schokolade oder einer Kugel Glace plus einem Teelöffel Konfitüre. Oder, in Zahlen ausgedrückt, 15–25 Gramm Zucker pro Tag. Dieser Wert wird allerdings enorm schnell überschritten.

Viel Zucker ist in Süssgetränken enthalten. Mehrere Studien kamen zum Schluss, dass Kinder, welche ihren Durst mit Süssgetränken löschen, viel häufiger übergewichtig sind als solche, die bei Wasser bleiben.

Besonders wichtig ist, dass Kinder gerade im Umgang mit

Süssigkeiten lernen, dass Essen nicht als Belohnung oder Trost missbraucht werden darf. Oder dass es erst etwas Süsses gibt, wenn der ganze Teller leer gegessen wurde. Das würde nur die bei Kindern meistens gut funktionierenden Körpersignale für Hunger oder Sättigung zerstören.

Brainfood für Schulkinder

Meistens entspannt sich die Situation am Familientisch bei fünf- bis sechsjährigen Kindern. Dafür stellen sich Eltern andere Fragen. Zum Beispiel diejenige nach dem Einfluss der Ernährung auf die Gehirnaktivität und die schulischen Leistungen. Sicher ist, dass besonders das Frühstück und Znüni wichtig sind. Doch die Wahl eines geeigneten Znünis ist für viele Eltern schwierig. Es sollte schnell zubereiten, gut zu verpacken und günstig sein, möglichst keine Karies verursachen und dem

Kind die Nährstoffe liefern, welche es für seine Leistungsfähigkeit braucht. Alle diese Aspekte unter einen Hut zu bringen, ist nicht immer einfach. Dazu kommt das in der Schweiz sehr uneinheitliche Schulsystem. Je nach Wohnort erhalten Eltern sehr unterschiedliche Merkblätter mit Empfehlungen oder Verbots rund ums Znüni, in anderen Schulen sind sie bei der Znüniwahl ganz auf sich gestellt

Frühstücks-Zweimaleins und genug zu trinken

Tatsache ist: Kinder brauchen sowohl ein Frühstück als auch ein Znüni, da sie sonst in den Morgenstunden nicht optimal leistungsfähig sind. Die beiden als «Frühstücks-Zweimaleins» bezeichneten Mahlzeiten müssen gut aufeinander abgestimmt werden und die Bestandteile Brot oder Getreideflocken, Früchte oder Gemüse, Milch oder Milchprodukte enthalten. Ein Joghurt mit einem Orangensaft ist für kleine Frühstücksmuffel in Ordnung, dafür darf das später folgende Znüni mit einem Käse-Sandwich etwas üppiger ausfallen. Oder umgekehrt. Ein Getränk sollte genauso Platz im Schultek finden wie der Apfel, das Rüebl

oder das Sandwich, denn ein Flüssigkeitsmangel beeinträchtigt die Konzentrationsfähigkeit. Geeignet sind Wasser, ungesüsster Tee oder stark verdünnte Fruchtsäfte.

Ein gesundes Znüni zeichnet sich dadurch aus, dass es viele lebenswichtige Nährstoffe liefert und den Blutzuckerspiegel nur mässig ansteigen lässt. Dies ist bei Milch- und Vollkornprodukten, Obst und Gemüse der Fall. Sie sättigen lange und verhelfen zu einer optimalen Leistungsfähigkeit. Süssigkeiten und Weissbrot hingegen lassen den Blutzuckerspiegel in die Höhe schnellen und rasch wieder abfallen. Das Schulkind kann sich nicht richtig konzentrieren, ist müde oder zappelig. Es hat lange vor dem Mittagessen Heisshungerattacken – meist auf Süssigkeiten.

Wichtige Vorbilder

Ob die Kinder dazu bereit sind, am Morgen zu frühstücken, hängt übrigens wiederum von ihren engsten erwachsenen Bezugspersonen und den älteren Geschwistern ab. Da frühstückende Erwachsene gemäss Studien schlanker und leistungsfähiger sind als solche, die auf die erste Mahlzeit am Tag verzichten, haben Eltern aber ab sofort keinen Grund mehr, die wichtige Vorbildfunktion am Frühstückstisch nicht wahrzunehmen. Denn sobald Erwachsene am Tisch sitzen, egal ob es ums Gemüseessen, die Tischsitten oder den Mahlzeitenrhythmus geht, werden sie gnadenlos kopiert. Sowohl im Guten wie auch im Schlechten. Deshalb beginnt die Umsetzung der ernährungswissenschaftlichen Tabellen nicht auf dem Papier, sondern beim Essverhalten der erwachsenen Bezugspersonen. □

Tipps für Eltern

- **Grundsätzlich bestimmen Sie als Eltern, was auf den Tisch kommt.** Ihre Kinder bestimmen hingegen, wovon sie wie viel essen mögen.
- **Missbrauchen Sie Essen nicht als Trost, zur Belohnung oder als Druckmittel.** Ihre Kinder sollten auch lernen, dass es bessere Methoden gibt, mit Frust oder Langeweile fertig zu werden, als zu füttern.
- **Überdenken Sie sich selbst als Vorbild am Esstisch.** Was machen sie gut, was weniger? Bedenken Sie, dass das, was Sie schlecht machen, eher kopiert wird als das, was gut ist an Ihrem Essverhalten.
- **Leben Sie Ihre Freude am Kochen und Essen vor.** Je mehr Kinder den Eindruck bekommen, dass Essen etwas Schönes ist, desto eher werden sie von Ihrer Begeisterung angesteckt.
- **Behalten Sie die Freude am Essen bei, auch wenn die Kinder partout nichts Neues ausprobieren wollen.** Gewinnen Sie neue Kochideen, indem Sie einen Kochkurs besuchen, ein neues Kochbuch kaufen oder eine Kochzeitschrift abonnieren.
- **Was ist Ihnen bezüglich Tischsitten Ihrer Sprösslinge wichtig, was weniger?** Auch die Tischsitten werden viel stärker vorgelebt als anerzogen. Einigen Sie sich auf diejenigen Tischregeln, die Ihnen wirklich wichtig sind.
- **Lassen Sie sich bei mäkelndem Nachwuchs auf keinen Fall auf Machtkämpfe am Familientisch ein.** Da Kinder lieber negative Aufmerksamkeit haben als gar keine, ist es besser, sie zu ignorieren und dann zu loben, wenn es gut funktioniert.
- **Bleiben Sie mit Kindern am Tisch geduldig.** Nicht jedes Kind beherrscht das Essen mit Messer und Gabel gleich schnell, nicht jedes akzeptiert neue Gemüsesorten sofort.
- **Jedes Familienmitglied darf fünf verschiedene Lebensmittel abwählen, die nicht probiert werden müssen.** Alles andere wird zumindest probiert.
- **Halten Sie Ihre Kinder dazu an, von allem ein bisschen zu probieren.** Der Bissen muss nicht heruntergeschluckt werden, sofern das Ausspucken diskret geschieht.
- **Der Teller muss nicht leer gegessen werden.** Es gilt aber die Regel, dass zu Hause nur am Tisch gegessen wird. Und das frühestens wieder nach drei Stunden.
- **Nehmen Sie Ihre Kinder zum Einkaufen und zum Kochen mit.** Zeigen Sie ihnen immer wieder, woher die Lebensmittel kommen und was man alles damit machen kann.
- **Bereiten Sie Gemüse, Früchte und Salat immer wieder neu und anders zu.** Kinder mögen manchmal Blumenkohl an einer weissen Sauce nicht, mit Käse überbacken dagegen schon. Oder sie hassen gekochten Fenchel, mögen ihn hingegen roh als Fenchel-Carpaccio sehr gerne.

Büchertipps

Kinderernährung – gesund und praktisch

Marianne Botta Diener,
Beobachter-Buchverlag,
256 Seiten, 3. Auflage 2008,
CHF 36.–

Ernährung im Vorschulalter

SGE, 96 Seiten, 1. Auflage 2002.
Details und Bestelltalon s. S. 2

Ernährung von Schulkindern

SGE, 90 Seiten, 1. Auflage 2008.
Details und Bestelltalon s. S. 2

Ballabeina – Kinder im Gleichgewicht

Jedes fünfte Kind in der Schweiz ist übergewichtig. Da aus übergewichtigen Kindern meist übergewichtige Erwachsene werden, gilt es, den Präventionshebel möglichst früh anzusetzen. Das versucht das Projekt Ballabeina, das zurzeit in je zehn Kindergärten in St. Gallen und im Kanton Waadt läuft. Mehr Bewegung, eine gesunde Ernährung, weniger Fernsehen und Computerspiele sowie genügend Schlaf für die Kinder sind die wichtigsten Zielsetzungen des interdisziplinären Projekts. Ein Augenschein im Kindergarten Oberzil in St. Gallen, einem der Projektkindergärten.

VON ANDREAS BAUMGARTNER, SGE (TEXT UND FOTOS)



Bewegung GROSSgeschrieben

Mit dem Projekt Ballabeina soll getestet werden, welchen Effekt ein interdisziplinär angelegtes Programm auf das psychische und physische Wohlbefinden von Kindergartenkindern in der Deutschschweiz und in der Romandie hat.

Die Ziele von Ballabeina

- Erhöhung der körperlichen Aktivität
- Verbesserung der Ausdauer und der Koordination
- Förderung einer ausgeglichenen Ernährung
- Verminderung des Medienkonsums
- Erhöhung der Schlafdauer
- Erhöhung der Lebensqualität, Verbesserung der Konzentration und der kognitiven Fähigkeiten
- Reduktion des Body-Mass-Index und des Körperfetts

Das Projekt, das vom Institut für Sport und Sportwissenschaften der Universität Basel und dem Centre Hospitalier Universitaire Vaudois (CHUV) durchgeführt und vom Nationalfonds sowie der Gesundheitsförderung Schweiz finanziert wird, setzt auf die Zusammenarbeit von Kindergärtnerinnen, Eltern und betroffenen Institutionen (z.B. Schulärztlicher Dienst). Eine wichtige Rolle spielen die «Health Promotoren», die mit den Kindergärtnerinnen zusammenarbeiten, diese weiterbilden und einmal pro Woche eine Bewegungslektion übernehmen.

PROJEKTVERANTWORTLICHE: PD DR. J. PUDEP, PD DR. S. KRIEMLER, DR. L. ZAHNER, I. NIEDERER, F. BÜRGI, V. EBENEGER, DR. U. KÄLIN-KELLER, B. LIECHTI, T. HARTMANN, C. REY, A. BONVIN, DR. A. NYDEGGER, DR. P. MARQUES-VIDAL, DR. J. LAIMBACHER, U. MEYER, H. SCHOEB GERMANO

Iris Niederer, Mitarbeiterin am Institut für Sport und Sportwissenschaften der Universität Basel, hat einen anspruchsvollen und auch anstrengenden Job gefasst. Drei Tage pro Woche ist sie als Health-Promotorin des Ballabeina-Projekts unterwegs, um die Leiterinnen von zehn ausgesuchten St. Galler Kindergärten in ihrem Bemühen zu unterstützen, die Kleinen zu «bewegen» (vgl. Kasten). Die Förderung der körperlichen Aktivität ist im Ballabeina-Projekt zentral, denn mangelnde Bewegung ist einer der wesentlichen Faktoren bei der Entstehung von Übergewicht, und das auch schon bei den Kleinen.

Heute besucht Iris Niederer den Kindergarten Oberzil 1 im Nordosten der Stadt St. Gallen. Es ist einer von zehn sogenannten «Interventions-Kindergärten» in St. Gallen, wo die Wirksamkeit des Ballabeina-Projekts ein Jahr lang getestet werden soll. In all diesen – durch das Los ausge-

wählten – «Interventions-Kindergärten» (zehn in St. Gallen und weitere zehn im Kanton Waadt) wird mit dem gleichen Programm und dem gleichen Material gearbeitet. Je zehn weitere Kindergärten in den beiden Regionen dienen als Kontrollklassen, das heisst, dort werden die Kindergärtner wie bis anhin unterrichtet, ohne spezielles Programm. Im Gesamten sind damit 40 Klassen mit etwa 800 Kindern in das Projekt eingebunden.

Clownereien

Die 16 Buben und Mädchen des Oberzil-Kindergartens scheinen auf den ersten Blick nicht so recht ins Schema der von Übergewicht bedrohten Kinder zu passen. Sie sind rank und schlank, allenfalls zwei haben eine etwas kräftigere Statur. Aber auch diese machen eifrig mit, als Iris Niederer ihre Bewegungslektion beginnt. Seit letzter Woche ist alles rund um den Clown das übergeordnete Thema, in der



heutigen Lektion steht die Geschicklichkeit im Vordergrund.

Iris Niederer teilt die Klasse in zwei Gruppen auf, in die «Roten» und die «Blauen». Dann erklärt sie den Kindern, wie das Spiel funktioniert: Wenn sie den roten Ballon hochhalte, müssten die Roten die Blauen fangen, beim blauen Ballon die Blauen die Roten. Und schon gehts los, da wird gerannt, gestolpert, ein paar fallen hin und rappeln sich wieder auf... bis Iris Niederer den blauen Ball hochhält und die Rollen wechseln, jetzt sind die Blauen die Fänger und die Roten die Gejagten.

Mit dem zweiten und dritten Spiel, dem Jonglieren mit Luftballons und der Ballonschlange, soll neben der Geschicklichkeit auch die Koordination gefördert werden. Bei der Ballonschlange geht es darum, dass sich die Kinder gemeinsam vorwärtsbewegen und dabei die zwischen Bauch und Rücken eingeklemmten Ballons nicht verlieren. Das klappt

natürlich nicht auf Anhieb, aber nach ein bisschen Übung und zwei zerplatzten Ballonen bewegt sich die Schlange schon recht synchron vorwärts (s. Bild oben).

Kidz-Box

Der Clown ist nicht nur in der Lektion von Iris Niederer das Thema, sondern auch bei Gabriela Danubio, der Leiterin des Kindergartens. Denn ausser mittwochs ist sie für die täglichen Ballabeina-Lektionen zuständig. Sie arbeitet dabei mit dem gleichen Unterrichtsmaterial wie Iris Niederer. Die Grundlage bildet die sogenannte Kidz-Box von Gesundheitsförderung Schweiz (www.gesundheitsfoerderung.ch/d/gesund_koerpergewicht/kidz-box/default.asp). Darin befinden sich 25 Karten (16 Bewegungs-, 4 Spiel- und 5 Ernährungskarten; letztere basieren auf der Ernährungsscheibe der SGE), die als Anregungen dienen, die Themen Bewegung und gesunde Ernährung spiele-



Drei Kinder aus der Gruppe bereiten das Znüni vor, das alle von zu Hause mitgebracht haben. Mit einem Flyer sind die Eltern darüber informiert worden, woraus ein gesundes Znüni besteht und was sie ihren Kindern mitgeben sollten – und was besser nicht.

risch umzusetzen. Nicht nur im Kindergarten, sondern auch zu Hause. Die Kinder nehmen die Karten zum jeweils aktuellen Thema mit nach Hause und sollen so dazu animiert werden, die erlernte Aktivitäten in der Familie weiterzuführen – anstatt z. B. vor dem Fernseher zu sitzen.

Gesundes Znüni

Nach der 45-minütigen Bewegungslektion haben die Kinder mächtig Hunger, ein Glück, dass das Znüni schon parat steht. Nun ist es im Oberzil-Kindergarten nicht so, dass jedes Kind in sein Kindergartenäschli greift und sein mitgebrachtes Brötchen oder seinen Apfel verzehrt, sondern es gibt einen Mix aus dem Inhalt aller Znünitäschli – schön hergerichtet von drei Kindern der Gruppe und der Kindergärtnerin, die bei dieser Gelegenheit auch ein paar Anmerkungen zur gesunden Ernährung einfließen lässt. «Wenn man gesund isst, wird man sooo stark», sagt sie und zeigt den Kindern ein Rüeibli, das in einem der Znünitäschchen zum Vorschein kommt. Die Kinder nehmen das Stichwort auf und lassen demonstrativ die Muskeln spielen.

Projektauswertung im Sommer 2009

Ab Mitte nächsten Jahres, wenn die Interventionsphase abgeschlossen sein wird, beginnt die Auswertung der Ballabeina-Studie. Dabei werden die Resultate verschiedener medizinischer, motorischer und kognitiver Tests, die vor Studienbeginn gemacht wurden, mit den Testergebnissen nach Abschluss des Projekts verglichen. Dann wird man beurteilen können, welche Zielsetzungen des Projekts erreicht werden konnten. □



Tung Pham Minh flüchtete als junger Mann vor den Kriegswirren in Vietnam in die Schweiz. Er lernte Französisch, absolvierte eine Informatikausbildung und arbeitete lange in diesem Bereich. Seine Frau Hoa, eine Vietnamesin chinesischer Abstammung, traf er im Waadtland. Sie leben mit ihrem Sohn Luu Vinh in Renens. Vor vier Jahren haben sie sich mit einem asiatischen Lebensmittelladen namens «Fleurs d'Asie» selbstständig gemacht. Hoa gibt nebenbei Kochkurse für vietnamesische Küche.



Touristenattraktion Halong Bay

Die Sozialistische Republik Viêt Nam (83 Millionen Einwohner) liegt in Südostasien und grenzt im Norden an China, im Westen an Laos und Kambodscha. Fischerei und Reisanbau werden durch lange Küstenzonen am Südchinesischen Meer und am Golf von Thailand, das Monsunklima sowie die fruchtbaren Deltagebiete der Flüsse Mekong und Tongking begünstigt. Dort und in den Grossstädten Hanoi und Ho-Chi-Minh-Stadt konzentriert sich (mit teilweise über 1000 Einwohnern/km²) eine relativ junge Bevölkerung. Nach einem staatlich eingeleiteten wirtschaftlichen Reformprozess (Doi Moi) vollzieht sich seit 20 Jahren ein gradueller Übergang von der Plan- zur Marktwirtschaft. Das Land entwickelt sich so zu einem der dynamischsten Wirtschaftssektoren Südostasiens. Weltberühmte landschaftliche Schönheiten (Halong Bay) ziehen immer mehr Touristen an.

Vietnamesische Suppenküche

Frühlingsrollen kennt fast jeder. Aber wie verzehrt man sie richtig? Suppe mit Stäbchen essen? Ohne Gewissensbisse zwischendurch mal zulangen? All das lernt man in der vietnamesischen Esskultur.

VON HERMANN FAHRENKRUG (TEXT UND FOTOS)

Kommt man bei der Familie Pham zum Abendessen, schliesst Chef Tung gerade den Laden. Das Geschäft für asiatische Lebensmittel im waadtländischen Renens ist sieben Tage lang von acht Uhr morgens bis acht Uhr abends geöffnet. Madame Hoa ist mit dem quirligen Sohn Luu Vinh ausnahmsweise schon etwas früher in die direkt über dem Geschäft gelegene Wohnung gegangen, um eine vietnamesische Spezialität, Pho, die «24-Stunden-Suppe», zu beenden. Vorher soll es *Nem* geben, Frühlingsrollen, und danach exotische Früchte. Darüber wird

dann sicher die gefürchtete Fisch-Salz-Sosse *Nuoc Mâm* geschüttet, denkt der in Sachen vietnamesische Esskultur recht ahnungslose Gast.

Alles falsch

Wird in Europa vietnamesisch gegessen, läuft oft einiges schief. Die vielfältig gefüllten Röllchen aus Reispapier, die in hiesigen Restaurants meist als Vorspeise frittiert (Frühlingsrollen) oder gar roh (Sommerrollen) verspeist werden, sind schon mal fehl am Platz. Vorspeisen kennt man am Mekong-Fluss nicht. «Bei euch sind

Nem wohl Fast Food, bei uns ist das eine arbeitsintensive und wegen des Frittierens teure Festtagspeise», erklärt Hoa. Das *Nuoc Mâm* ersetzt in der vietnamesischen Küche das nicht vorhandene Salz, ist zudem voller Proteine und wird in homöopathischen Dosen der Speisezubereitung beigegeben. Die Suppe *Pho* zum Abendessen, da würden Vietnamesen sich schon wundern, denn das ist in Hanoi eine von fliegenden Köchinnen rund um die Uhr angebotene Strassensuppe, die man unter freiem Himmel verzehrt, auch schon zum Frühstück.

Wer Hunger hat, isst möglichst nicht allein

In der modernen Küche der Phams duftet es nach Rindsbouillon, Ingwer, Anis, Zimt und Kräutern wie Thai-Basilikum und Koriander. Hoa schätzt es, wenn Topfpione in der Nähe sind, denn in vietnamesischen Häusern wird oft in den Hinterhöfen gekocht und viel geredet und gelacht dabei. «Überhaupt ist das Essen ein sehr sozialer Akt bei uns», erklärt sie, und erinnert sich an das Sprichwort «Lieber bescheiden in Gesellschaft essen als allein schlemmen.» Bereits mit dem Duft der aus dem Norden Vietnams stammenden Suppe *Pho* – eigentlich ein Pot-au-feu – könnte man Tote erwecken. Damit wärmt und stärkt man sich vor und nach der Arbeit oder bekämpft aufkommenden Appetit und Hungergefühle. Vietnamesen haben grundsätzlich keine Hemmungen, «zwischen» mal etwas Nahrung «zum Vergnügen» zu sich zu nehmen.

Suppe essen, einmal anders

Vor dem *Pho*-Vergnügen gibt es die frittierten Frühlingsrollen

(*cha gio* oder *Nem*), diesmal gefüllt mit fein gehacktem Pouletfleisch, Pilzen, Gemüse, Reisfadennudeln. Man schnappt sie sich mit den Stäbchen, den von den Chinesen übernommenen Essinstrumenten, gibt ein paar Kräuter hinzu, wickelt die knusprige Rolle in ein Salatblatt, tunkt dann alles in die kleine Schüssel mit der delikaten süss-sauerscharf-salzigen Sauce (*Nuoc mâm giâm*) und beisst – Vorsicht, heiss – in eine Geschmacksvielfalt sondergleichen.

Inzwischen ist die *Pho* fertig. Im Teller werden Schichten von Reisnudeln, Sojasprossen, gekochten und rohen Rindfleischscheiben und Kräutern angerichtet und mit der heissen Bouillon übergossen. Suppe isst man gemeinhin mit dem Löffel, doch was tun mit den langen Nudeln, die auf dem Grund der Suppenschüssel mit der Portion *Pho* liegen und nicht in den feinen Porzellanlöffel wollen? Mit den Stäbchen werden ein paar Nudeln kunstfertig aus der Suppe gefischt und auf den Löffel drapiert. Ein wenig in süssliche Hoisin-Sauce getunktes Fleisch und Gemüse drauf – nur nichts überladen – und ein Kräutlein nicht vergessen. Die Ladung vorsichtig in die Bouillon tauchen und Richtung Mund führen. Nun ja, Kinder und ungehobeltes Volk dürfen das Ganze auch direkt runterschlürfen.

Tung bietet zum Dessert noch frische Früchte an. Farbenfreudige Rambutan und «Drachenerfrüchte» sind von milder Süsse. Er möchte demnächst Bilder dieser Genüsse auf seinen Lieferwagen kleben, damit möglichst viele Menschen einmal davon kosten. Und das nicht nur zum Nachtisch, der in Vietnam eher selten ist. □



Vietnamesische 24-Stunden-Suppe Pho

Die rund um die Uhr servierte Strassensuppe stammt aus Nordvietnam. Je länger die Brühe kocht, desto besser.

Zutaten für 3 Liter Pho-Bouillon

- 500 g Siedfleisch vom Rind
- 50 g Ingwerwurzel geschält und in Stücke geschnitten
- 1 Zimtstange
- 3 Sternanis
- 4–6 Esslöffel *Nuoc Mâm* (vietnamesische Fischsauce)

Pho-Suppeneinlage pro Person

- 25 g Reisnudeln
- 30 g Rindsfilet
- Sojasprossen
- Kräuter (Thaibasilikum, Koriander, Minze)
- Limone
- Hoisinsauce

Zubereitung

Drei Liter Wasser mit Siedfleisch und Gewürzen in einen grossen Topf geben und langsam aufkochen. In Vietnam wird der entstehende Schaum nicht abgeschöpft, er hilft später beim Klären der Bouillon. Bei schwacher Hitze und geschlossenem Deckel mindestens zwei Stunden ziehen lassen. Die Bouillon durchseihen, entfetten und mit *Nuoc Mâm* salzen. Das Siedfleisch zur Seite stellen.

Nudeln mit kochendem Salzwasser übergossen und 30 Minuten aufquellen lassen. Rindsfilet und gekochtes Siedfleisch in dünne Scheiben schneiden.

Anrichten in tiefen Suppenschalen: eine Lage Reisnudeln auf dem Grund, Sojasprossen, Fleisch und Kräuter daraufschichten und alles mit kochend heisser Bouillon auffüllen. Limonenviertel, Kräuter und Hoisin Sauce stehen zum Nachwürzen auf dem Tisch.

Serie Verdauung, Teil 3

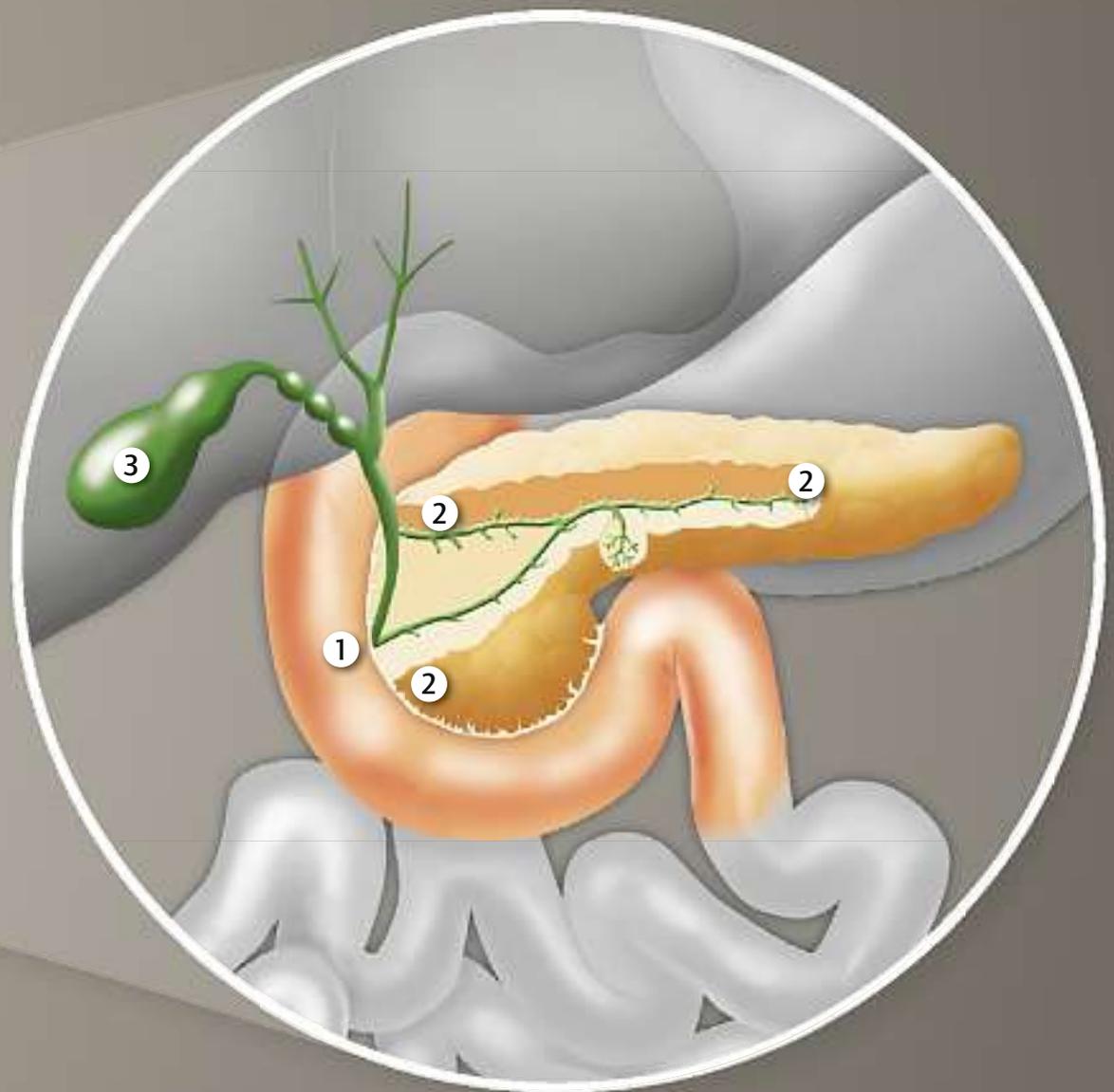
Einwirkung von Verdauungssäften und Hormonen – Start der Fettverdauung



Der Speisebrei gelangt nach dem Magen in den 25–30 cm langen Zwölffingerdarm, dem ersten Abschnitt des Dünndarms. Hier werden die Verdauungssäfte der Bauchspeicheldrüse und der Gallenblase aktiv.

Der Saft der Bauchspeicheldrüse enthält Enzyme zur Spaltung und Aufnahme der Nährstoffe Fett, Kohlenhydrate und Eiweiss. Das Insulin wird von der Bauchspeicheldrüse ins Blut abgegeben und dient der Regulation des Blutzuckers. Der Gallensaft emulgiert die Fette.

Fett, Eiweiss und Kohlenhydrate bewirken die Ausschüttung verschiedener gastrointestinaler Hormone, welche mit dem Appetitzentrum des Gehirns interagieren und das Sättigungsgefühl beeinflussen.



1 Zwölffingerdarm

Gallenblase und Bauchspeicheldrüse münden in den Zwölffingerdarm.

2 Bauchspeicheldrüse

Sie bildet täglich zwei Liter Verdauungssaft. Auch Insulin (ein Stoffwechsellhormon) wird in der Bauchspeicheldrüse gebildet.

3 Gallenblase

Sie speichert den Gallensaft aus der Leber.



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

Biogemüse und -früchte

Sind sie besser für die Gesundheit als konventionell angebaute?

Es ist nicht möglich, diese Frage eindeutig zu beantworten, denn bis heute konnte der wissenschaftliche Nachweis dafür nicht erbracht werden. Gewissen Forschungsarbeiten zufolge sollen Früchte und Gemüse aus biologischem Anbau mehr sekundäre Pflanzenstoffe enthalten als solche aus konventionellem Anbau. Sekundäre Pflanzenstoffe schützen den Organismus in besonderem Masse.

Zahlreiche Studien haben ergeben, dass ein regelmässiger und reichlicher Konsum von Früchten und Gemüsen das Auftreten gewisser Krankheiten verhindert hilft, unabhängig davon, ob diese biologisch oder konventionell angebaut worden sind. Ob der Verzehr von biologisch gezogenen Früchten und Gemüsen darüber hinaus einen zusätzlichen positiven Effekt hat, bleibt offen.

Dörrbohnen

Welchen Nährwert haben Dörrbohnen?

Dörrbohnen haben ähnliche Nährwerte wie frische grüne Bohnen. Ein grosser Teil der Nährstoffe der frischen grünen Bohnen findet sich in konzentrierter Form in den Dörrbohnen wieder. Mineralstoffe wie Kalium, Calcium, Magnesium und Eisen bleiben nach dem Trocknen erhalten. Dasselbe gilt für die Eiweisse, Kohlenhydrate und Nahrungsfasern. Vitamine hingegen reagieren empfindlicher auf den Trocknungsprozess und die Lagerung und gehen teilweise verloren.

Der Nährstoffgehalt von Dörrbohnen ist insgesamt durchaus beachtenswert. Dörrbohnen sind besonders im Winter, wenn das Angebot an Frischgemüse geringer ist, eine willkommene Alternative.

Stevia

Ist dieser Süsstoff in der Schweiz zugelassen?

Stevia rebaudiana ist eine südamerikanische Pflanze, deren Blätter einen Stoff von sehr süssem Geschmack – das Steviolosid –, aber keine Kalorien enthalten. Zum Süssen kann man entweder – etwa für Teemischungen – direkt die Blätter oder aber einen Extrakt aus diesen Blättern verwenden.

Ernährungsfachleute können bis jetzt noch nicht zweifelsfrei bestätigen, dass der Konsum von *Stevia rebaudiana* ohne Gefahr für den Menschen ist, denn gewisse Bestandteile dieser Pflanze könnten schädlich sein. Die Blätter sind in der Schweiz also nur in geringen Mengen (maximal 2% des Produkts) als Bestandteil von Kräutertees zugelassen.

Der Extrakt aus *Stevia rebaudiana* wird als Zusatzstoff betrachtet, steht aber nicht auf der Liste der von der eidgenössischen Lebensmittelverordnung zugelassenen Nahrungsmittelzusätze. Im August 2008 hat ein Ausschuss von Experten für Nahrungsmittelzusätze der FAO/WHO einen bestimmten Extrakt von *Stevia rebaudiana* (Steviolglycosid) untersucht und für diesen eine zulässige Tagesdosis festgesetzt. Das Bundesamt für Gesundheit BAG kann die Verwendung dieses bestimmten Extrakts als Süsstoff von Fall zu Fall bewilligen.

Quinoa

Weshalb sollte man Quinoa-Samen vor dem Gebrauch waschen?

Quinoa ist eine traditionelle Pflanze, die auf den Hochebenen Südamerikas wächst und derselben Familie angehört wie der Spinat, jedoch wegen ihrer Samen gezogen wird. Quinoa-Samen haben eine ähnliche Zusammensetzung wie Vollkorngetreide. Genau wie diese sind sie reich an Kohlenhydraten, Mineralstoffen und Nahrungsfasern, und zudem haben sie einen besonders hohen Gehalt an hochwertigen Eiweissen. Quinoa-Samen sind glutenfrei.

In ihren Herkunftsländern wäscht man die Quinoa-Samen vor dem Konsum gründlich, um Saponine zu entfernen, da diese Stoffe die Nährstoffaufnahme beeinträchtigen und einen bitteren Geschmack haben. Diese Saponine kommen in der Hülle der Samen natürlicherweise vor.

Quinoa-Samen, die man auf dem europäischen Markt findet, enthalten wenig Saponine, denn diese wurden zum Teil bereits durch Waschen oder Polieren entfernt – das Spülen der Samen wird aber trotzdem empfohlen.

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
Schwarztorstrasse 87
Postfach 8333
3001 Bern



MICHAEL G. TORDOFF

Die Geschmackspapille der Mäusezunge enthält mehrere kleine, zwiebförmige Geschmacksknospen (weiss eingekreist), in welchen der hellgrün gefärbte Calciumrezeptor CaSR erkennbar ist.

Viviane Bühr ist Ernährungswissenschaftlerin und betreut bei der SGE das Ressort Öffentlichkeitsarbeit. Nebenberuflich arbeitet sie als freie Wissenschaftsjournalistin.

VON VIVIANE BÜHR, SGE

«Mäuse schmecken Calcium.» Zu diesem Schluss kommt der amerikanische Forscher Michael G. Tordoff vom Monell Chemical Senses Center in Philadelphia nach einem Mäusexperiment. Das Forscherteam bot 40 verschiedenen Mäusestämmen die Wahl zwischen Wasser und einer Calciumlösung. Während die meisten Stämme das Wasser bevorzugten, trank ein Stamm viermal häufiger von der Calciumlösung. Tordoff verglich das Erbgut der Calciumliebhaber mit demjenigen ihrer Artgenossen und stiess auf zwei Gene, welche für die Wahrnehmung des Calciumgeschmacks auf der Mäusezunge verantwortlich waren.

Sobald Calcium in die Geschmacksknospen auf der Zunge gelangt und an die Rezeptoren andockt, feuern Nerven elektrochemische Signale von der Zunge zum Hirn. «Aufgrund dieser Signale sind wir ziemlich sicher, dass Calcium von Mäusen geschmeckt wird», sagt Tordoff.

Geschmackssinn für Calcium entdeckt?

Amerikanische Forscher haben zwei Calcium-Geschmacksrezeptoren auf der Zunge von Mäusen identifiziert. Da die Maus genetisch dem Homo Sapiens sehr ähnlich ist, wird vermutet, dass auch Menschen die Geschmacksrichtung «Calcium» wahrnehmen können. Calcium wäre damit neben süss, sauer, bitter, salzig und umami die sechste Geschmacksrichtung.

Der eine Rezeptor heisst «Calcium Sensing Receptor» CaSR und ist ein alter Bekannter, welcher bereits in Nieren, Gehirn und Verdauungstrakt entdeckt wurde. «Wir wussten bisher aber nicht, dass er sich auch auf der Zunge befindet», so Tordoff. Der zweite Rezeptor heisst T1R3 und ist neben Calcium auch für die Geschmacksrichtungen süss und umami («würzig») zuständig. Sogenannte Knockout-Mäuse, bei denen das Gen für den T1R3-Rezeptor ausgeschaltet war, verloren neben ihrer Präferenz für süss auch ihre Aversion gegen den Calciumgeschmack.

Beide Gene sind auch im menschlichen Erbgut zu finden. Ob sie die gleiche Funktion haben, muss aber erst noch in Experimenten untersucht werden. Dass Mineralwasser und Gemüse mit hohem Calciumgehalt bei manchen Menschen auf Abneigung stossen, spricht jedoch dafür, dass auch bei uns ein solcher Geschmackssinn existiert.

Doch wie schmeckts, wenns nach Calcium schmeckt? Calcium

sei nebst seinem eigenen typischen Geschmack auch bitter und etwas sauer, sagt Tordoff. Er macht den Calciumgeschmack mitverantwortlich für die ungenügende Calciumversorgung der amerikanischen Bevölkerung. Auch in der Schweiz ist laut dem letzten Schweizerischen Ernährungsbericht die Hälfte der Bevölkerung ungenügend mit Calcium versorgt. Könnte der Geschmack von calciumreichen Lebensmitteln verbessert werden, so würden mehr Leute zu Broccoli und Spinat greifen, vermutet Tordoff. Der hohe Calciumgehalt in Milchprodukten wird übrigens nicht als störend empfunden, weil das Calcium an Fette und Proteine gebunden ist und deshalb nicht geschmeckt wird.

Eine ungenügende Calciumaufnahme wird nicht nur mit der Knochenbrüchigkeit Osteoporose in Verbindung gebracht, sondern auch mit Herzkrankheiten, hohem Blutdruck und verschiedenen Krebsformen.

QUELLE: AMERICAN CHEMICAL SOCIETY
WWW.EUREKALERT.ORG/PUB_RELEASES/2008-08/
ACS-TTS072308.PHP



WORLD RESSOURCES INSTITUTE

Vanille, die teure Königin der Gewürze

Alexandra Marti-Moser ist dipl. Lebensmittelingenieurin ETH mit Nachdiplomstudium in Humanernährung.

Die exotische Schote bietet zahlreichen Menschen Arbeit und Einkommen. In ihrer langjährigen Geschichte hat sie vor allem Gourmets und Geniesser glücklich gemacht, aber auch schon Opfer gefordert. Ob im Schoppen, in Glace oder als Schlankmacher – das «Gewürz der Göttin» begleitet uns ein Leben lang.

VON ALEXANDRA MARTI-MOSER

Kaum ein Aroma ist uns seit Kindheit so vertraut wie das von Vanille. Viele genossen das sinnliche Gewürz mit dem blumigen, warm anmutenden Geschmack bereits im Schoppen. Sogar Muttermilch soll leicht nach Vanille schmecken. Wen wundert es, lieben wir als Erwachsene alles, was nach Vanille riecht und schmeckt – sei es in Schokolade, Backwaren, Glace, Kaugummi, Cola-Drinks, Chanel No. 5, dem erfolgreichsten Parfum aller Zeiten, oder in der trendigen Duftkerze. Dazu trägt nicht nur die Geschmacksprägung im Säuglingsalter bei, sondern auch die enge Verbindung des Geruchssinns mit dem limbischen System im Gehirn, wo Emotionen verarbeitet werden.

Rund um den Globus gedeihen über hundert Vanillearten. Drei davon sind wirtschaftlich relevant: Die Gewürz- oder Bourbon-Vanille (*Vanilla planifolia*), die weltweit am meisten angebaut wird, und zwar vor allem auf Madagaskar, La Réunion und andern Inseln im Indischen Ozean. Mit ihrem harmonischen, süß-würzigen Geschmack gilt sie in der Welt der Gourmets als Mass aller Dinge. Die Tahiti-Vanille (*Vanilla tahitiensis*) – sie wird im südpazifischen Raum kultiviert – weicht mit ihrem ungewöhnlich blumigen Geschmack stark von der Bourbon-Vanille ab. Bleibt die Guadeloupe-Vanille (*Vanilla pompona*), die in der Pharmazie und der Parfumherstellung zum Einsatz kommt.

Wie das Gewürz die Welt eroberte

Als der spanische Konquistador Hernán Cortés 1519 im heutigen Mexiko einmarschierte, kam er als erster Europäer in den

Genuss eines aromatischen, schaumig geschlagenen Getränks, bestehend aus Wasser, Kakaobohnen, Honig und Gewürzen. Ein ganz besonderes Aroma wurde Cacahuatl durch Tlilxochitl, Vanille, verliehen. Der exotische Name bedeutet «schwarze Blume» und weist auf die fermentierten, aromatischen Samenkapseln der Vanille hin. Wie Cortés beschrieb, soll Montezuma II., der damalige Aztekenherrscher, täglich fünfzig Tassen Cacahuatl getrunken und sich auch eine Tasse des aphrodisierenden Mixes gegönnt haben, bevor er eine seiner Frauen besuchte.

Der Ursprung der Pflanze liegt jedoch weiter zurück und beginnt in der salzig-stickigen Luft der Provinz Veracruz in Mexiko. Für die Einheimischen war die Vanille der heilige «Nektar der Götter», da die Orchidee einer Legende zufolge aus dem Blut einer wunderschönen Prinzessin entsprungen war. Selbst heute stecken sich die Frauen der Region geölte Vanilleschoten ins Haar, um sich zu parfümieren.

Als die spanischen Eroberer Tenochtitlan, die Hauptstadt der Azteken, drei Jahre nach der Eroberung als qualmende Ruinenstadt verliessen, brachten sie die Vanille zusammen mit Kakao in ihre Heimat. Die gewürzte Trinkschokolade erfreute sich in den europäischen Adelshäusern des 17. Jahrhunderts grosser Beliebtheit. Den Spaniern gelang es, dreihundert Jahre lang das mexikanische Vanillemonopol aufrechtzuerhalten. Erst nach Mexikos Unabhängigkeit fanden Stecklinge den Weg in die botanischen Gärten von Antwerpen und Paris. 1819 brachten die Holländer Ableger nach Java und drei Jahre später die Franzosen



Die Vanilleblüte öffnet sich nur an einem einzigen Tag.



Sie wird bestäubt...



... und in den darauf folgenden sieben bis neun Monaten entwickelt sich die Vanilleschote.



Nach der Ernte folgt ein mehrmonatiger Fermentations- und Trocknungsprozess...



... bis die Vanillestangen gebündelt und für den Export bereitgemacht werden.

auf die Insel Bourbon, das heutige La Réunion. Versuche, die Pflanze ausserhalb Mexikos zu kultivieren, scheiterten, weil die natürlichen Bestäuber der Vanilleblüten, die Melipona-Bienen und die Kolibris, fehlten.

Der Durchbruch gelang 1836. Der belgische Botaniker Charles Morren bestäubte erstmals künstlich eine Vanilleblüte. Via Paris gelangte das Wissen 1841 auf La Réunion, wo jedoch just zur selben Zeit der zwölfjährige, kreolische Sklave Edmond Albius erstmals von Hand mithilfe eines feinen Bambussplitters Pollen durch das natürliche Trennhäutchen auf den Stempel in der Blüte brachte.

Im 20. Jahrhundert verlagerte sich die Produktion nach Madagaskar. Im Nordosten des Landes produzieren heute rund 70 000 Bauern pro Jahr über tausend Tonnen beste Bourbon-Vanille. In guten Erntejahren entspricht dies rund der Hälfte der Weltproduktion. Indonesien ist heute mit etwa 600 Tonnen der zweitgrösste Erzeuger. Mexiko produziert jährlich lediglich vier Tonnen.

Europa ist mit dreissig Prozent der zweitgrösste Vanilleimporteur hinter den USA. Die Schweiz führte 2007 rund 52 Tonnen ein, was etwa zwei Prozent des Gesamtvolumens entspricht.

Die unwiderstehliche Beere

Die Vanille ist mit ihren bis zu zehn Meter langen Ranken eine der grössten Orchideen überhaupt. Sie schlingt sich in den Plantagen an den speziell dafür gepflanzten Zierbäumen hoch, die für Nährstoffe, Schatten und den nötigen Bodenhalt im oft abschüssigen Gelände sorgen. Die gelblichen Orchideen-

blüten sind zwittrig, sie öffnen sich nur an einem einzigen Tag und dies für wenige Stunden. Dann muss die Bestäubung erfolgen. Staubgefässe und Narbe sind durch ein feines Häutchen getrennt. Ausserhalb von Mexiko muss dieses noch heute in mühsamer Handarbeit mit einem Bambusstäbchen durchstossen werden. Eine geübte Plantagenarbeiterin schafft so über tausend Blüten pro Tag. In den darauf folgenden sieben bis neun Monaten reift eine grüne, 15 bis 20 Zentimeter lange Samenkapsel heran. Im Volksmund sprechen wir von der Vanilleschote. Der Name Vanille ist eine Ableitung vom spanischen «vainilla» (Schötchen), die Diminutivform von «vaina» (Scheide, Kapsel). Botanisch gesehen handelt es sich bei der Frucht aber keineswegs um eine Schote, sondern um eine längliche, ledrige Beere.

Um den richtigen Erntezeitpunkt zu treffen, muss der Vanil-

lebauer seine Pflanzen genau beobachten. Verfärben sich die Schoten an der Basis gelblich, sind sie reif. Zu früh gepflückte weisen einen geringeren Vanillingehalt auf und sind anfälliger auf Schimmel. Wird zu lange gewartet, platzen die Kapseln auf und sind nicht mehr verwertbar.

Ihr typisches Vanillearoma bilden die geruchsneutralen, grünen Orchideenfrüchte erst durch ein aufwendiges Fermentations- und Trocknungsverfahren aus. Dabei wird das Vanillin, das in den Zellen der Schoten an Glucose gebunden vorliegt, enzymatisch abgespalten und freigesetzt. Während dieser Zeit bildet sich auch die charakteristische dunkle Farbe der Schoten. Schliesslich werden sie mehrere Monate in geschlossenen Kisten gelagert, bis sie das gewünschte Aroma entfalten. Ausser Vanillin entstehen über hundert Aromastoffe, die für den verführerischen Geruch und den lecker-süsslichen

Geschmack von Vanille verantwortlich sind.

Viel Geld im Spiel

Neun Monate Reifezeit, neun Monate Verarbeitung! Wen wundert, dass die Vanille eines der arbeitsintensivsten Agrarprodukte und nach Safran das teuerste Gewürz auf dem Weltmarkt ist. Die Ware ist so wertvoll, dass Bauern in Mexiko und Madagaskar auf dem Weg zum Markt für ein paar Kilogramm Vanille ihr Leben riskieren. Um sich vor Diebstahl zu schützen, tätowieren madagassische Vanillebauern bis spätestens zwei Wochen vor Ernte jede Schote mit ihrem Namen.

Nur gerade sechs bis sieben bedeutende Händler kontrollieren den Weltmarkt, genaue Mengen und Preise der gehandelten Ware sind ein wohlgehetes Geheimnis. Das Oligopol hat den Nachteil, dass es zu Preisabsprachen kommt. Dafür garantiert es den Abnehmern eine gewisse Sicherheit und Konstanz punkto Qualität der gelieferten Ware.

Will man im Ursprungsland Vanille kaufen, muss man mit einer dicken Brietasche reisen. Die Produzenten akzeptieren nämlich nur Cash. So kommt es nicht selten vor, dass ein Händler mit einer halben Million Dollar in der Tasche auf Madagaskars Strassen unterwegs ist. Wenn man bedenkt, dass die meisten Madagassen mit weniger als 300 Dollar pro Jahr leben, wird bewusst, welches Risiko diese Leute eingehen. Geht es um so viel Geld, spielen Betrug und Spekulation unweigerlich mit. Zwei Beispiele: Eine amerikanische Firma meldet eine Schiffsladung Vanille als gestohlen. In Tat und Wahrheit wird

Süsses und Pikantes

Vanille ist vor allem in der Dessertküche bekannt. Die würzige Schote in pikanten Speisen einzusetzen, ist jedoch unbedingt einen Versuch wert.

In der Schweiz wird Vanille heute vor allem in der süssen Küche verwendet. Geht der Gourmet Vanille kaufen, achtet er auf eine weiche, ledrige Schote. Ausgeschwitzte Vanillinkristalle gelten als Qualitätsmerkmal. Die dunkelbraune Kapsel sollte den harmonischen, typisch süss-herben Vanillegeschmack aufweisen. Gelagert wird das «Gewürz der Göttin» am besten in einem gut verschlossenen Gefäss an einem dunklen Ort. Als Hauptaromaträger gilt die Kapselhülle. Es kann aber auch nur das herausgekratzte Mark der Schote verwendet werden. Für das Aroma ist vor allem das an den Samen haftende Öl verantwortlich. Die Samen, die jedem

guten Vanilleeis den «Echtheitsstempel» verleihen, tragen kaum etwas zum Aroma bei.

Vanille schmeckt jedoch auch in der pikanten Küche köstlich. Ein selbst angesetztes Vanilleöl mit eingelegten Schoten in einem neutralen Öl, wie zum Beispiel Traubenkernöl, eignet sich gut zu gebratenem Fisch, Krustentieren oder Muschelfleisch. Diese Lebensmittel entwickeln beim Braten ein süssliches Aroma, das durch die Vanillenote wunderbar unterstrichen wird. Da der verführerische Duft von Vanille in unseren Köpfen allerdings stark mit Süsssem assoziiert wird, heisst die Devise für Pikantes: mit Mass.

die Ware einfach in einem Hafen auf einen anderen Frachter umgeladen. Dank Satellitenbilder fliegt der Betrug auf. Oder: Wird Vanille knapp, ist es schwierig, zu einem vernünftigen Preis an gute Ware zu kommen. Es gibt schon mal Händler, die – um ihre Gewinnspanne beim Wiederverkauf zu sichern – die teurer eingekauften Schoten mit Wasser befeuchten, damit sie schwerer werden. Dass es sich dabei um minderwertige, schimmelfällige Ware handelt, versteht sich von selbst.

Die Vanilleproduktion und damit auch die Preisentwicklung sind grossen Schwankungen unterworfen. Eindrücklich ist der Preisanstieg im Jahr 2003 auf vierhundert bis fünfhundert US-Dollar pro Kilogramm Schoten. Dazu beigetragen haben vor allem das 2002 eingeführte Vanilla-Coke und der Taifun «Huddah», der 2000 über Madagaskar hinwegfegte und viele Plantagen zerstörte. Bereits ein Jahr später hatte sich der Markt wieder erholt, und die Preise sanken auf rund neunzig US-Dollar pro Kilogramm. Der in den folgenden Jahren konstant tiefe Preis von unter dreissig US-Dollar pro Kilogramm Schoten veranlasste viele Bauern dazu, andere Produkte wie Reis oder Kaffee anzubauen. Als Resultat werden für die Ernte 2008/2009 wieder deutlich höhere Preise erwartet. Bis 2010 soll es sogar zu einer regelrechten Verknappung von Vanille kommen.

Aphrodisiakum und Schlankmacher

Wer abnehmen möchte, sollte gemäss einer englischen Studie am St George's Hospital in London zum Vanilleschnüffler werden. Der herrliche Duft, den

die Probanden in Form eines Pflasters während eines Monats auf der Handinnenfläche trugen, soll nämlich die Lust auf Süsses hemmen. Die Wissenschaftler vermuten, dass der Vanillegeruch im Gehirn die Ausschüttung von Serotonin beeinflusst, was den Appetit zügeln soll.

Allerdings verschreibt man die Früchte der Kletterorchidee nach dem «Grossen Heilpflanzenatlas» von Bianchini, Corbetta und Pistoia (Unipart Verlag) auch wegen ihrer appetitanregenden Wirkung bei Essunlust und mangelndem Tonus im Magen-Darm-System. Zudem soll die Vanille eine aphrodisische Wirkung haben. Das darin enthaltene Vanillin ist chemisch mit den menschlichen Sexuallockstoffen, den Pheromonen, verwandt. So wird in der Homöopathie Vanille noch heute als Aphrodisiakum und zur Potenzsteigerung eingesetzt. Weiter soll der «Nektar der Götter» bei Schwermut, Hysterie, Menstruationsbeschwerden und ganz allgemein als Fitmacher von Körper und Geist helfen. Und was wäre die klassische Parfümerie ohne Vanille! Die unverwechselbare Note verleiht blumigen und orientalischen Düften ihre warme, aphrodisierende Ausstrahlung.

Sehr beliebt ist die Vanille in der Aromatherapie und im Wellnessbereich. Ihr Duft wirkt ausgleichend auf die Nerven und verspricht Entspannung für die Seele. Ein Körperöl mit dem Gewürz lindert durch seine entspannende und schmerzstillende Wirkung Muskelkater. Zudem soll sich Vanilleextrakt auch als wirksamer Insektenschutz bewähren. Malaysische Chemiker forschen daran, ob die Vanille als Gegengift nach Kontakt mit Quallen eingesetzt werden kann. □



Vanillin – ein fast perfektes Imitat

Vanillin ist mengenmässig der wichtigste Aromastoff weltweit. Als Hauptbestandteil der Vanilleschote riecht es erkennbar nach Vanille und kommt doch nicht ans Original heran.

Vanillin ist mit etwa zwei Prozent der Hauptaromastoff der Vanille. Ausser in den Früchten der Kletterorchidee kommt Vanillin in Rum, Kaffee, gekochtem Spargel und Butter vor. Es riecht zwar erkennbar vanilleähnlich, doch es fehlt ihm der feine und vielschichtige Geschmack der echten Vanille.

Ein Grossteil des Vanillins wird chemisch aus den bei der Papierherstellung anfallenden Sulfitabfällen synthetisiert. Die darin enthaltene Ligninsulfonsäure wird bei erhöhter Temperatur und erhöhtem Druck mit Oxidantien und Alkalien behandelt, wobei unter anderem der naturidentische Aromastoff Vanillin entsteht. Der Bibliothekar weiss, dass auch alte Bücher leicht nach Vanillin riechen, denn mit den Jahren wird das im Papier enthaltene Lignin zu Vanillin abgebaut.

Als Alternative kann Vanillin biotechnologisch durch Amycolatopsis- oder Streptomyces-Stämme aus Ferulasäure hergestellt werden. Diese wiederum kann auch durch Mikroorganismen aus Eugenol, einem gut verfügbaren Rohstoff aus Nelkenöl, gewonnen werden.

Vanillin ist mengenmässig der wichtigste Aromastoff überhaupt, da er preisgünstig hergestellt werden kann. Etwa 12 000 Tonnen kommen jährlich zum Einsatz. Die rund 3000 Tonnen Schoten echter Vanille, die weltweit jährlich geerntet werden, enthalten nur etwa 40 Tonnen natürliches Vanillin.

Ausser als Aromastoff spielt Vanillin als Antioxidans in Lebensmitteln eine wichtige Rolle. In der Küche kommt der Aromastoff häufig als Vanillinzucker zum Einsatz. Dieser besteht aus 98 Prozent Zucker und zwei Prozent Vanillin.

VON MONIKA MÜLLER,
DIPL. ERNÄHRUNGSBERATERIN HF



Die 50 besten Abnehmtricks

Schlank mit Köpfchen.
Die wirksamsten Mental-Tipps von A bis Z

Volker Pudell,
Knaur Ratgeber Verlag 2008,
80 Seiten,
ISBN 978-3-426-64825-4,
CHF 14.90

Im Knaur-Ratgeber-Verlag gibt es jetzt auch eine Serie mit so-und-so-vielen besten Tipps, und zwar jeweils «Die 50 besten». So sind das bisher «Die 50 besten Abnehmtricks», «Die 50 besten Heisshungerkiller» und im Januar 2009 sollen dann auch «Die 50 besten Fettkiller» erscheinen.

Hinter den 50 besten Abnehmtricks steht ein illustrierter Autor: Prof. Dr. Volker Pudell, seit Jahrzehnten Deutschlands bekanntester Ernährungspsychologe. Wer Publikationen von Pudell kennt, findet in diesem handlichen Büchlein nichts

Neues, aber es ist ein nettes Sammelsurium von guten Tipps für Abnehmwillige, die immer noch mit rigiden Diätregeln kämpfen. Und wer kennt diese nicht, etwa die Klientin in der Ernährungsberatung, die sich gerade wieder vorgenommen hat, nie mehr Schokolade zu essen. Für diesen Personenkreis sind die Tipps geschrieben, alphabetisch geordnet und am Schluss jeder Erklärung mit einer zusammengefassten Schlüsselbotschaft. Pudell plädiert schon seit Jahrzehnten für eine «flexible» Esskontrolle. Manchmal kommt mir aber der Verdacht, dass dies auch für den Experten nicht so einfach ist. Insbesondere, wenn ich bei Trick 21 (flexible Vorsätze) lese, ich solle mit «Guthaben» und «Krediten» arbeiten, denke ich in der heutigen Zeit natürlich sofort an Börsencrash und Konkurs. Bei Trick 28 erfahre ich: «Auf den Kalorienmix kommts an. Nicht vergessen, folgendes Verhältnis der Stoffe (in Prozent der Gesamtkalorien) ist ideal: 12–15%...» und so weiter. Das scheint mir doch ganz schön rigide, und für den Alltagsgebrauch ziemlich sinnlos zu sein.

⊕ Eine kompakte Sammlung meist sinnvoller Tipps für Menschen, die mit ihren Kilos kämpfen

⊖ Die Terminologie «flexibel» und «rigide» wird ein bisschen arg strapaziert



Die Vollkornlüge und andere Ernährungsmärchen

Warum die meisten Ernährungstipps nichts taugen

Kathrin Burger,
Herder-Verlag,
Freiburg im Breisgau 2008,
160 Seiten,
ISBN 978-3-451-03019-2,
CHF 23.90

Zuerst dachte ich: Eine Autorin mehr im Reigen der Autoren, welche genüsslich das allseits beliebte Desavouieren von Ernährungsempfehlungen und Ernährungswissenschaft in Buchform betreiben. Doch schon nach kurzer Lektüre merkte ich: Da ist doch etwas anders als bei den bekannten Autoren-

kollegen aus der Sparte «Ernährungslügen».

Die studierte Ökotrophologin Burger schreibt angenehm gemässigt und differenziert. Das Buch ist eine Fundgrube für Denkanstösse zur Art und Weise, wie Ernährungsratschläge gegeben werden und vor allem auch, was gängige Ernährungstipps unter Umständen an Nebenwirkungen haben können.

Im Vorwort moniert die Autorin: «Essen ist Teil unserer Kultur. Das haben viele Menschen, die das gesunde Essen so hoch loben und auf der Präventions- und Anti-Aging-Welle treiben, vergessen.» Dann diskutiert sie Punkt für Punkt bekannte Ernährungsratschläge und die dazugehörigen wissenschaftlichen Grundlagen und kommt zum Schluss, dass die Beweislagen für die meisten Ernährungstipps äusserst dürftig oder sogar gänzlich unzureichend sind. Besonders spannend fand ich die Auseinandersetzung der Autorin mit den «Fünf am Tag»: Müsste man nicht schleunigst wieder davon wegkommen, den Gesundheitswert von Radieschen und Co. mantraartig zu wiederholen? Was ist also wirklich wichtig für eine gesunde Ernährung? Die Autorin schliesst den Reigen mit den soziologischen Aspekten des Essens und dem vernachlässigten Gesundheitswert des Genusses, der Lebensfreude und dem Vertrauen in den eigenen Geschmack.

⊕ Eine ebenso kritische wie seriöse Auseinandersetzung mit dem Thema

⊖ Der reisserisch-zynische Titel wird dem interessanten Inhalt des Buches nicht gerecht



Der Gefräßig-Macher

Wie uns Glutamat zu Kopfe steigt und warum wir immer dicker werden

Michael Hermanussen, Ulrike Gonder, Hirzel Verlag, Stuttgart 2008, 141 Seiten, ISBN 978-3-7776-1570-7, CHF 30.60

Der Lübecker Kinderarzt Prof. Dr. Michael Hermanussen versucht in diesem Buch den Beweis zu erbringen, dass Glutamat ein Gefräßigmacher ist. Ulrike Gonder, die Ökothrophologin, bringt die professoralen Puzzleteile in eine Form, entsorgt die überflüssigen und schaltet sich im Puzzledialog manchmal auch selber ein, etwa wenn sie den Herrn Professor zu etwas mehr Ernst ermahnt.

Das Thema ist trocken und von Studien gespickt. Die Autoren versuchen durch die Übersetzung in die Alltagssprache und das Einstreuen von witzigen Details auch für Lesespas zu sorgen. Der Inhalt ist trotz bestem Willen der Autoren immer noch schwerverdaulich genug und verleitet dazu, in Glutamat-Panikmache auszuarten. Aber wie die Autoren selbst darlegen, kann man Gefräßigkeit und Übergewicht nicht auf eine einzige chemische Substanz wie etwa das Glutamat zurückführen, das wäre absurd. Eines der vielen Puzzleteile mag es durchaus sein. Tatsache ist: Glutaminsäure ist die mengenmässig am häufigsten vorkommende Aminosäure in eiweissreichen Nahrungsmitteln und im Körper ein wichtiger Neurotransmitter. Daraus zu schliessen, dass das Natriumsalz der Glutaminsäure deshalb eine völlig harmlose Substanz sei, muss aber keineswegs korrekt sein. Denn Sie wissen es: Der Mensch isst Nahrungsmittel und nicht Einzelsubstanzen. Könnte es da nicht ein Trugschluss sein, von der Harmlosigkeit des Glutamates, das so einen feinen Umami-Geschmack hat und deshalb als sogenannter Geschmacksverstärker dient, auszugehen? Die Vermutung liegt nahe, dass ein Ungleichgewicht dieser Substanz im Körper auch zu Nebenwirkungen führen könnte.

⊕ Wenn Sie gerne Nahrungsdetektiv sind, müssen Sie dieses Buch lesen. Ein bisschen weniger Glutamat schadet sicher nicht, im Gegenteil.

⊖ Machen Sie nach der Lektüre bitte nicht auf Panik.

Diesen Bücherherbst lohnte es sich, wieder einmal in die Buchhandlung zu schauen. Hier eines der neu aufgelegten Werke auf Deutsch, übersetzt aus dem Amerikanischen.

James Peterson schrieb nicht ein wirkliches Kochbuch, sondern sammelte und vereinte in diesem Buch all jene Basics der Kochkunst, die in einem Kochbuch meist gar nicht stehen, weil sie für selbstverständlich gehalten werden.

Im Gegensatz zur molekularen Küche, die zur Zeit hip ist, geht es hier dem Autor darum zu zeigen, dass Kochen grundsätzlich einfach ist. Insbesondere dann, wenn man wirklich genau weiss, was geschieht, wenn pochiert, sautiert oder geschmort wird. Und da kommt dann auch wieder der Zusammenhang mit der Molekularküche, in der es auch um das exakte «Warum» geht.

Viele Vorschläge begeistern mich. Alles wird klitzeklein, aber genauestens beschrieben. Bilder veranschaulichen die Vorgehensweisen. So einfache Dinge wie «Teig auswallen», Schritt für Schritt, ohne dass er klebt, werden hier endlich mal akribisch erklärt.

Mit der Lektüre dieses Buches können Sie also einige Mankos des Küchenallgemeinwissens ausbügeln. Wissen Sie z.B., wie man korrekt Salat schleudert, wie Artischocken gekonnt vorbereitet werden und auf welche Merkmale Sie bei der Fleischauswahl achten müssen? Als Schweizerin wundere ich allerdings die Anleitung für das Käsefondue etwas: Zumindest habe ich hierzulande noch nie ein Fondue gegessen, in welchem nicht wenigstens eine Spur Maisstärke drin war.

⊕ Basics durch das ganze Küchenrepetoire bis zu den Tischmanieren.

⊖ Auch Amerikaner können kochen, aber manchmal drückt das amerikanisch-englische Kochverständnis etwas stark durch.



484 Dinge, die Köche wissen müssen

Der patente Küchenhelfer

James Peterson, Mosaik bei Goldmann-Verlag, München 2008, 427 Seiten, ISBN 978-3-442-39149-3, CHF 30.90

VON PASCALE MÜHLEMANN,
GESCHÄFTSFÜHRERIN SGE



Marion Wäfler



Caroline Bernet

Personelle Veränderungen bei der SGE

Marion Wäfler hat im Juni 2008 eine gesunde Tochter geboren und stösst ab Januar wieder zum SGE-Team. Sie wird weiterhin für den Informationsdienst NUTRINFO tätig sein; die Leitung übernimmt neu Caroline Bernet (dipl. Ernährungsberaterin HF), die sich während der Mutterschaftsvertretung von Marion Wäfler optimal einarbeiten konnte. Willkommen (zurück)!

SGE-Ernährungsscheibe für Kinder

Die SGE-Ernährungsscheibe liegt inzwischen in insgesamt zehn Sprachen vor! Die A4-Merkblätter in Deutsch, Französisch, Italienisch, Englisch, Serbo-Kroatisch-Bosnisch, Albanisch, Spanisch, Portugiesisch, Türkisch und Tamilisch sind unter www.sge-ssn.ch kostenlos verfügbar. Die SGE dankt dem Aktionsprogramm Gesundes Körpergewicht des Kantons Basel-Land für die finanzielle Unterstützung.

Merkblätter zur Ernährungsscheibe gibt es mittlerweile in zehn Sprachen: hier die tamilische Version.

Didaktische Materialien

Ab Ende Dezember finden Sie unter www.sge-ssn.ch (Rubrik «Für Schulen») neu didaktische Materialien für den Einsatz im Schulunterricht, welche auf der

Die SGE sucht eine/n neue/n Geschäftsführer/in

Pascale Mühlemann hat sich nach rund sechs Jahren bei der SGE aus privaten Gründen zu einer beruflichen Veränderung per Mitte 2009 entschieden. Die Stelle der SGE-Geschäftsführung ist unter www.sge-ssn.ch (Rubrik «Für Experten/innen, Jobbörse») ausgeschrieben; die SGE nimmt Bewerbungen bis zum 11. Januar 2009 entgegen.

SGE-Ernährungsscheibe für Kinder basieren. Sie enthalten konkrete praktische Übungen, um Schülerinnen und Schülern die Botschaften der Ernährungsscheibe lustvoll zu vermitteln. Die Unterrichtsvorschläge sind stufengerecht aufbereitet und eignen sich für die 1.–2. Klasse bzw. die 3.–6. Klasse. Ausführliche Hintergrundinformationen sowie methodisch-didaktische Hinweise für Lehrpersonen erleichtern die Verwendung des Materials. Wir danken *bildung + gesundheit Netzwerk Schweiz* für die freundliche Unterstützung.

Rückblick auf die Dreiländertagung

Die XII. Dreiländertagung vom 5./6. September in Zürich wurde erfreulicherweise von rund 500 Teilnehmern besucht; sie war auch von den Rückmeldungen her ein voller Erfolg. Wir danken allen Beteiligten und Partnern für die Unterstützung zum guten Gelingen der Tagung! Sie finden alle Referate der Tagung auf unserer Webseite unter der Rubrik «Veranstaltungen, Aus- und Weiterbildung».

SGE-Merkblätter überarbeitet

Dank finanzieller Unterstützung durch das Bundesamt für Gesundheit BAG konnten die «SGE-Merkblätter zur Ernährung» aus den Jahren 2000 und 2003 in den letzten Monaten vollständig überarbeitet werden. Ein grosser Dank gebührt den Experten für die fachliche Beratung und Mitarbeit! Die 30 Merkblätter stehen unter www.sge-ssn.ch auf Deutsch und Französisch zum kostenlosen Download zur Verfügung. Die Themen reichen von Ernährungsempfehlungen für die verschiedenen Altersstu-

fen über aktuelle Themen wie Convenience Food bis hin zu therapeutischen Ansätzen bei Krankheiten wie beispielsweise Osteoporose.

Neuer SGE-Newsletter

Ab Januar erhält unser SGE-Newsletter, der sich bisher nur an Medienschaffende richtete, ein neues Gesicht und wird allen Interessierten zugänglich gemacht. Der SGE-Newsletter erscheint monatlich mit aktuellen Informationen zu spezifischen Ernährungsthemen, neuen Publikationen, Veranstaltungshinweisen usw. Profitieren Sie von diesem kostenlosen Angebot und melden Sie sich noch heute mit beiliegender Anmeldekarte oder online unter www.sge-ssn.ch an.

Loterie Romande unterstützt im nächsten Jahr NUTRINFO

Die SGE bedankt sich herzlich für den gesprochenen Beitrag der Loterie Romande an den Informationsdienst für Ernährungsfragen NUTRINFO (französischer Teil) sowie für die Beiträge der Kantone Bern und Thurgau für 2009. An dieser Stelle auch ein grosses Dankeschön ans Bundesamt für Gesundheit, das NUTRINFO schon seit Jahren unterstützt.

SGE-Tagung 2009: jetzt anmelden und Geld sparen

In der Beilage zu diesem TABULA-Versand finden Sie die Einladung für die SGE-Fachtagung vom 17. September 2009 zum Thema «Lebensmitteleinkauf: Die Qual der Wahl. Bio? Regional? Saisonal?» im Berner Inselspital. Wenn Sie sich bis zum 31. Mai 2009 anmelden, sparen Sie einen Drittel der Tagungsgebühr!

	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, www.alimentarium.ch
	De la cuisine à l'usine	Die Anfänge der Nahrungsmittelindustrie in der Schweiz. Wechselausstellung (bis 4. Januar 2009) im Ernährungsmuseum «Alimentarium» in Vevey
	A la vôtre! Zum Wohl! Salute!	Geschichten über das Trinken in der Schweiz. Ausstellung (bis 19. April 2009) im Musée national suisse, Château de Prangins, Prangins. Öffnungszeiten: Dienstag–Sonntag, 11–17 Uhr, Tel. 022 944 88 90, www.chateauderprangins.ch
	Geschichte des Kochens	Dauerausstellung mit Fabrikrundgang bei Kuhn Rikon AG. Jeden Mittwoch ab 14 Uhr nach Voranmeldung (Cornelia Hatt, Tel. 052 396 01 01). Die Teilnehmerzahl ist auf 20 Personen beschränkt, der Eintritt ist frei.
1. –3. April 2009	Gesundheit und Erholung in Wald und Landschaft	Herausforderungen, Theorien, empirische Studien und praktische Lösungen. Internationale Konferenz in Birmensdorf. Weitere Informationen unter www.wsl.ch/landscapeandhealth
21. April 2009	Mitgliederversammlung der SGE mit Rahmenprogramm «Nahrungsmittelunverträglichkeiten»	Universitätsspital Basel, Hörsaal 2, Spitalstrasse 21, 4031 Basel 14.00–15.00 Uhr Mitgliederversammlung der SGE 15.15–17.10 Uhr Tagung «Nahrungsmittelunverträglichkeiten» Die Tagung ist für alle zugänglich (freier Eintritt), die Mitgliederversammlung nur für SGE-Mitglieder. Anmeldung und weitere Informationen unter www.sge-ssn.ch
5. Mai 2009	Nutrinet-Frühlingstagung «Welternährungssituation»	13.45–16.45 Uhr, im Anschluss an die BAG-Plattform. Ort: Eidg. Finanzdepartement (Raum 44), Schwarztorstrasse 50, 3007 Bern. Freier Eintritt. Weitere Informationen unter www.nutrinet.ch
7.–9. Mai 2009	7th International Symposium on Nutritional Aspects of Osteoporosis	Hotel Lausanne Palace, Lausanne/Switzerland. Official language is English. Further information and pre-registration see www.akm.ch/isnao2009/
4.–6. Juni 2009	Ernährung 2009	8. Dreiländertagung der AKE, der DGEM und der GESKES, Jahrestagung des SVDE an der ETH Zürich, Hauptgebäude, Rämistr. 101. Weitere Informationen unter www.nutrition2009.ch
27./28. August 2009	Swiss Public Health Conference 2009	In Zürich, zum Thema «Gesundheitskompetenz». Weitere Informationen unter www.public-health.ch
29. August bis 1. September 2009	31st ESPEN Congress	Congress of the European Society for Clinical Nutrition and Metabolism in Vienna, Austria. Further information see www.espen.org
17. September 2009	Lebensmitteleinkauf: Die Qual der Wahl. Bio? Regional? Saisonal?	Inselspital Bern, Auditorium Ettore Rossi. Nationale Fachtagung der SGE. Das Programm mit Anmeldetalon finden Sie in der Beilage zu diesem TABULA-Versand.
27.–30. September 2009	World Congress on Oils and Fats & 28th ISF Congress	In Sydney, Australia. Further information see www.isfsydney2009.com
1.–3. November 2009	US/Ireland Functional Foods Conference	Dietary Optimization of Gut Function and the Microbiota. Silver Springs Moran Hotel and Conference Centre, Cork, Ireland. Further information see www.teagasc.ie/news/2008/200810-17.asp

