

TABULA

ZEITSCHRIFT FÜR ERNÄHRUNG – WWW.TABULA.CH



Bio – logisch?



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

5 AM TAG MIT GENUSS – WIR ZEIGEN WIE



JUNGES GEMÜSE, FRISCHE FRÜCHTE

Powered by 5 am Tag

Format: 185 × 240 mm

Umfang: 128 Seiten

Fotos: 25 Foodbilder, viele emotionale Bilder

Druck: durchgehend vierfarbig

Einband: Hardcover, matt laminiert

Preis: CHF 23.–

5 am Tag lässt sich umsetzen!

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

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

Zum Inhalt

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

Rezepte

- 4-Jahreszeiten-Küche mit Fleisch und Fisch

BESTELLUNG

Ich bestelle

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

Name/Vorname _____

Strasse _____

PLZ/Ort _____



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

Senden Sie bitte den ausgefüllten Bestelltalon an:

SGE, Postfach 361, 3052 Zollikofen

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

- 4 **REPORT**
Bio liegt im Trend. Nur: Sind Bioprodukte wirklich besser?
- 10 **ESSKULTUR**
Marokko: Gerichte wie aus 1001 Nacht
- 12 **DIDACTA**
Einkaufen Schritt für Schritt:
2. Der Einkauf
- 14 **RATGEBER**
Ernährungstipps von Caroline Bernet
- 15 **AKTUELL**
Flüssige Kalorien machen besonders dick
- 16 **FOCUS**
Melonen: nur wirklich reif ein Genuss
- 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: Alexander Egger

Immer mehr Bio. Gut so!



Anne Endrizzi ist dipl. Lebensmittelingenieur ETHZ und Food Marketing Consultant bei www.foodplus.ch

Die Einstellung «Weniger ist mehr» scheint «Geiz ist geil» bei einem wachsenden Teil der Schweizer Bevölkerung abzulösen. Zudem weicht der angeberische Geltungskonsum langsam aber sicher einem gewissenhaften, bewussten Konsum. Davon profitiert das Biosegment.

Der grüne Lebensstil ist zu einem Lifestyle geworden – ein weiterer Grund für die zunehmende Beliebtheit von Bioprodukten. Das etwas muffige Ökoimage verschwindet zusehends, jetzt kaufen auch «Lebensästheten» und nicht mehr nur «Alternative» im Bioladen ein. Die Bioläden wandeln sich dementsprechend. Das wäre noch

vor wenigen Jahren kaum denkbar gewesen.

Hinter den oben erwähnten gesellschaftlichen Trends stehen unterschiedliche, objektive Beweggründe für den gezielten Griff zu einem Biolebensmittel. Es gibt einerseits die eher kurzfristig orientierten, zudem Ich-bezogenen Gründe, wie der erwartete gesteigerte Genusswert oder der erhoffte positive Einfluss auf die eigene Gesundheit. Bei anderen Konsumenten sind in erster Linie altruistische Gründe wie Nachhaltigkeit, artgerechte Tierhaltung und fairer Handel für die Entscheidung massgebend.

Was auch immer Ihr Motiv sein mag, schlussendlich profitieren sowohl Sie persönlich wie auch unsere Umwelt vom Biokonsum – ein Rundumgewinn, sozusagen.

Kaufen Sie – zumindest ab und zu – Bioprodukte ein? Und was ist ihre Motivation dafür? Im folgenden Report finden Sie Hintergrundinformationen zum Thema und vielleicht noch einige Argumente mehr, warum Ihnen Bio sympathisch sein sollte.

Bio hat den Durchbruch zwar nicht nur seinen inneren Werten zu verdanken, doch die Hauptsache ist, dass immer mehr Leute Bio kaufen. Das finde ich gut so.



ALEXANDER EGGER

Bio – doch besser?

Ein ökologisch bewusster Lebensstil liegt im Trend. Wir konsumieren Bioprodukte und erhoffen uns damit unbelastete, gesunde und schmackhafte Lebensmittel. Bloss: Sind Bioprodukte einfach im Trend, oder sind sie wirklich besser?

VON ALEXANDRA MARTI-MOSER

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

Der Biomarkt boomt. Und zwar rasant. Im letzten Jahr stieg der Umsatz von Bioprodukten um 11,2% und erreichte 1,44 Milliarden Franken. Der Biolebensmittelmarkt entwickelte sich damit doppelt so schnell wie der Gesamtmarkt. «Herr und Frau Schweizer gaben letztes Jahr rund 190 Franken pro Kopf für Bioprodukte aus und sind damit seit Jahren Weltmeister», so Jacqueline Forster-Zigerli, Sprecherin von Bio Suisse, dem Dachverband der Schweizer Biobauern.

Es hätte gar noch mehr sein können, denn die Nachfrage konnte nicht immer gedeckt werden. Bei Bioeiern, die in der Schweiz mittlerweile 16% Marktanteil haben, kam es zeitweise zu Versorgungsengpässen, wie Bio Suisse an der diesjährigen Pressekonzferenz mitteilte. Aber auch Biogetreide war chronisch knapp,

und von diversen weiteren Bioprodukten hätten problemlos mehr verkauft werden können.

Die inländische Bioproduktion verteilt sich auf insgesamt 6111 Höfe, die 11% der landwirtschaftlichen Nutzfläche bewirtschaften. Über 90% der Bioproduzenten richten sich nach den strengen Richtlinien der Bio Suisse.

Der Biomarkt ist nicht nur gewachsen, er hat sich auch strukturell verändert. Die früheren Alternativlädeli haben sich zu modernen Bioeinkostläden gewandelt. Aus den Kindern der «Körnlpicker» der Achtziger und Neunziger sind LOHAS (Lifestyle of Health and Sustainability) geworden.

Aber auch für den Durchschnittskonsumenten ist «Bio» zur Normalität geworden. Bei den Grossverteilern gehören Bioprodukte heute selbstverständ-

lich zum Sortiment, mit weiterhin steigender Tendenz. Rund drei Viertel aller Bioprodukte werden von Coop (50%) und Migros (24%) verkauft.

Wo Bio draufsteht ist Bio drin

Jeder Biohof wird mindestens einmal pro Jahr ausführlich kontrolliert. Zudem schaffen detailliert belegte Warenflüsse bei verarbeiteten Produkten und im Handel für Transparenz. Bioprodukte sind sicher, so heisst es am FiBL, dem Forschungsinstitut für biologischen Landbau im aargauischen Frick.

Sicher sind Bioprodukte vor allem, was Pestizidrückstände angeht, da chemisch-synthetische Pestizide im Biolandbau verboten sind. Trotz allfälliger Abdrift von konventionell bebauten Nachbarfeldern, möglichen Altlasten

im Boden sowie Kontamination beim Transport oder der Lagerung sind Rückstände in Bioware höchstens im Mikrogramm-pro-Kilogramm-Bereich zu finden. Das ist rund hundert bis zweihundert Mal weniger als in herkömmlicher Ware.

Auch in der konventionellen Landwirtschaft wird weniger gespritzt

«Konventionelle Produkte sind jedoch toxikologisch genauso unbedenklich und demnach aus gesundheitlicher Sicht problemlos zu geniessen.» Dies hält Rolf Etter, Kantonschemiker des Kantons Zürich, entgegen. Auch in den grossen europäischen Gemüseanbaugebieten hat ein Umdenken stattgefunden, und die erlaubten Toleranzwerte würden, so Rolf Etter, äusserst selten überschritten. «Im letzten Jahr wurden beispielsweise von den untersuchten zwanzig Stichproben von Importtomaten keine und von 113 Peperoni lediglich drei beanstandet. Heikel sind nach wie vor Kräuter und Gewürze sowie Blattsalat in der Übergangszeit. Um bei nasser Witterung Schimmel vorzubeugen, werden hier oft Fungizide gespritzt.»

Laut Gabriela Wyss, Fachgruppenleiterin Lebensmittelqualität und -sicherheit am FiBL, können sich trotzdem Schadstoffe in Form von Mehrfachrückständen akkumulieren. «Wenn pro Kultur mehrere verschiedene Pestizide zum Einsatz kommen, werden die Toleranzwerte für die einzelnen Pestizide, bezogen auf das Produkt, zwar nicht überschritten, doch die Wirkung der Summe der verschiedenen Pestizide auf unsere Gesundheit und allfällige Wechselwirkungen sind noch unklar.» Vorsicht ist auf je-



BASICSUBLINE/FLICKR

den Fall angebracht, da manche Pestizide beim Menschen, in grossen Mengen konsumiert, krebserregend sein können, das Erbgut schädigen oder den Hormonhaushalt stören.

In der Schweiz ist die Situation grösstenteils erfreulich. «Auch die integrierte Produktion (IP Suisse)», so Wyss, «wird immer umweltfreundlicher. Naturnahe Lösungen wie Nützlinge kommen vorab zum Einsatz. Gespritzt wird nur, wenn sonst nichts mehr greift.»

In Entwicklungsländern hingegen sieht die Situation anders aus. Vor allem die Landarbeiter leiden unter der Pestizidanwendung. Ananas, Bananen oder Palmöl werden hier für den Export in Monokulturen angebaut und sind dadurch sehr anfällig auf Krankheiten und Schädlinge. 14% aller Arbeitsunfälle und 10% aller Todesfälle der Landarbeiter werden von Pestizidvergiftungen verursacht.

Biomilch für fitte Kinder

Möchte man wissen, ob Bioprodukte die Gesundheit fördern, müsste sich eine repräsentative Gruppe mit gleichem Lebensstil über viele Jahre gleich ernähren – die eine Hälfte ausschliesslich mit Bioprodukten, die andere mit konventionell angebauten Lebensmitteln. Natürlich dürfte niemand wissen, zu welcher Gruppe er gehört. Ein solches Langzeitexperiment ist jedoch nicht durchführbar. Für einzelne Produkte scheint der Biovorteil allerdings offensichtlich.

Pestizide werden in der Schweizer Landwirtschaft, aber auch in der EU, weniger eingesetzt als früher. Bei Monokulturen wie Ananas oder Bananen, die in der Dritten Welt angebaut werden, ist der Pestizideinsatz aber nach wie vor massiv und v.a. für die Plantagenarbeiter eine stetige Gefahr.

Ein Beispiel dafür ist Milch: 60 bis 70% der Fettsäuren im Milchfett liegen als gesättigte Fettsäuren (GFS) vor. Eine grosse Menge GFS in der Nahrung erhöht das Risiko von koronaren Herzkrankheiten, Übergewicht und Diabetes Typ 2. Umso grösser ist das Interesse an den gesundheitsfördernden ungesättigten Fettsäuren in der Milch. Biomilch enthält durchschnittlich mehr dieser essenziellen Fettsäuren und mehr antioxidativ wirksames fettlösliches Vitamin A und E als herkömmliche Milch. Ausschlaggebender Faktor ist die Fütterung der Tiere. Biokühe erhalten mindestens 60% Futter mit hohem Zelluloseanteil, wie etwa Gras oder Heu, sogenanntes Raufutter. Bio Suisse schreibt sogar 90% vor. «Eine Wiese mit hoher Biodiversität begünstigt die Menge an Alpha-Linolensäure in der Milch», so Florian Leiber, Senior Assistant am Institut für Nutztierwissenschaften an der ETH Zürich. Die in Pflanzen vorkommende Alpha-Linolensäure ist die Vorstufe der Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA), jener langkettigen Omega-3-Fettsäuren, die etwa für ihren positiven Einfluss auf kardiovaskuläre Krankheiten bekannt sind. Für Schwangere und stillende Mütter ist Alpha-Linolensäure besonders wichtig: Sie fördert die Entwicklung des Zentralnervensystems sowie der Retina des Ungeborenen und des Kleinkindes. Studien haben gezeigt, dass Kinder, die genügend Alpha-Linolensäure mit der Nahrung aufnehmen, geistig fitter sind. Wie Florian Leiber in seiner Dissertation erarbeitet hat, ist eine biologische Tierhaltung für diesen gesundheitlichen Mehrwert jedoch nicht zwingend erforderlich. «Ein sehr günstiges Fettsäuremuster haben

Milch, die daraus hergestellten Milchprodukte und das Fleisch von Alpkühen – unabhängig davon, ob von Bio- oder Nichtbiobetrieben. Da jedoch Alpmilch nur einen verschwindend geringen Teil am gesamten Milchangebot ausmacht, ist man mit Biomilch – Biokühe werden fast ausschliesslich mit Raufutter versorgt – so oder so gut bedient.

Qualität braucht Zeit zum Wachsen

Im Biolandbau werden organische Stickstoffdünger wie Pflanzenreste oder Mist anstelle von mineralischen Düngern eingesetzt. Erstere werden von den Pflanzen nur langsam aufgenommen. Dies führt zwar zu weniger Biomasse, bringt jedoch einige Vorteile mit sich: «Bioblattgemüse wie Salat, Spinat oder Mangold weisen», so Gabriela Wyss, «in der Regel 10 bis 40% tiefere Nitratwerte auf.» Nitrat ist für unseren Körper zwar unbedenklich. Es wird jedoch im Speichel bakteriell zu Nitrit reduziert, welches im sauren Milieu des Magens durch eine Reaktion mit Aminen potenziell kanzerogene Nitrosamine bildet. Nitrit entsteht übrigens auch, wenn nitratreiche Speisen bei Zimmertemperatur gelagert werden. «Nitrosamine aus unserer Nahrung werden vor allem mit Tumoren in der Speiseröhre und im Magen in Verbindung gebracht», gibt Professor Michael Arand vom Institut für Pharmakologie und Toxikologie der Uni Zürich zu bedenken. Allerdings seien konkrete Studien hierzu nur schwer durchführbar, da Tumore beim Menschen meist erst 15 bis 20 Jahre nach dem Einwirken eines Karzinogens auftreten. Daher ist die zum relevanten Zeitpunkt mit der täg-



COINCOYOTE/FLICKR

lichen Nahrung aufgenommene Nitratmenge nur noch sehr ungenau abschätzbar.

Mehr noch: Durch das langsame Wachstum wird weniger Wasser in den Ernteerzeugnissen eingelagert. Dies bedeutet mehr Trockensubstanz und damit eine höhere Nährstoffdichte. Viele sekundäre Pflanzenstoffe gelten als gesundheitsfördernd. In natürlich vorkommenden Konzentrationen wirken sie antioxidativ, antimikrobiell, immunmodulierend, entzündungshemmend oder krebsprotektiv. Biologische Früchte und Gemüse enthalten durchschnittlich bis zu fünfzig Prozent mehr antioxidativ wirkende Polyphenole als entsprechende konventionelle Lebensmittel, heisst es im FiBL-Dossier «Qualität und Sicherheit von Bioprodukten». Auch Rotwein aus biologischem Anbau, so eine Studie des FiBL und der Universität de Bourgogne in Dijon, enthält durchschnittlich höhere Mengen des gesundheitsfördernden Polyphenols Resveratrol. Ein weiterer Grund für diese erhöhten Werte: Die Pflanze bildet diese sekundären Pflanzenstoffe unter anderem als Abwehrstoffe gegen Fressfeinde und Krankheiten. Biopflanzen müssen sich mehrheitlich stärker gegen äussere Einfüsse wehren.

Biofrüchte und -gemüse und auch Biowein enthalten mehr der gesundheitsfördernden sekundären Pflanzenstoffe als konventionell angebaute. Sekundäre Pflanzenstoffe wie etwa Polyphenole werden von Pflanzen unter anderem gebildet, um sich gegen Fressfeinde und Krankheiten zu schützen.

Geschmack: Viele Faktoren spielen eine Rolle

Wie verschiedene Forschungsergebnisse zeigen, hat der tiefere Wassergehalt von Bioprodukten noch einen weiteren Vorteil: Sie schmecken intensiver. Die Pflanzeninhaltsstoffe – also auch die geschmacksrelevanten Stoffe – liegen in einer höheren Konzentration vor. Der tiefere Wassergehalt verbessert zudem die Textur von Früchten und Gemüse. Allerdings sind die Anbaubedingungen des biologischen oder konventionellen Landbausystems nicht die einzigen Einflussfaktoren für Geschmack und Textur. Ebenso wichtig für einen knackigen Apfel oder eine süsse Karotte ist die Sortenwahl, die Qualität des Bodens, das Mikroklima (beispielsweise ob ein Apfel im Bauminern wächst oder voll der Sonne ausgesetzt ist) und das Makroklima (Sonnenscheindauer, Wärme, Feuchtigkeit) sowie der Erntezeitpunkt. Und da kann im Einzelnen ein konventionell produziertes Produkt genauso gut oder besser schmecken.

Laborratten, die für ihr wählerisches Fressverhalten bekannt sind, haben bei einer Studie mit Roten Rüben, Weizen, Äpfeln und Karotten das entsprechende Bioprodukt klar bevorzugt. Ihr instinktives Fressverhalten dürfte über Geruch, Geschmack sowie physiologischen Zustand beeinflusst werden. Geringste Rückstände von Pestiziden könnten bei den Futterwahlversuchen eine Rolle gespielt haben. Ratten testen nämlich frisch angebotenes Futter immer erst vorsichtig auf Bekömmlichkeit, bevor sie richtig fressen.

Ob verarbeitete Bioprodukte anders schmecken als konventionelle, dieser Frage geht das

FiBL in einer gerade erst angelau-
fenen, europaweiten Studie nach.
Dabei werden sechs Produktgrup-
pen (Milchprodukte, Fleischpro-
dukte, Backwaren, Äpfel, Speise-
öle und Tomatenprodukte) von
geschulten Sensorikpanels degus-
tiert und bewertet. Erste Resultate
sind in der zweiten Hälfte des
Jahres 2010 zu erwarten. (www.
ecropolis.eu).

Braune Aprikosen

Die Methoden zur Weiterver-
arbeitung von biologisch er-
zeugten Lebensmitteln sind nur
bei Demeter und Bio Suisse gere-
gelt. So rahmt eine Demeter-Milch
auf, weil sie nicht homogenisiert
werden darf. Die Zahl der zuge-
lassenen Zusatzstoffe für Biopro-
dukte ist gering, was oft sehr
positiv ist, manchmal aber auch
– meist optische – Probleme mit
sich bringt: Getrocknete Bioapri-
kosen sehen unansehnlich braun
aus, die konventionellen dagegen
leuchtend orange – dank Schwefel-
dioxid, E 220. Dieser Zusatz-
stoff kann bei Asthmatikern
Atembeschwerden auslösen.

Bio hat seinen Preis

Wer Bio kauft, will einerseits
seiner Gesundheit etwas zugute-
tun, andererseits aber auch seine
ethische Verantwortung wahr-
nehmen – sei es gegenüber
Mensch, Tier oder Natur. Die Vor-
stellung, dass die Lebensmittel
aus umwelt- und sozialverträg-
licher Landwirtschaft mit wenig
negativen Einflüssen auf Biodi-
versität, Wasser, Boden, Luft und
Klima stammen, können sich po-
sitiv auf das Wohlbefinden aus-
wirken und die Nahrung besser
schmecken lassen. Das Engage-
ment hat aber auch seinen Preis:
Bioprodukte sind im Schnitt 20 %
teurer als konventionell ange-
baute. □



ALEXANDER EGGER

Die Schweiz kennt kein einheitliches Biologo.
Diverse private Label kennzeichnen Bioprodukte
oder versprechen eine naturnahe Produktion.
Wofür steht welches Label? Eine Auswahl.

Labelsalat

Ökologisch erzeugte Lebensmit-
tel werden grundsätzlich tiergere-
cht, ressourcen- und umwelt-
schonend sowie ohne natur-
fremde Hilfsstoffe hergestellt.
Die Grundlage für biologisch pro-
duzierte Nahrungsmittel ist die
Schweizer Bioverordnung. Neben
den Logos von Bio Suisse und
Demeter sind in den Läden diverse
weitere Label zu finden. Auch sol-
che, die mit Begriffen wie «kontrolliert»,
«integriert», «naturnah» oder
«unbehandelt» werben, jedoch nicht
aus biologischer Produktion stam-
men.

Damit Bioprodukte problem-
los zwischen der Schweiz und der
EU gehandelt werden können,
wird die Bioverordnung aus
strategischen und rechtlichen
Gründen gerade revidiert und der

EU-Bio-Verordnung angepasst.
So wird die Schweiz dem Agrar-
abkommen im Rahmen der Bila-
teralen I mit der EU gerecht.

Bio – die Grundlage

Ein Lebensmittel – sei es im
In- oder Ausland produziert – darf
nur dann als «biologisch» oder
«ökologisch» verkauft werden,
wenn die Anforderungen der Bio-
verordnung und der Verordnung
des Eidgenössischen Volkswirt-
schaftsdepartements (EVD) über
die biologische Landwirtschaft
(SR 910.18 und SR 910.181) erfüllt
werden. Alle Betriebe werden
mindestens einmal jährlich durch
eine unabhängige Kontrollstelle
kontrolliert und zertifiziert.
Grundsätzlich muss der gesamte
Betrieb biologisch bewirtschaftet

Büchertipps

Bio – wann lohnt es sich wirklich?

Friedrich Bohl-
mann, GU-
Kompass, Gräfe
und Unzer Verlag,
München

Biokost und Ökokult

Dirk Maxeiner/
Michael Miersch.
Piper Verlag,
München

werden. In Ausnahmefällen können Dauerkulturen wie Reben oder Obstbäume bei Biobetrieben konventionell und umgekehrt bei konventionellen Betrieben biologisch bewirtschaftet werden. Gedüngt wird ohne chemisch-synthetische Düngemittel auf der Basis von natürlichen, organischen Düngemitteln wie Gülle oder Kompost, bei denen die Nährstoffe von den Kulturpflanzen langsam aufgenommen werden. Da nur eine bestimmte Stickstoffmenge pro Hektare ausgebracht werden darf, richtet sich die Anzahl Tiere des Biohofes nach der Grösse der landwirtschaftlichen Nutzfläche. Anstelle von chemisch-synthetischen Pflanzenschutzmitteln setzt der Biolandbau auf vorbeugende Massnahmen: Die Kulturpflanzen sind durch geeigneten Standort, geeignete Sortenwahl und ausreichende Versorgung des Bodens robust, durch sinnvolle Fruchtfolge und mechanische Verfahren werden Bodenschädlinge und Unkräuter gering gehalten und Schädlinge durch gezielte Förderung von Nützlingen bekämpft. So kommen statt Pestiziden beispielsweise Schlupfwespen oder Nematoden zum Einsatz. Die zugelassenen Pflanzenschutzmittel sind in einer Positivliste aufgeführt.

Das Wohlbefinden der Tiere und deren artgerechte Haltung stehen auf dem Biohof im Mittelpunkt. Vorgeschrieben ist regelmässiger, der Gattung entsprechender Auslauf. Anstelle von Antibiotika und chemisch-synthetischen Arzneimitteln kommen wenn immer möglich phytotherapeutische oder homöopathische Erzeugnisse sowie Spurenelemente zum Einsatz. Nach Antibiotika muss eine doppelt so lange Wartezeit wie bei konventionellen Betrieben einge-

Biolabel

BIO SUISSE

1981 hat sich ein Grossteil der Schweizer Biobetriebe zusammengeschlossen und Bio Suisse, die Vereinigung Schweizer Biolandbau-Organisationen, gegründet. Die Knospe, die private Schutzmarke für kontrolliert biologische Produkte, wurde geschaffen, und es wurden die ersten Richtlinien für den biologischen Landbau erstellt. Produkte, deren Zutaten zu mindestens 90% aus der Schweiz stammen, werden mit der Knospe plus Schweizerfahne sowie dem Schriftzug «Suisse» gekennzeichnet. Ausländische Produkte – sie müssen vollumfänglich nach den Richtlinien und Weisungen des Labels produziert werden – tragen im Logo nur die Knospe.

Knospe-Betriebe müssen ausnahmslos gesamtbetrieblich wirtschaften. Der Dachverband der Schweizer Biobauern stellt strenge Anforderungen zu Bodenschutz und Tierwohl. Flugimport von Knospe-Produkten ist verboten, und Gewächshäuser dürfen im Winter lediglich so beheizt werden, dass die Pflanzen keine Frostschäden erleiden. Damit leistet Bio Suisse einen Beitrag zum Klimaschutz. Das Biolabel nimmt seine soziale Verantwortung wahr, verbietet Kinder- und Zwangsarbeit und garantiert existenzsichernde Löhne. Verarbeitete Knospe-Produkte enthalten weder Aroma- noch Farbstoffe und sollen möglichst schonend hergestellt werden. Das Erdbeeryoghurt ist also blassrosa, da nicht einmal Randensaft zur Intensivierung der Farbe zugelassen ist. Die Zahl der erlaubten Zusatz- und Verarbeitungshilfsstoffe ist stark eingeschränkt. www.bio-suisse.ch



DEMETER

Die Marke Demeter steht ausschliesslich für Produkte aus kontrolliert biologisch-dynamischem Anbau. Die Methode basiert auf den Anregungen von Rudolf Steiner aus dem Jahr 1924. Alle Demeter-Produkte erfüllen die Knospe-Richtlinien. Demeter denkt und arbeitet nicht nur mit Stoffen, sondern auch mit Kräften. Die Rhythmen von Natur und Kosmos werden berücksichtigt, und zum Einsatz kommen spezielle biodynamische Präparate. Diese regen das Bodenleben an und vermitteln den Pflanzen Kräfte zum Wachsen und Reifen. Die Bäuerinnen und Bauern arbeiten so, dass sich das Artgemässe und Wesensgemässe von Pflanzen und Tieren gestalten und entwickeln kann. Demeter-Kühe dürfen Hörner tragen.

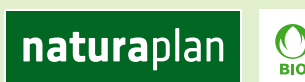
Demeter-Produkte werden nach modernster Technik und so schonend wie möglich verarbeitet, um die «vitalen Kräfte» in den Lebensmitteln zu erhalten. Konkret heisst das beispielsweise für Leinöl, dass es unter Luft- und Lichtausschluss in einer Schneckenölpresse kalt gemahlen, gepresst und abgefüllt wird. Im Fachgeschäft ist das Öl in blauem Energieschutzglas im Kühlregal zu finden. Milch wird weder homogenisiert noch uperisiert. www.demeter.ch



Ausgezeichnet biodynamisch.

COOP NATURAPLAN

Die Biolinie von Coop besteht grundsätzlich aus Knospe-Produkten. Sowohl Schweizer Ware wie auch Importprodukte müssen nach den strengen Richtlinien und Weisungen der Bio Suisse produziert und verarbeitet werden. Coop führt mit rund 1600 Naturaplan-Produkten das grösste Biosortiment der Schweiz. www.coop.ch/naturaplan
Bei Coop ist Natura-Beef Bio erhältlich, Fleisch von Tieren aus Mutterkuhhaltung. www.mutterkuh.ch



MIGROS-BIO

Alle inländischen, unverarbeiteten Produkte mit dem Migros-Bio-Label stammen von Betrieben, die nach den Richtlinien und Weisungen der Bio Suisse zertifiziert sind. Für importierte Ware gilt die EU-Bioverordnung. In der Schweiz verarbeitete Produkte müssen die Grundlagen der Schweizer Bioverordnung erfüllen, jene aus dem Ausland die der EU-Bioverordnung. www.migros.ch/bio



Migros verkauft unter dem Label Bio Weidebeef Rindfleisch von Tieren, die das ganze Jahr über permanente Auslaufmöglichkeiten haben.
www.bioweidebeef.ch



BIO NATUR PLUS

Wie bei Migros kommen auch bei Manor alle inländischen Frischprodukte von Knospe-zertifizierten Höfen. Bei der Verarbeitung richtet sich der Grossverteiler nach der Schweizer Bioverordnung, für Importprodukte nach der EU-Bioverordnung. Manor will sich in drei Punkten abheben: Das UHT-Verfahren für Milch ist nicht zulässig, ebenso wenig Flugimporte. Und: Im Manor gibt es ausschliesslich Biobrot, und dies aus der hauseigenen Bäckerei. www.manor.ch



Label für naturnahe Produktion

IP-SUISSE

Rund 20% der landwirtschaftlichen Betriebe in der Schweiz wirtschaften nach den Richtlinien der integrierten Produktion Suisse (IP-Suisse). Grundlage dafür ist die integrierte Produktion, die mit den Anforderungen des ökologischen Leistungsnachweises gemäss der Direktzahlungsverordnung des Bundes gleichgestellt ist. Dies entspricht dem heutigen Standard in der Schweizer Landwirtschaft, denn ohne Direktzahlungen kann ein Produzent kaum überleben. Der Marienkäfer, das Logo von IP-Suisse, geht jedoch weiter: Ausgelobt werden ausschliesslich Schweizer Produkte. IP-Suisse ist sehr bestrebt, Biodiversität zu fördern und Ressourcen zu schützen. In diesem Zusammenhang wurde vor fünf Jahren die Zusammenarbeit mit der Vogelwarte Sempach lanciert. Chemisch-synthetische Hilfsmittel sind bei IP-Suisse zwar nicht generell verboten, im Vergleich zu integrierter Produktion jedoch sehr restriktiv zugelassen. Die RAUS- (regelmässiger Auslauf im Freien) und die BTS-Anforderungen (besonders tierfreundliche Stallsysteme) des Bundes müssen für die meisten Tiergruppen erfüllt werden. Neu sind auch soziale Anforderungen in den Richtlinien enthalten. www.ipsuisse.ch



MIGROS TERRASUISSE

Terrasuisse steht für Schweizer Produkte aus integrierter Produktion (IP-Suisse).
www.migros.ch/terrasuisse



AGRINATURA

Unter dem Label werden Fleisch- und Wurstwaren angeboten, welche die Richtlinien von IP-Suisse vollumfänglich erfüllen. www.agrinatura.ch



COOP NATURAFARM

Die frühere blaue Naturaplan-Linie von Coop ist das Label für Schweizer Fleisch und Eier aus tierfreundlicher Auslaufhaltung. Die Bauern müssen zwingend die BTS- und die RAUS-Anforderungen einhalten. Als einziges nichtbiologisches Label reglementiert Coop Naturafarm den Einsatz von Zusatzstoffen in der Verarbeitung gemäss Bioverordnung. Ein weiteres Plus sind die unabhängigen und unangemeldeten Kontrollen der Betriebe, des Transportes bis hin zur Verarbeitung der Produkte. Im Unterschied zu Bioproduktion bekommen die Tiere zwar GVO-freies, jedoch konventionelles Futter, und die Höfe müssen nicht gesamtbetrieblich wirtschaften. www.coop.ch/naturafarm



halten werden, bis das Fleisch oder die Milch der behandelten Tiere wieder in den Biokanal fliessen darf. Biokalbfleisch ist rot und nicht weiss, denn verboten ist eine Haltung der Tiere unter Bedingungen, die zu Anämie führen, wie dies bei der konventionellen Kälberhaltung üblich ist. Nichtwiederkäuer bekommen mindestens 90% Biofutter, und Wiederkäuer müssen seit dem 1. April 2009 sogar 100% Biofutter erhalten. Rindvieh bekommt mindestens 60% Futter mit hohem Zelluloseanteil, wie etwa Gras oder Heu, sogenanntes Raufutter.

Bei verarbeiteten Produkten müssen mindestens 95% der Zutaten landwirtschaftlichen Ursprungs biologisch produziert sein, damit sie als «biologisch» oder «ökologisch» bezeichnet werden dürfen. Die wenigen erlaubten Zusatzstoffe und Verarbeitungshilfsstoffe sind in der Verordnung des EVD über die biologische Landwirtschaft als Positivliste aufgeführt. Auf gentechnisch veränderte Organismen (GVO) und deren Folgeprodukte wird verzichtet. Einzige Ausnahmen davon sind veterinärmedizinische Erzeugnisse. Ebenso ist der Einsatz von ionisierenden Strahlen verboten.

In der Schweiz werden Bio-Produkte meist nach den noch strengeren Richtlinien der Bio Suisse oder von Demeter produziert und verarbeitet. Importierte Lebensmittel aus Übersee werden oft zusätzlich mit Fair-Trade-Label wie Max Havelaar oder claro fair trade ausgezeichnet. Dieses Doppellabel garantiert einerseits einen sorgsamen Umgang mit Natur und Umwelt und andererseits soziale Arbeitsbedingungen sowie einen kostendeckenden, fairen Abnahmepreis. □



Die Gastfreundschaft hat in Marokko einen hohen Stellenwert. Zuhause deckt man dafür den grössten Tisch, weil sich dabei locker bis zu zwanzig Personen versammeln können. Am Kopf des Tisches (im Bild links) sitzt Fouad Merahi. Er lebt seit zehn Jahren in der Schweiz und hat einen siebenjährigen Sohn. Atman El Hail (am Tischende) lebt in Norddeutschland und ist zu Besuch in der Schweiz.



Vor den Toren von Marrakesch: das Atlas-Gebirge

Marokko (*al-maghrib*) liegt im Nordwesten Afrikas und ist durch die Strasse von Gibraltar vom europäischen Kontinent getrennt. Es wird im Norden vom Mittelmeer und im Westen vom Atlantischen Ozean umspült. Sein europäischer Name leitet sich von Marrakesch, der ehemaligen Hauptstadt Marokkos, ab. Entlang der Küsten herrscht ein ausgeglichenes Seeklima, der Rest des Landes ist vom Kontinentalklima geprägt.

Die Landschaft Marokkos ist sehr vielseitig. Kultivierte Küstenniederungen und Flusstäler an den Ausläufern des Atlasgebirges gehen in dichte Bergwälder über, die ihrerseits versteppen und zu Hochgebirgslandschaften werden. Im tiefsten Süden trifft man Datteloasen an, die von Sand- und Steinwüsten umgeben sind.

Kosmopolitische Geselligkeit

Die marokkanische Küche ist verblüffend unkompliziert. Mit dem Tajine-Keramikgefäss aus der IKEA und Zutaten vom Wochenmarkt zaubert man im Nu eine orientalische Nacht auf den Teller.

VON DSCHEREN KARADSCHAJEW (TEXT), ALEXANDER EGGER (FOTOS)

Eine maghrebinische Sommerhitze hatte dieser früher Abend in Biel wirklich nicht zu bieten. Die anderen Zutaten, die für einen gelungenen orientalischen Freudenschmaus notwendig sind, hatte es dagegen im Überfluss. Eine Wohnung voller Gäste, zwei überschwängliche Gastgeber, duftende Speisen, zeitgenössische Popmusik auf Französisch und Arabisch, brutzelnde Töpfe auf dem Feuer und Frauen – eine unverzichtbare Hilfe, wenn zwei Männer am Herd stehen.

Fouad Merahi und Atman El Hail – zwei Freunde und ehemalige Nachbarn, der eine in Safi, Marokko, der andere in Marseille aufgewachsen. Ihre Herkunft und Lebensgeschichte sind einmalig und verschieden, diese spiegeln sich auch in ihren Kochvorlieben wieder. Fouad, der stille Gourmet mit geniesserischem Lächeln, mag es dezent aromatisch, Atman, das Energiebündel, hingegen scharf und mit einem Hauch von Herbes de Provence umweht. Die typischen Gewürze der marokkanischen Küche sind



Poulet-Tajine mit Zwiebeln und Rosinen (im gusseisernen Topf zubereitet)

Zutaten für 4 Personen

- 1 Poulet, küchenfertig
- Meersalz, grob
- Saft von 1–2 Zitronen
- 4–6 grosse Zwiebeln
- 80–100 g Rosinen
- ca. 1 dl passierte Tomaten (aus Beutel oder Flasche)
- 1 Tomate
- Zimt, Kurkuma, Pfeffer, Salz
- Olivenöl
- 1 Tasse Wasser

Zubereitung

Das Poulet mit Zitronensaft auswaschen und mit Meersalz einreiben; in Portionen schneiden. Die Zwiebeln in Streifen schneiden. Das Olivenöl erhitzen, die Pouletstücke schön goldbraun anbraten. Mit Salz und Gewürzen bestreuen. Die Tomate klein würfeln, zusammen mit den passierten Tomaten und Wasser zu den Pouletstücken geben. Die Zwiebeln darauf verteilen und wieder mit den gleichen Gewürzen bestreuen. Die Rosinen im warmen Wasser abspülen und auf die gewürzten Zwiebelstreifen verteilen. Den Topf mit einem Deckel gut verschliessen und bei kleiner Hitze ca. 40–60 Min. schmoren lassen. Wenn sich das Fleisch leicht vom Knochen löst, ist das Gericht fertig.

Peperoni-Tomaten-Salat

Zutaten für 6 Personen

- 2 grüne Peperoni
- Schale einer halben eingelegten Zitrone (citron confit)
- 4 grosse Tomaten, enthäutet und gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 TL gehackte Petersilie
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL frisch gepresster Zitronensaft
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- Salz

Zubereitung

Die Peperoni im Backofen bei 230°C ca. 30 Min. rösten, bis sie stellenweise schwarz sind. Die Haut abziehen, Samen entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Die Zitronenschale in feine Würfel schneiden. In einer Salatschüssel alle Zutaten gründlich vermengen.

Kurkuma, Ingwer, Peperoni, Kreuzkümmel, Pfeffer, Zimt, Saffran. Auch Koriander, Petersilie und Nelke gehören dazu. Ausserdem verwendet Fouad eine handelsübliche helvetische Currymischung und auch ein Gläschen «colorant» – eine pflanzliche Lebensmittelfarbe, die zwar keinen Eigengeschmack besitzt, der Speise aber eine schöne orangefarbene Tönung verleiht. Etwas exotischere Würzmittel stellen «citron confit» und «beurre salé» dar. Die im Salzwasser eingelegten Zitronen werden während Wochen fermentiert. Die Salzbutter, die wegen ihres strengen Geruches für die europäische Nase beinahe unzumutbar ist, wird für Couscous verwendet. Fouad hat sie aus seinem Heimatland mitgebracht.

Im Zentrum der marokkanischen Küche steht zweifelsohne die Tajine – ein Keramikgefäss, das aus einer runden flachen Schale mit einem konischen Deckel besteht. Der Konus ist mit einer Öffnung versehen, damit der Dampf entweichen kann. Die Tajine wird auf den Majmar gestellt, einen runden Behälter für die Holzkohle. Die traditionellen Tajines werden von Hand aus feuerfestem Töpferon gemacht und mit einer farblosen Glasur überzogen. Die modernen sind aus Porzellan industriell angefertigt und haben ein Majmar aus Alu. Wer keinen solchen Kohlebehälter besitzt, stellt seine Tajine auf den Gasherd. Alternativ kann man die Gerichte auch in einer gusseisernen Pfanne zubereiten.

Die in der Tajine gekochten Eintöpfe ergeben zusammen mit einem Fladenbrot eine wahrhaftige Mahlzeit. Im Gegensatz zu unserem Klima muss man in der Wüste nicht auf Kalorien achten. Heisse Temperaturen und

trockene Luft verlangen einiges vom Körper ab, deshalb sind die Speisen in der Regel stark eiweiss- und fetthaltig. Für die Vitaminzufuhr sorgen verschiedene Salate – salzige aus Gemüse als Vorspeise, süsse, fruchtige als Dessert.

Die vielfältigen Eintöpfe werden meistens mit Fleisch – Lamm oder Rind – gekocht. Geflügel und Fisch bieten eine gute Alternative dazu. Gemüse wie Tomaten, Auberginen, Peperoni, Erbsen, Bohnen, Karotten und Zwiebeln können nach Lust und Laune kombiniert werden. Je nach Geschmack kommen mehr oder weniger Oliven oder Rosinen dazu. Gekocht wird mit Olivenöl, das zum Einfetten oder Beträufeln verwendet wird. Überhaupt erfordert das Kochen in der Tajine kulinarisches Umdenken. Auf einer keramischen Oberfläche kann man nur schlecht Fleischstücke anbraten. Die Lebensmittel legt man in das eingefettete Gefäss, würzt und salzt sie, giesst etwas warmes Wasser hinein und lässt alles schmoren, bis es fertig ist. So kann man dieses Zubereitungsprinzip vereinfacht umschreiben.

Nach einer Runde thé à la menthe – dem berühmten süssen Grüntee mit Minze, wird die Tajine mit arabischem Lobgesang hereingetragen. Die Frauen haben den Tisch bereits gedeckt. Schälchen mit Peperoni-Tomaten-Salat und Stücke vom frischgebackenen Fladenbrot werden verteilt. Der Gastgeber Fouad spricht das Tischgebet. Ein «bismillah» huscht den Gästen über die Lippen, das Brot wird gebrochen und herzhaft in die Schüssel getaucht. Ein Schluck Rotwein als Abweichung von der Regel und Tribut an die französische Lebenskunst wird eingenommen. Das Fest der Sinne kann beginnen! □

EINKAUFEN SCHRITT FÜR SCHRITT:

isometrics/lettering: truo bern



Reize, Verlockungen, Nervtöter ...

Ein Einkauf kann noch so gut geplant sein, meistens kommt es doch ein bisschen anders, als man denkt. Wenn Sie sich jedoch der beeinflussenden Faktoren bewusst sind, fällt die Kontrolle leichter. Versuchen Sie doch bei Ihrem nächsten Einkauf, einmal möglichst viele Reize, Verlockungen, Nervtöter usw. bewusst wahrzunehmen. Haben Sie sich von diesen beeinflussen lassen, anders, mehr oder weniger eingekauft? Beeinflussende Faktoren können in folgende Kategorien eingeteilt werden:

- Konsument: Das sind Sie selber. Sind Sie müde, genervt, erkältet? Haben Sie Hunger? Sind Sie unter Zeitdruck? Kaufen Sie gerne ein? usw.
- Produkt: Ist der Preis reduziert oder erhalten Sie 3 für 2? Wo steht es im Regal? Können Sie es nicht finden? Ist es ausverkauft? Befindet es sich gleich neben der Kasse auf der Höhe von Kinderaugen? Wird es speziell beworben? Hat es eine neue Verpackung oder Zusammensetzung? usw.
- Situation: Kaufen sie alleine ein oder mit einem quengelnden Kind? Hat es lange Warteschlangen vor den Kassen? Sind alle Einkaufswagen und -körbchen vergeben? Regnet es in Strömen? Ist Ihr Auto beim Mechaniker? usw.

DIE EINKAUFSDIENSTREIHE

---> Besonders bei einem ausgiebigen Einkauf lohnt es sich, die Reihenfolge beim Einkaufen im Voraus zu planen.

---> Um das Auftauen von tiefgekühlten oder das Warmwerden von gekühlten Produkten zu vermeiden, wählen Sie diese am besten erst ganz am Schluss Ihres Einkaufsganges, bevor Sie zur Kasse gehen.

---> Falls Sie verschiedene Geschäfte besuchen, erledigen Sie mit Vorteil zuerst die allgemeinen Einkäufe, bevor Sie mit den Lebensmitteln beginnen.



Die Qual der Wahl

Die Regale sind voll, die Auswahl gross. Das macht die Wahl für viele nicht einfacher. Lebensmittelverpackungen enthalten jedoch viele Informationen, die Ihnen die Wahl erleichtern können. Zur Beurteilung der Zusammensetzung eignen sich vor allem Zutatenliste und Nährwertdeklaration. Wer ausserdem etwas Gutes für Natur und Umwelt tun möchte, sollte saisonale, regionale und nachhaltig produzierte Produkte bevorzugen.

Viele Produkte sind mit einem oder mehreren Labels gekennzeichnet. Nicht alle Labels im Schweizer Lebensmittelmarkt sind jedoch empfehlenswert. Eine Übersicht finden Sie auf www.labelinfo.ch und Bewertungen auf www.wwf.ch und www.greenpeace.ch.

1. Die

2. Der EINKAUF

RUBRIKEN

Haben Sie gewusst, dass...

... Biolebensmittel in der Schweiz nur gerade 5% des gesamten Lebensmittelmarktes ausmachen, obwohl 12% aller Landwirtschaftsbetriebe Biobetriebe sind?

(Quelle: Bio-Suisse, 2009)

... der Schweizer ein traditioneller Einkäufer ist? Lediglich 0,5% der Lebensmitteleinkäufe werden übers Internet getätigt.

(Quelle: Bundesamt für Statistik, 2008)

... die Lebensmittelpreise immer auch pro Gewichts- oder Volumeneinheit (z.B. pro 100 g od. pro Liter) angegeben werden müssen? Dies erleichtert das Vergleichen von Preisen und das Erkennen von versteckten Preiserhöhungen.

(Quelle: SECO & METAS 2008)

Erdstücke

DAS MERKE ICH MIR !

>> Gekühlte und tiefgekühlte Produkte kaufe ich am Schluss ein.

>> Lebensmittelverpackungen aufmerksam studieren! Im Internet nachprüfen, welche Labels empfehlenswert sind.

>> Ich achte bewusst auf Reize, Verlockungen und Nervtöter und behalte so die Kontrolle über den Einkauf.

>> Den Kassenzettel kontrollieren.





Caroline Bernet,
dipl. Ernährungs-
beraterin HF,
Informationsdienst
NUTRINFO®

Schimmelpilze Müssen Nahrungsmittel mit Schimmelpilzbefall entsorgt werden oder genügt es, den Schim- mel grosszügig wegzus- chneiden?

Wenn Schimmelpilze keimen, entwickeln sie ein Fadengeflecht (Myzel), dessen Fäden – für unser Auge unsichtbar – oft weit in das Lebensmittel hineinreichen. Soweit heute bekannt ist, sind etwa 120 der rund 100 000 bekannten Schimmelarten in der Lage, Mykotoxine, d.h. Schimmeligifte, zu bilden. So auch das krebsfördernde Aflatoxin.

Bei ungünstiger oder zu langer Lagerung kann es (auch im Kühlschrank) zum Verderb von Produkten kommen. Dabei werden nicht nur der Geruch, der Geschmack und der Nährstoffgehalt beeinträchtigt. Fäulnis, Trübung, Farbveränderung, Verschleimung, Gärung, Verschimmeln (mit Ausnahme des Edelschimmels bei Käse und Salami) usw. deuten auf krankheitserregende Keime und giftige Inhaltsstoffe hin.

Verdorbene Lebensmittel müssen unbedingt entsorgt werden. Es reicht nicht, den Schimmel wegzuschneiden, da sich die giftigen Stoffwechselprodukte (z.B. Mykotoxine) im Lebensmittel ausbreiten können.

Hors-sol Ist Hors-sol-Gemüse mit Freilandgemüse ver- gleichbar?

Hors-sol-Gemüse wird nicht in der Erde, sondern auf Steinwolle oder Kokosfasern angebaut. Die Pflanzen werden dabei mit speziellen Nährstofflösungen versorgt.

Bezüglich Qualität und Nährstoffgehalt konnten diverse Un-

tersuchungen zeigen, dass bei guten Anbaubedingungen keine Unterschiede zwischen Hors-sol, Treibhaus- und Feldgemüse bestehen. Der Vorteil der Hors-sol-Anbaumethode ist, dass bodenunabhängig produziert werden kann. Oft ist auch die Reifezeit gegenüber normalen Gewächshäusern oder Freiland verkürzt. Ein grosser Nachteil hingegen besteht darin, dass die Hors-sol-Anbaumethode viel mehr Energie verbraucht als der herkömmliche Anbau.

Schwangerschaft Beeinflusst die Ernäh- rung in der Schwanger- schaft das Gewicht des Kindes?

«Das Risiko für Übergewicht wird bereits im Mutterleib geprägt», lautet das Fazit der Deutschen Gesellschaft für Ernährung zum Thema Ernährung und frühkindliche Prägung. Die Ernährungsweise und die daraus resultierende Gewichtszunahme der Mutter während der Schwangerschaft scheinen das Geburtsgewicht und den Stoffwechsel des Kindes in hohem Masse zu beeinflussen. Sowohl bestehendes Übergewicht vor der Schwangerschaft als auch eine zu starke Gewichtszunahme unabhängig vom Ausgangsgewicht während der Schwangerschaft sollten deshalb vermieden werden. Eine Untersuchung mit Leihmüttern konnte diese Beobachtungen bestätigen. Es besteht ein klarer Zusammenhang zwischen Geburtsgewicht des Kindes und späterem Risiko für Übergewicht und dessen Folgeerkrankungen, wie beispielsweise Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Für untergewichtige Mütter und Kinder mit tiefem Geburtsgewicht

wicht war dieser Zusammenhang bereits länger bekannt.

ESL-Milch Was ist ESL-Milch?

ESL-Milch bedeutet «Extended Shelf Life»-Milch, was nichts anderes bedeutet als «längere Haltbarkeit im Regal». Unter dem Begriff werden zwei verschiedene Haltbarkeitsmethoden der Milch zusammengefasst: Die Hoherhitzen und die Mikrofiltration.

Im Gegensatz zur bekannten Pasteurisation (Erhitzung bei 75°C) und zur Ultrahocherhitzung (= UHT, Erhitzung bei 135–155°C) wird die ESL-Milch bei der Hoherhitzung auf 125°C erwärmt. Diese Hoch-Past-Milch ist gekühlt ca. 28 Tage haltbar.

Bei der Mikrofiltration wird die Milch zuerst in Rahm und Magermilch getrennt. Der Rahm wird auf 125°C erhitzt, die Magermilch wird mikrofiltriert (durch einen Filter mit ganz feinen Poren gepresst) und auf diese Weise keimreduziert. Anschliessend werden die beiden Komponenten wieder zusammengefügt und pasteurisiert. Die mikrofiltrierte Milch ist ca. 20 Tage im Kühlschrank haltbar. In Bezug auf die Nährstoffe sind ESL-Milch und Pastmilch praktisch gleichwertig.

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



Flüssige Kalorien machen besonders dick

Getränke, vor allem Softdrinks, sind als Kalorien-träger problematischer als Essen. Amerikanische Forscher konnten in einer Studie nachweisen, dass die Reduktion flüssiger Kalorien einen stärkeren Abnehmeffekt hat als Einschränkungen bei der festen Nahrung. Wer sich insbesondere beim Konsum zuckerhaltiger Getränke zurückhält, nimmt zwar langsam, aber offenbar nachhaltig ab.

Fruchtzucker steigert Appetit

Früchte sind gesund und mithin, so könnte man meinen, auch der darin enthaltene Fruchtzucker (Fructose). Verpackt in eine oder zwei Portionen Früchte pro Tag trifft dies auch zu. Doch als zugesetzter Zucker in Softdrinks, Joghurts und anderen Lebensmitteln und im Übermass genossen, ist Fructose mitverantwortlich für hohe Blutfettwerte, Übergewicht und Diabetes. Nun zeigt sich, dass Fructose einen zusätzlichen negativen Effekt hat: Sie beeinflusst über das Gehirn unser Essverhalten und fördert den Appetit.

Das Gehirn ist wesentlich an der Steuerung der Nahrungsaufnahme beteiligt. Wissenschaftler um Daniel Lane von der John Hopkins Universität in Baltimore haben herausgefunden, dass die Energielieferanten Glukose (Traubenzucker) und Fructose in diese Steuerungsprozesse eingreifen – und zwar gegensätzlich. Während die höheren Gehirnzentren durch Glukoseeinwirkung das Signal «es wurde Nahrung aufgenommen» vermittelt bekommen und der weitere Appetit gebremst wird, steigert Fructose die Esslust noch weiter.

Im Mittelpunkt dieser unterschiedlich verlaufenden Informationsweitergabe steht der so genannte Malonyl-CoA-Signalweg. Malonyl-CoA ist ein Signalsystem im Gehirn, das vom Hypothalamus aus Botschaften an die höheren Hirnzentren sendet, wo der Appetit und das Essverhalten reguliert werden.

QUELLE: LANE MD ET AL. EFFECTS OF GLUCOSE AND FRUCTOSE ON FOOD INTAKE VIA MALONYL-COA SIGNALING IN THE BRAIN. *BIOCHEM. BIOPHYS RES COMMUN* 382: 1–5

VON ANDREAS BAUMGARTNER, SGE

Forscher der John Hopkins Bloomberg School of Public Health hatten untersucht, wie sich bei Erwachsenen das Körpergewicht allein durch einen veränderten Getränkekonsum beeinflussen lässt. Dabei wurde zwischen zuckerhaltigen Getränken (Softdrinks, Saftmixgetränke), Diättrinks (mit Süsstoff), Milch (Voll-, Halbfett- und Magermilch) reinem Fruchtsaft, Kaffee und Tee (mit und ohne Zucker) sowie alkoholischen Getränken unterschieden.

Teilnehmer an der 18 Monate dauernden Studie waren 810 Erwachsene im Alter von 25 bis 79 Jahren. Zu Beginn, nach sechs und nach 18 Monaten wurden Gewicht und Körpergröße der Probanden gemessen und ihre Essgewohnheiten erfragt.

Zu Beginn der Studie wurden im Schnitt 356 kcal pro Tag als flüssige Kalorien aufgenommen (19% der Gesamtenergie). Eine

Reduktion dieser flüssigen Kalorien um 100 kcal pro Tag war nach sechs Monaten mit einem Gewichtsverlust von 0,25 kg und nach 18 Monaten von 0,24 kg verbunden.

Natürlich, so Studienleiter Benjamin Caballero, hätten sowohl flüssige als auch feste Kalorien einen Einfluss auf das Gewicht. Aber nur wer seinen Verbrauch an Kalorien aus Getränken reduzierte, zeigte in der Studie einen nachhaltigen Abnehmerfolg. Entscheidend für den Gewichtsverlust war vor allem, zuckergesüsste Softdrinks einzuschränken. Wer pro Tag nur auf ein zuckerhaltiges Getränk verzichtete, der konnte sich nach sechs Monaten über einen Gewichtsverlust von 0,5 kg und nach 18 Monaten über ein Minus von 0,7 kg freuen. Andere Getränkesorten hatte keinen signifikanten Einfluss auf das Gewicht.

QUELLE: CHEN L ET AL. REDUCTION IN CONSUMPTION OF SUGAR-SWEETED BEVERAGES IS ASSOCIATED WITH WEIGHT LOSS: THE PREMIER TRIAL. *THE AMERICAN JOURNAL OF CLINICAL NUTRITION*, VOL 89, NO 5, 1299–1306, MAY 2009

Was lange reift, wird endlich gut

In Cavaillon, einem schmucken Städtchen in der Provence in Südfrankreich, dreht sich (fast) alles um die Melone. Die aristokratische Verwandte von Kürbis und Gurke liebt den Süden, die Sonne, die Wärme. Und doch hätte sie beinahe auch in der Schweiz Fuss gefasst. Ob aus Cavaillon oder aus Schweizer Produktion, die Gretchenfrage bleibt die gleiche: Wie komme ich zu einer reifen Melone?

VON ANDREAS BAUMGARTNER, SGE

Drei Dinge, so heisst es in Frankreich, vertragen das Mittelmass nicht: die Dichtkunst, der Wein und die Melone. Bei der Dichtkunst und dem Wein ist das nachvollziehbar, und wer den Stolz der Grande Nation auf die überragende Qualität ihrer Lebensmittel und ihrer Küche kennt, weiss also gleich, von welcher Melone hier die Rede ist: von der Cavaillon natürlich, der orange-fleischigen, kugelförmigen Zuckermelone aus dem gleichnamigen Städtchen in der Provence, der zu Ehren ein eigener Orden gegründet wurde. Die Mitglieder der «Confrerie des Chevaliers de l'Ordre du Melon de Cavaillon» wachen über die Qualität der Cavaillon-Melonen, die dann den begehrten Kleber bekommen.

Für die Cavaillon machen sich in und um das Städtchen, das



etwa 30 km südöstlich von Avignon in der malerischen Gegend des Lubéron liegt, eine Menge weiterer Leute stark, etwa das Organisationskomitee des immer Mitte Juli stattfindenden Melonenfestes oder etliche Gastronomen der Region, insbesondere der Spitzenkoch Jean-Jacques Prévôt. 120 Melonen-Rezepte – vom Amuse-Bouche bis zum Dessert – hat er rund um die süsse Frucht komponiert und sein vom Guide Michelin empfohlenes Restaurant nicht von ungefähr «Maison du Melon» genannt. Monsieur Prévôt hat sich mit Leib und Seele der Melone verschrieben. «Ich liebe diese Frucht, sie hat meinen Charakter», sagt der Herr der Töpfe, der stets einen breitrandigen, weissen Hut trägt. Für seine Gäste zaubert er, um ein kleines Beispiel zu nennen, eine

«Paella de Cavaillon», mit Crevetten, Melonenkugeln und einem Sud aus Olivenöl gedünstetem Lauch, Tomatenwürfeln und einer Prise Anis – schon der Gedanke an diese Komposition lässt einem das Wasser im Munde zusammenlaufen.

Vor dem Essen gibt es aber noch eine kleine Lehrstunde in Melonenkunde. Denn Prévôt wirft nichts weg: Aus den Melonenkernen kocht er Gelee, das viel Pektin enthält und vielfältig – vor allem für Desserts – eingesetzt wird. Die Melonen-Unterhaut wird kandiert für Foie gras, die Schale in Zucker gekocht für Kuchen – und aus den Stengeln macht er Zahnstocher.

Die Affinität zur Melone wurde dem Meister übrigens nicht in die Wiege gelegt, denn er ist nicht aus Cavaillon gebürtig,



RAYMAN CABANNES/CORBIS

sondern stammt aus Cannes. Ein bisschen weiter war der Weg der Melone von ihrer Heimat bis ins provenzalische Städtchen.

Melonen zu den Gladiatorenkämpfen

Woher die Melone ursprünglich stammt, ist nicht ganz klar. Die Zuckermelone (*Cucumis melo*) (vgl. Kasten S. 18), von der hier im Wesentlichen die Rede ist, hat ihre Heimat in Afrika oder in Indien. Die Wurzeln der Wassermelone (*Citrullus lanatus*) (vgl. Kasten S. 19) liegen in den Trockengebieten Süd- und Zentralafrikas. Beide gehören zur Familie der Kürbisgewächse (*Cucurbitaceae*), die in kriechenden Ranken am Boden wachsen. Auch Gurken und Zucchini gehören zu dieser Familie, wobei die Zuckermelone der Gurke bo-

tanisch näher steht als der Wassermelone.

Nach Europa gelangte die Zuckermelone via den Orient. Die ersten Kenntnisse über diese Frucht verdanken wir dem babylonischen Gilgamesch-Epos, einer der ältesten überlieferten literarischen Dichtungen der Menschheit. Auf einem assyrischen Relief sehen wir Abbildungen von Melonenscheiben, die sich auch auf ägyptischen Darstellungen finden lassen. In der Bibel werden sowohl Melone als auch Gurke erwähnt, denn beide gehören zu den guten Dingen, denen die Hebräer in der Wüste bittere Tränen nachweinten. In China waren Melonenkerne um 200 v. Chr. eine beliebte Nascherei. Im antiken Griechenland und in Rom waren Melonen ebenfalls bekannt. Die Griechen nannten die Melone «melo-pépon», «reifer Apfel», aus dem sich abgekürzt unsere Melone ableitet. Dass die Römer die Melone nicht nur gekannt, sondern liebend gerne gegessen haben, bezeugen Unmengen von Melonenkernen, die Archäologen unter der Zuschauertribüne des Kolosseums in Rom gefunden haben.

Mit dem Zusammenbruch des Römischen Weltreiches brach auch die Melonenversorgung zusammen, und es scheint, dass die Melone erst im 14. Jahrhundert wieder in Italien auftauchte, wobei es sich noch immer um orangengrosse, wenig süsse Melonen handelte, die auch die Römer gekannt hatten und die wie Gemüse mit Pfeffer und Essig gegessen wurden. Ab dem 15. Jahrhundert wurden die Melonen zu neuen Dimensionen herangezüchtet, sie wurden grösser und vor allem süsser. In der Sommerresidenz von Cantalupo in der Nähe von Rom galten Melonen als Delika-



Melonensuppe mit Pesto

Ein herrliches Sommergericht, das auch an einem schönen Tag im Frühherbst als Alternative zu Melonen mit Schinken bestehen kann.

Zutaten für 4 Personen

- 2 kleine Honig- oder Galiamelonen (ca. 1 kg)
- 1 grüne Peperoni
- 3 EL Pesto (aus dem Glas)
- Salz, Pfeffer
- Zitronensaft
- Basilikumblätter zum Garnieren

Zubereitung

Die Melonen halbieren und schälen. Mit dem Kugelausstecher ca. 20 Kugeln herauslösen und beiseitestellen. Das restliche Fruchtfleisch der Melonen in Würfel schneiden. Peperoni waschen, putzen und fein hacken.

Melonenwürfel, gehackte Peperoni, Pesto, Salz und Pfeffer mit dem Stabmixer pürieren und mit Zitronensaft abschmecken. Die Suppe ca. 2 Stunden kühl stellen. Mit Melonenkugeln und Basilikumblättern garnieren.

REZEPT UND FOTO AUS: KÜRBIS, MELONE & ZUCCHINI, NAUMANN & GÖBEL VERLAGS-GESELLSCHAFT, KÖLN; MIT FREUNDLICHER GENEHMIGUNG DES VERLAGS

tesse für die römischen Päpste. Von diesem Ort leitet sich auch der Name der Cantaloupe-Melone (vgl. Kasten S. 18) ab.

Was für Päpste gut war, war auch für Könige nicht schlecht. 1495 entdeckte Karl VIII. sein Faible für Melonen, die er auf seinem Italienfeldzug kennengelernt hatte. Er befahl, auf seinen Domänen Melonen anzupflanzen – unter anderem auch in Cavailon, der heutigen Melonenstadt.

Im Gegensatz zu seinem nahen Verwandten, dem Kürbis, der als Nahrung für das einfache Volk und als Viehfutter diente, war die Melone in Europa lange Zeit den

Aristokraten vorbehalten. Man scheute keine Kosten und Mühen, die Melone auch unter widrigen europäischen Klimabedingungen erfolgreich zu kultivieren.

Südfrüchte aus dem Schweizer Norden

Die afrikanischen beziehungsweise indischen Wurzeln

der Melone zeigen, was die Zuckermelone braucht, um gut zu gedeihen: in erster Linie ein warmes Klima. Die Hauptanbaugebiete liegen deshalb in den Tropen und den Subtropen. Weltweit sind China, die Türkei, der Iran, die USA, Spanien und Mexiko die wichtigsten Produzenten, die Schweiz importiert

ihren Bedarf (2008: 24 852 Tonnen) zur Hauptsache aus Frankreich, Spanien und Italien. Melonen aus diesen Ländern kommen bei uns zwischen Juni und September auf den Markt. Aus anderen Gegenden (Mittel- und Südamerika) sind Melonen ganzjährig verfügbar. Die «Gelbe Kanarische» – häufig auch einfach

Farben- und Formenpracht

Weltweit gibt es Hunderte verschiedener Sorten von Zuckermelonen, allein in der EU sind über 500 Sorten für den Anbau zugelassen, die sich in Farbe und Form, aber auch im Geschmack unterscheiden. Nach der Beschaffenheit ihrer Schale werden die Zuckermelonen in drei Gruppen eingeteilt: Honig-, Netz- und Cantaloupe-Melonen. Alle drei Typen lassen sich leicht untereinander kreuzen, sodass eine klare Unterscheidung nicht immer möglich ist.

Honigmelone



Die dünne und glatte Schale der Honigmelone (auch Wintermelone genannt) weist meist eine blassgrüne Farbe auf, erst später, bei Vollreife, wird sie leuchtend gelb. Charakteristisch ist die meist längliche, an einen Rugbyball erinnernde Form. Das weissliche bis hellgrüne Fruchtfleisch hat einen sehr süssen, etwas ananasähnlichen Geschmack. Im Innern haben Honigmelonen eine Höhlung, in der, in drei oder mehr Fächer unterteilt, weisse Samen sitzen, die sich leicht herauschaben lassen. Honigmelonen können ein Gewicht von 1,5 kg bis 4 kg erreichen.

Bekannte Sorten sind die Casabamelone, die runde Honey Dew und die kanarische Melone. Die Tendral-Melone (Gelbe Kanarische) ist die Schwester der Honigmelone. Sie ist oval, die Schale dunkelgrün und stark in Längsrichtung genarbt.

Honigmelonen sind nicht so aromatisch wie Netz- oder Cantaloupe-Melonen, dafür mehrere Wochen haltbar.

Netzmelone



Netzmelonen haben eine raue, grünliche Rinde, die von einem feinen, weisslich bis hellbraunen Netzmuster überzogen ist. Die Früchte wiegen zwischen 1 und 3 kg, ihr Fruchtfleisch ist grünlich bis orange gefärbt und weist einen sehr aromatischen Geschmack auf.

Die bekannteste Sorte ist die Galia. Ihre Schale, leicht grün gerippt, ist von gelblicher Farbe. Das Fruchtfleisch ist grünlich bis weiss und wird zur Samenhöhle hin heller. Die Galiamelone ist süss und aromatisch, der Geschmack erinnert etwas an Nektarinen. Die bei uns angebotenen Galiamelonen stammen vorwiegend aus Spanien, Italien, Israel und Südafrika.

Bei allen Netzmelonen wird die Genussreife durch einen starken Duft angezeigt. Sie sind reif, wenn sie auf Druck mit dem Finger leicht nachgeben, sich aber noch nicht weich anfühlen. Netzmelonen sind deutlich weniger lagerfähig als Honigmelonen.

Cantaloupe-Melone



Die Cantaloupe-Melone ist eine glattschalige, runde, manchmal warzige, meist nur schwach gerippte Frucht. Die Schalenfarbe ist hellgrün, bei Reife leicht gelblich, mit dunkelgrün gefärbten Furchen. Cantaloupen wiegen zwischen 0,5 und 1,5 kg. Ihr weiches, orangefarbenes, saftiges Fruchtfleisch ist bei Vollreife sehr süss und aromatisch. Sie sind nur kurze Zeit haltbar.

Die zur Gruppe der Cantaloupe gehörende Charentais zeichnet sich durch ihr sehr dunkles aprikosenfarbenes Fleisch mit intensivem Geschmack aus. Die Schalenfarbe variiert von weissgrün bis sandgelb, meist durchzogen von dunkleren Streifen. Die glatte Haut ist durch Rippen deutlich markiert. Bekannteste Vertreterin der Charentais-Melonen ist die Cavaillon.

Ogen-Melonen, eine Züchtung aus Israel, sind ziemlich klein (0,5–1 kg). Ihre Schale ist glatt und grünlich glänzend. Das weisslich- bis gelblichgrüne Fleisch schmeckt fruchtig-aromatisch und leicht säuerlich.

als Honigmelone bezeichnet – ist die bekannteste Wintermelone.

Auch in der Schweiz werden Melonen angebaut – nicht nur von Hobbygärtnern. Im Rafzerfeld, im äussersten Norden des Kantons Zürich, starteten 1997 fünf initiative Bauern erfolgreich ein Melonenanbau- und vermarktungsprojekt. Im Jahr 2004, so erinnert sich Walter Pfister, einer der Initianten, wurden 200 000 Melonen made in Rafzerfeld geerntet. Abnehmer der zuckersüsen, weil voll ausgereiften Charentais-Melonen waren das lokale Gewerbe, aber auch Grossverteiler wie Migros und Coop. Die Rafzer Melonenbauern, so schien es, hatten eine Marktnische erfolgreich besetzt.

In der Zwischenzeit ist die Euphorie weitgehend verfliegen. Wegen massiver Produktionsausfälle in den vergangenen Jahren waren verschiedene Produzenten nicht mehr bereit, das hohe Risiko des Melonenanbaus zu tragen. Im letzten Jahr wurden gerade noch mal 40 000 Charentais-Melonen gepflückt.

Die nicht ganz einfache Suche nach der reifen Melone

Melonen sind nur begrenzt haltbar und lagerfähig. Wenn sie unreif gepflückt werden, reifen sie nicht nach und können ihr volles Aroma nicht ausbilden. Zu beurteilen, wann eine Melone wirklich reif ist, ist schwierig. Die Farbe der Schale ist manchmal, aber nicht immer ein Indiz für die Reife. Bei vielen, aber leider nicht bei allen Sorten geben der typische Melonenduft, die Loslösung des Stiels oder kleine Risse am Stielansatz, die so genannten Zuckerrisse, Hinweise für eine Reife der Frucht, sind aber keine Garantie. Einfacher ist es, überreife Melonen

zu erkennen. Ihre Schale ist weich, das Fruchtfleisch matschig und der Geschmack fade.

Melonen sollten nicht zusammen mit Obst gelagert werden, das Ethylen verströmt. Dieses Reifegas, das v.a. Äpfel, Birnen, Aprikosen, Avocados verströmen, lässt sie schneller altern.

Schlankmacher – und Viagra-Ersatz?

Einfach gesagt: Melonen enthalten viel Wasser (Zuckermelonen 90–92%, Wassermelonen 95%) und sehr wenig Kalorien (36 kcal/100 g Zuckermelonen, 30 kcal/100 g Wassermelonen). Sie zählen deshalb zu den beliebtesten Schlankmachern. Wegen des hohen Wasseranteils ist die Konzentration von Vitaminen und Mineralstoffen relativ bescheiden, mit Ausnahme von Betacarotin in den gelben, orangen und rotfleischigen Zuckermelonen. Wassermelonen enthalten den ebenfalls zu den Carotinoiden gehörenden Farbstoff Lycopin, der sonst vor allem in Tomaten vorkommt und als Antioxidans gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Hautalterung und Prostataleiden schützen soll.

«Wassermelonen statt Viagra?» titelten letzten Sommer die Medien, als amerikanische Lebensmittelforscher, pünktlich zum Start der Melonensaison, der in der Wassermelone vorkommenden Aminosäure Citrullin potenzfördernde Wirkung zusprachen. Zwar schwächte Forschungsleiter Bhimu Patil ab, dass Wassermelonen nicht so organspezifisch wirkten wie die blaue Pille, aber es sei «eine tolle Methode, ohne Nebenwirkungen Blutgefässe zu weiten». Dumm ist nur, dass sich das Citrullin nur in der Schale der Wassermelone in entsprechend hoher Konzentration findet. □



Der perfekte Durstlöcher

Wegen ihres hohen Wassergehalts von rund 95% sind Wassermelonen besonders knackig und erfrischend.

Ihre Herkunft – sie stammen wahrscheinlich aus der afrikanischen Kalahari-Wüste – und ihre imposante Grösse deuten darauf hin: Wassermelonen sind vor allem Wasserspeicher und werden seit Jahrtausenden als solche genutzt. Schon vor mehr als 5 000 Jahren war es in Ägypten Brauch, durstige Reisende mit Wassermelonen zu versorgen. In manchen Gegenden Afrikas dient die dort wild wachsende Frucht als steriler Wasservorrat während der Trockenzeit.

Die gezüchteten Formen der Beerenfrucht sind rund oder oval, das Fruchtfleisch meist rot, es kann aber auch rosa, weiss oder gelb sein, die dicke, aber empfindliche Schale hat je nach Sorte eine hell- bis dunkelgrüne Färbung und ist meist gestreift oder gefleckt. Wassermelonen können im Extremfall bis zu 100 kg schwer werden, meist bringen sie zwischen 2 und 25 kg auf die Waage. Es gibt einige «Kühlschrank»-Sorten, die nur 1 kg wiegen, also bequem in den Kühlschrank passen.

Platzsparend zu stapeln sind Wassermelonen in Würfelform, die während zweier Monate in einer eigens dafür kreierten viereckigen Kiste herangezogen werden. Die Japaner haben diese «Kultur» erfunden und sind offenbar auch bereit, den Preis dafür zu bezahlen. Die Würfel-Melonen sind nicht unter 100 Franken zu haben – pro Stück!

Billiger sind kernearme, sogenannte Seedless-Wassermelonen. Diese enthalten nur ganz kleine weisse Kerne, die problemlos mitgegessen werden können. Auf dem Schweizer Markt gibt es auch schwarzchalige Wassermelonen ganz ohne Kerne.

Die grossen, schwarzen Kerne sind für manche das grosse Problem beim Verzehr der Wassermelone. Die meisten spucken sie aus, andere machen sich um ihre Gesundheit Sorgen, wenn sie sie runterschlucken. Können die Kerne nicht in den Blinddarm gelangen und dort eine Entzündung auslösen? Die kurz gefasste Antwort ist: nein. Im Gegenteil: Melonenkerne sind, wie Kürbiskerne, sogar ausgesprochen gesund – wenn man sie kaut und nicht einfach runterschluckt.

Ob mit oder ohne Kerne: Wichtig ist bei Wassermelonen, dass sie ausgereift sind, denn sie reifen durch Lagerung nicht nach. Reife Wassermelonen sollten fest und im Verhältnis zu ihrer Grösse schwer sein und wenn man auf die Schale klopft, sollte es dumpf klingen.

VON MARIANNE BOTTA,
DIPL. LEBENSMITTELINGENIEURIN ETH



Lizenz zum Essen

**Stressfrei essen,
Gewichtssorgen
vergessen**

*Gunter Frank,
Piper Verlag,
München, 2009,
332 Seiten,
ISBN 978-3-492-
25370-3
CHF 16.90*

Es lohnt sich, das Buch zu lesen: Im letzten Kapitel erhalten Sie nämlich die Lizenz zum Essen. Sie macht, so Frank, «immun gegen Ernährungszwänge, Schlankeheitsterror, genussfeindliche Scheinwissenschaft» und fördert dagegen «Lebensqualität, Selbstvertrauen, Wohlbefinden». Das können wir doch alle irgendwie brauchen, oder? Vorher allerdings müssen Sie den – interessanten – Workshop durchlaufen, in welchem es um Ihr Körperbauprofil, um Ihr Ernährungsprofil sowie um die Umsetzung des vorher Gelesenen geht.

Gunter Frank hat zusammen mit Udo Pollmer bereits ein Buch herausgegeben, das «Lexikon der Fitnessirrtümer». Das neue Werk des Facharztes für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren kommt ähnlich kritisch daher wie Pollmers Bücher. Seine Hauptaussage: Wir werden verführt von Schönheitsidealen, die alles andere als gesund und normal sind. Die Ernährungsratschläge, die wir erhalten, sind verwirrend und widersprüchlich. Als Folge davon isst kaum noch jemand so richtig nach Herzenslust, die Körpersignale werden übersehen. Ausserdem relativiert Frank die Bedeutung der Ernährung. Die Veranlagung, die Hormone, das Licht, Stress und Sorgen seien viel entscheidender für unser Gewicht als eine Portion Rührei mit Speck. Und wer das schlechte Gewissen nicht loswerden und zu geniessen lernen könne, habe sowieso keine Chance gegen überflüssige Kilos. Dass Frank damit vielen Leserinnen und Lesern hilft, zeigen einige Zuschriften im Nachwort des Buches. Und jetzt habe ich Lust auf einen Schoggikopf!

⊕ Spannend und flüssig geschrieben, gut recherchiert, liest sich fast wie ein Krimi.

⊖ Kritische Ratgeber gibt es viele, Diätbücher noch mehr. So revolutionär wie auf dem Buchdeckel angepriesen ist Franks Buch denn auch wieder nicht.



Birnenzwerg und Apfelschwan

**55 zauberhafte,
kreative Schnitz-
Ideen für gesunde
Kinder-Znüni**

*Stefanie Reber.
Landverlag,
Trubschachen,
2009, 58 Seiten,
ISBN 978-3-033-
01873-0,
CHF 19.90*

Sie ist keine Ernährungswissenschaftlerin, die Autorin Stefanie Reber. Und erst noch blutjung, 2009 feiert sie ihren 20. Geburtstag. Dafür ist ihr Berufsziel klar: Nach der kantonalen Fachmittelschule, für die sie als Diplomarbeit das vorliegende Buch geschrieben hat, will sich die Bauerntochter aus dem Emmental an der pädagogischen Hochschule zur Kindergärtnerin ausbilden lassen. Garantiert ein passendes Berufsziel.

Das kleine Büchlein überzeugt auf der ganzen Linie. Der Hintergrund: Kinder mögen Früchte um ein Vielfaches lieber, wenn sie schön und mundgerecht präsentiert werden. Denn im Vergleich zu den Erwachsenen essen sie viel stärker mit allen fünf Sinnen. Die Ideen können von Kindergärtnerinnen, Erzieherinnen, Lehrerinnen und Eltern problemlos und einfach umgesetzt werden. Mehr als ein Sparschäler, einen Apfelfeiler, einen Kugelausstecher, Rüstmesser und einen Apfelnussstecher sind zum Schnitzen nicht nötig. Und natürlich Äpfel, Bananen, Birnen, Mandarinen, Pflaumen oder Rüebli. Einige Ideen drehen sich ums attraktive Servieren von Dörrfurchten. Wetten, dass Mami, Papi oder die Kindergärtnerin masslos bewundert werden, wenn aus einem simplen Rüebli eine Flöte entsteht oder aus einem halben Apfel ein Fischteich? Oder wenn die Kleinen zuschauen dürfen, wie sich eine Mandarine in einen Pilz oder eine Schlange verwandelt? Ich jedenfalls bin dank meinen neu angeeigneten Schnitzkünsten in den Augen meiner Kinder bereits zur Zauberin avanciert. Eine Frage allerdings bleibt offen: Könnte man damit auch Erwachsene zu einem höheren Fruchtekonsum motivieren?

⊕ Ein Muss für alle, die sich nicht nur theoretisch mit Kinderernährung beschäftigen.

⊖ Etwas Zeit ist nötig, um die Schnitzideen umzusetzen. Und die ist leider in vielen Familien eh schon Mangelware.



Das unterschätzte Element

Die Wiederentdeckung des Eisenmangel-syndroms

Dr. med. Beat Schaub.
Aude-curare, Binningen, 2009, 270 Seiten, ISBN-13: 9533367-1-7 CHF 19.-

Tatsächlich sind die Themen Eisen und Eiseninfusionen stark umstritten. Teuer und unnötig, dachte auch ich früher darüber. Besser sei es, eisenreich zu essen, genügend rotes Fleisch also, Vollkornbrot mit Orangensaft oder Eier. Bis ich letztes

Jahr plötzlich null Bock auf gar nichts mehr hatte. Termine vergass. Sachen verlegte. Ich hätte schlafen können bis zum Geht-Nicht-Mehr und war doch immer müde. Beängstigend waren dann vor allem die Herzrhythmusstörungen und das Augenflimmern. Ich befürchtete das Schlimmste. Dabei betone ich seit Jahren in meinen Vorträgen, wie wichtig es sei, einen Eisenmangel zu verhindern. Ich selbst esse seit ewigen Zeiten kaum Fleisch, rotes schon gar nicht. Dafür habe ich sieben Kinder zur Welt gebracht, ohne regelmässig das Hämoglobin oder je das Ferritin messen zu lassen. Und plötzlich war ich mit der Diagnose «schwere Eisenanämie» konfrontiert. Heute, nach 15 Eiseninfusionen, bin ich wieder topfit, alle Störungen sind wie von Zauberhand verschwunden.

Der Autor zeigt in seinem Buch sämtliche Facetten eines Hämoglobin- und Ferritinmangels auf, vieles ist noch nicht endgültig bewiesen, aber eine spannende Basis für Diskussionen. Der Arzt und Leiter eines Eisenzentrums sieht im Eisen nicht die Lösung aller Probleme. Sein Rat: Wer sich gesund und fit fühle, soll keineswegs den Ferritinwert bestimmen lassen. Der ideale Ferritinwert könne von Mensch zu Mensch variieren, es gelte, den für sich passenden herauszufinden. Mittels Ernährung? Wer eine massive Anämie habe, so Schaub, und diese mit dem Genuss von Fleisch zu korrigieren versuche, sei wie jemand, der den Tank seines Autos täglich mit einem Esslöffel Benzin füllen wolle.

⊕ Die Lektüre ist in der heutigen Zeit auch für kritische Fachleute fast schon ein Muss.

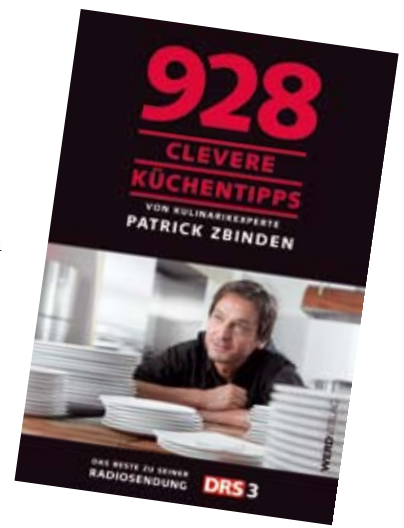
⊖ Eiseninfusionen sind teuer und sie ersetzen weder die gesunde Ernährung noch beheben sie Ursachen für den Eisenmangel. Sie sollten deshalb keineswegs als Allweltsmittel angesehen und kritiklos als Modemedikament eingesetzt werden.

Ich weiss nicht, wie es Ihnen geht: Vielleicht fragen Sie sich auch, woher Spitzenköche ihre wunderbaren Rohstoffe haben, dank denen ein Gericht auch mit einfachster Zubereitung traumhaft schmeckt. Der Supermarkt, in dem ich regelmässig einkaufe, führt nur selten solche Topqualität. Deshalb kann nur mit ein paar Tropfen Olivenöl und etwas Zwiebeln zubereiteter Tiefkühlspinat nie so werden wie beim 17-Punkte-Gault-Millau-Koch. Genau um solche Fragen geht es in Zbindens Buch: Welches sind die Qualitätsmerkmale der wichtigsten Zutaten in der Küche? Neben Frische und Geschmack gehören auch die saisonale, regionale, soziale und nachhaltige Produktion dazu. Ferner lernen wir viel über den Frischecheck beim Einkaufen und über Lagerung und Zubereitung der Lebensmittel.

Diese sind gegliedert in Obst, Gemüse, Gewürze, Kräuter und essbare Blüten, Essig und Öl, Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Innereien sowie Getreide und Getreideprodukte. Zu jedem Lebensmittel gibt es nummerierte konkrete Tipps zum Einkaufen, Aufbewahren, Vorbereiten, Zubereiten, Geniessen und eine Rubrik «Besonderes». Vieles ist nicht neu, beispielsweise, dass junge Kohlrabi sparsamer geschält werden müssen als ältere, holzigere. Anderes wiederum wusste ich bisher nicht. So werde ich in Zukunft nach besonders dicken – weil aromatischeren – Vanillestengeln Ausschau halten, auf deren Oberfläche sich kleine Kristalle befinden. Dies sei, so Zbinden, das Zeichen für Topqualität, es handle sich dabei um auskristallisiertes Vanillin. Nur wo, bitte schön, finde ich das bei uns im Supermarkt? Einfacher ist es mit Kräutern. Um Topqualität zu haben, soll man sie in Tontöpfen auf dem Balkon ziehen.

⊕ Das richtige Buch für Gourmets. Sie wissen, woran Sie gute Produkte erkennen.

⊖ Wenn die Einkaufsmöglichkeiten beschränkt sind, kann das neu gewonnene Wissen nur bedingt genutzt werden.



928 clevere Küchentipps

Patrick Zbinden.
Werd Verlag, Zürich, 2009, 176 Seiten, ISBN 978-3-85932-616-3 CHF 32.90

VON CHRISTIAN RYSER,
GESCHÄFTSFÜHRER SGE



Christian Ryser,
seit 1. Juni neuer
Geschäftsführer der
SGE.

Start bei der SGE

Und schon ist wieder Vierteljahr ins Land gezogen, seit ich bei der SGE meine Arbeit habe aufnehmen können! Ich bin dabei auf ein sehr motiviertes Team mit hoher Fachkompetenz und einen gut funktionierenden Vorstand und Geschäftsausschuss gestossen.

Das Aufgabenfeld und das Angebot an Dienstleistungen der SGE sind äusserst vielfältig, ebenso die Interessen der Anspruchsgruppen. Zwischen Behörden, Wissenschaft, Wirtschaft und Konsumenten den Dreh- und Angelpunkt in Ernährungsfragen darzustellen, ist eine grosse und spannende Herausforderung.

Dabei werden wir nicht darum herumkommen, Schwerpunkte zu setzen und unser Augenmerk bedarfsorientiert auf die Kernaufgabe zu richten: das Ernährungswissen in verständlicher und zielgruppenorientierter Form aufzubereiten und über geeignete Kanäle den Nutzern zur Verfügung stellen.

Um Synergien und Ressourcen möglichst optimal zu nutzen, strebt die SGE weiterhin Kooperationen mit Partnern an. Dazu bediene ich mich gerne einem der Bewegungslehre entlehnten Kompetenzbegriff: Situativ variable Verfügbarkeit ... was übertragen auf die SGE auch in Zukunft bedeutet, als die nationale Fachinstanz und als Ansprechpartnerin für Ernährungsinformation auf flexible, bedürfnisgerechte und dienstleistungsorientierte Weise an Anerkennung zu gewinnen.

Und was macht eigentlich seine Vorgängerin, Pascale Mühlemann?



Mit der Gründung der «Mühlemann Nutrition GmbH» (Strategien-Konzepte-Experten) hat sich Pascale Mühlemann in die berufliche Selbständigkeit gewagt. Die SGE wünscht ihr dazu viel Glück! Mehr unter www.muehlemann-nutrition.ch

Projekt D-li vert

Das Projekt D-li vert von Fourchette Verte und der SGE gewinnt allmählich an Profil. Das Label D-li vert konnte an drei Verpflegungsanbieter vergeben werden (Wallis und Waadt). Verschiedene andere Anbieter bewerben sich um das Label, darunter auch grosse Unternehmen aus der Gastronomie. Zudem konnten im Rahmen der diversen Slow-up-Veranstaltungen zahlreiche Anbieter mit dem Label ausgezeichnet werden.

Essen und Trinken in der Spielgruppe

Das Pilotprojekt «Gesunde Ernährung in Spielgruppen» der SGE, der Aktion Zahnfreundlich und des Schweizerischen Spielgruppenleiterinnen-Verbands SSLV nimmt Gestalt an. Die erste Ausschreibung für Spielgruppenleiterinnen ist erfolgt. Die Ausbildung wird am 29. August 2009 in Aarau stattfinden. Weitere Infos über die Veranstaltung sind erhältlich unter Tel. 044 970 19 64 oder via info@sslv.ch.

Coop-Ernährungsstudie Nr. 2

«Schnell und gesund essen – ein Widerspruch?» Dieser Frage geht die Initiative «Ess-Trends im Fokus» von Coop im Rahmen einer weiteren Studie unter fachlicher Begleitung der SGE nach.

Sie gibt Auskunft über das Ernährungsbewusstsein und -verhalten der Schweizer Bevölkerung. Weitere Infos finden Sie unter www.coop.ch/medien.

Allianz Ernährung

Die im Februar 2009 aus Nutrinet hervorgegangene Allianz Ernährung weist bereits fast 50 Allianzpartner auf. Ihre erste Aktivität betraf die Stellungnahme zum Lehrplan 21. Gegenwärtig plant sie die Stellungnahme zur Revision des Lebensmittelgesetzes des Bundesrates (www.lm-revisionen.admin.ch). Um politische Aktivitäten noch breiter abstützen zu können, sind weitere Partner willkommen. Für Interessierte: www.sge-ssn.ch, Rubrik «Für Experten/innen».

Veranstaltungen 2009 und 2010

Das 2. Nationale Treffen hepa/nutrinet/fos findet am 17. November 2009 zu den Themen «Aktuelle nationale Entwicklung Ernährung und Bewegung» und «Body Image – Wunschtraum oder Zerrbild?» statt. Anmeldung und Programm auf www.hepa.ch.

Die nächste SGE-Mitgliederversammlung findet voraussichtlich am 27. April 2010 in Zürich statt (Details folgen).

Die SGE-Fachtagung 2010 findet am 17. September 2010 zum Thema «Lebensmittelkennzeichnung» (Arbeitstitel) statt.

Sie können die Hände in den Schoss legen ...

... wenn Sie auch 2010 Mitglied der SGE bleiben möchten. In diesem Fall werden wir uns erlauben, Ihnen den unveränderten Jahresbeitrag automatisch in Rechnung zu stellen. Vielen Dank bereits im Voraus für Ihre Treue! Auch für Neumitglieder stehen die Türen offen unter www.sge-ssn.ch.

4.–9. Oktober	19th International Congress of Nutrition	In Bangkok, Thailand. Organized by the International Union of Nutritional Sciences (IUNS). Further informations see www.icn2009.com
16. Oktober	Global Food Security und die Rolle der Schweiz	17.30 Uhr an der ETH Zürich, Hauptgebäude Auditorium Maximum, Rämistrasse 101, Zürich. Podiumsdiskussion mit Bundesrätin Doris Leuthard u.a. Weitere Informationen, Programm und Reservation unter www.agrl.ethz.ch/Podium
22.–24. Oktober	Kongress Essstörungen 2009	In Alpbach/Tirol, Österreich. 17. Internationale Wissenschaftliche Tagung. Weitere Informationen unter www.netzwerk-essstoerungen.at
29.–30. Oktober	Wädenswiler Lebensmitteltagung «Lebensmittel und Ihre Verpackung»	Ab 9.00 Uhr an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (zhaw), Campus Grüental, Wädenswil. Weitere Informationen, Programm und Anmeldung unter www.lsfm.zhaw.ch
5.–6. November	2009 AICR Annual Research Conference on Food, Nutrition, Physical Activity and Cancer	Capitol Hilton, Washington DC, USA. Organized by the American Institute for Cancer Research. Further information see www.aicr.org
7. November	Zöliakie auf dem Tisch – glutenfreie Ernährung als Herausforderung für die Gastronomie	Tagung und Produktshow der IG Zöliakie der Deutschen Schweiz an der BEA Expo Bern. Weitere Informationen unter www.zoeliakie.ch
17. November	Zweites Nationales Treffen der Netzwerke Ernährung, Bewegung und Körpergewicht	Im Swiss Olympic House, Magglingen. Organisatoren: Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz hepa.ch , Netzwerk Ernährung und Gesundheit nutrinet.ch , Forum Obesity Schweiz FOS. 1. Teil am Vormittag: Aktuelle nationale Entwicklung «Ernährung und Bewegung» 2. Teil am Nachmittag: Body Image – Wunschtraum oder Zerrbild? Weitere Infos, Programm und Anmeldung unter www.hepa.ch
21.–25. November	Igeho 09	Messe Basel. Internationale Fachmesse für Hotellerie, Gastronomie und Ausser-Haus-Konsum. Weitere Informationen unter www.igeho.ch
14. Januar	Schnellkurs Sporternährung	18.15–20.15 Uhr, ETH Zürich, Auditorium Maximum HG f30. Weitere Informationen, Programm und Anmeldung unter www.sfsn.ch
15. Januar	4. Internationale Tagung «Angewandte Sporternährung»	9.15–18 Uhr, ETH Zürich, Auditorium Maximum HG f30. Weitere Informationen, Programm und Anmeldung unter www.sfsn.ch
	Dauerausstellung zu den Themen «Kochen, Essen, Einkaufen und Verdauen»	Im Ernährungsmuseum «Alimentarium» in Vevey Öffnungszeiten: Dienstag–Sonntag, 10–18 Uhr, Tel. 021 924 41 11, Fax 021 924 45 63 E-Mail: info@alimentarium.ch , www.alimentarium.ch
	Forschung und Ernährung – ein Dialog	Sonderausstellung (bis 3. Januar 2010) im Ernährungsmuseum Alimentarium in Vevey
	Die Suchard-Welt	Musée de l'art et de l'histoire, Neuchâtel (bis 3. Januar 2010)
	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.

