

TABULA

ZEITSCHRIFT FÜR ERNÄHRUNG – WWW.TABULA.CH



Ernährung und Armut in der Schweiz

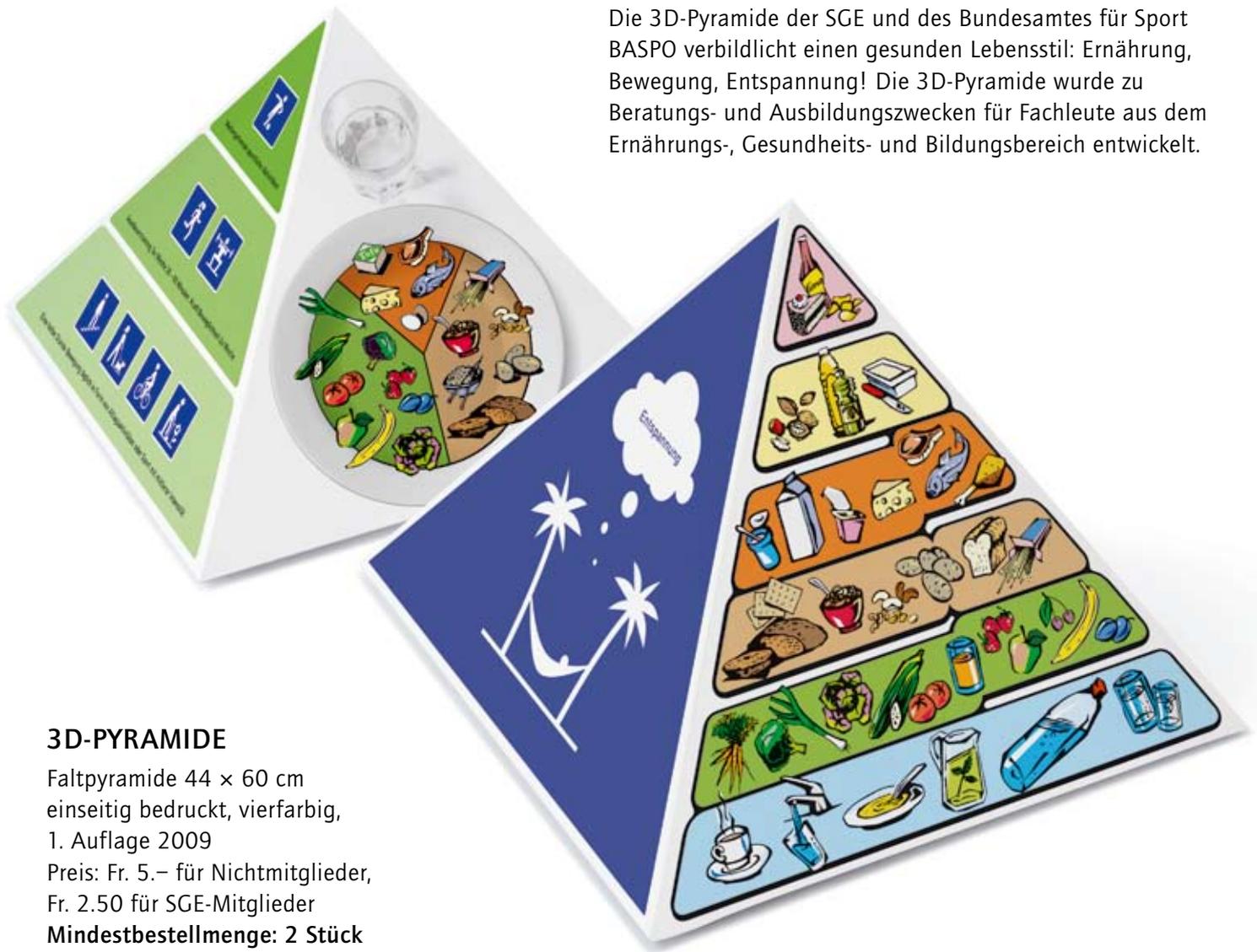


SGE Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
SSN Société Suisse de Nutrition
SSN Società Svizzera di Nutrizione

ERNÄHRUNG, BEWEGUNG, ENTSPANNUNG

Die dreidimensionale Pyramide für Beratung und Ausbildung

Die 3D-Pyramide der SGE und des Bundesamtes für Sport BASPO verbildlicht einen gesunden Lebensstil: Ernährung, Bewegung, Entspannung! Die 3D-Pyramide wurde zu Beratungs- und Ausbildungszwecken für Fachleute aus dem Ernährungs-, Gesundheits- und Bildungsbereich entwickelt.



3D-PYRAMIDE

Faltpyramide 44 × 60 cm
einseitig bedruckt, vierfarbig,
1. Auflage 2009

Preis: Fr. 5.– für Nichtmitglieder,
Fr. 2.50 für SGE-Mitglieder

Mindestbestellmenge: 2 Stück

BESTELLUNG

Ich bestelle

___ Ex. Nr. 1534A 3D-Pyramide Ernährung, Bewegung, Entspannung zu Fr. 2.50 + Versandkosten (SGE-Mitglieder)

___ Ex. Nr. 1534A 3D-Pyramide Ernährung, Bewegung, Entspannung zu Fr. 5.– + Versandkosten (Nichtmitglieder)

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**
Gesunde Ernährung – nur für Reiche?
- 8 **SPEZIAL**
Billig abgeben statt wegschmeissen:
Dank Caritas und anderen Angeboten
kommen Menschen mit tiefem
Einkommen besser über die Runden
- 10 **ESSKULTUR**
Was ein «aufgerissener Bauch» mit
türkischen Leckereien zu tun hat
- 12 **DIDACTA**
Verpackungen: Was steht drauf?
1. Zutaten
- 14 **RATGEBER**
Ernährungstipps von Caroline Bernet
- 15 **AKTUELL**
Wer häufig isst wird träge
- 16 **FOCUS**
Rhabarber: Was man mit den
Gemüsstängeln alles anstellen kann
- 20 **BÜCHER**
Für Sie gelesen
- 22 **INTERNA**
Informationen für SGE-Mitglieder
- 23 **AGENDA**
Veranstaltungen, Weiterbildungen
- 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 30-33105-8
E-Mail info@tabula.ch
Internet www.tabula.ch

Redaktion: Monika Müller, Andreas
Baumgartner

Redaktionskommission: Marianne Botta
Diener, Anne Endrizzi, Madeleine Fuchs,
Gabriella Germann, Jean-Luc Ingold,
Annette Matzke, Françoise Michel

Gestaltung: Monika Müller, Andreas
Baumgartner

Druck: Stämpfli Publikationen AG, Bern
Titelbild: Gaetan Bally/Keystone

Suppe und Brot



Ueli Mäder ist Professor für
Soziologie an der Universität
Basel und an der Hochschule
für Soziale Arbeit.

Die Gesundheit ist wichtig, beteuern viele. Sie bedeutet auch psychisches Wohl, wird uns aber nicht geschenkt. Wir müssen schon selbst etwas dafür tun; zum Beispiel mit einer bewussten Ernährung. Und mit anregenden Gesprächen beim Essen. Sie bringen mehr als moralische Aufrufe.

Für vier Fünftel der Schweizer Bevölkerung hat die Gesundheit einen hohen Stellenwert. Sie machen sich auch regelmässig Gedanken über ihre Essgewohnheiten. Bei den hohen Einkommen ist das ausgeprägter der Fall als bei den tiefen. Auch die Lebenserwartung steigt von der untersten zur obersten Einkommens-

gruppe kontinuierlich an. Sozial Benachteiligte haben eine deutlich höhere Sterblichkeit von Säuglingen, zudem eine zweimal höhere Mortalitätsrate durch Unfälle. Hinzu kommen die schlechte Ernährung, das Übergewicht und der Konsum von Fast Food. Sie sind in armen Familien stärker verbreitet als in reichen.

Nebst einer gesunden Ernährung ist auch die regelmässige sportliche Betätigung wichtig. Bei den untersten Einkommensgruppen ist der Anteil der Personen am höchsten, die keinen Sport betreiben (43%). Also fragt sich: Was tun? Die Antwort ist klar: reicher werden. Wir müssen die unteren Löhne anheben. Das hilft, genügt aber nicht. Denn auch Privilegierte haben ihre Sorgen und fragen, was eigentlich wichtig ist im Leben. Zudem können wir nicht so lange warten, bis alle finanziell besser gestellt sind.

Was heute und morgen schon möglich ist: Selbst die einfachste Suppe schmeckt besser, wenn wir sie langsam kosten und uns dabei gut miteinander unterhalten. Ja, es muss nicht immer Kaviar sein. Wir können auch Suppe und Brot geniessen. Aber das müssen wir uns alle merken.

Gesunde Ernährung – nur für Reiche?

In Zeiten der Krise müssen viele Haushalte, auch in der Schweiz, den Gürtel enger schnallen und mit knappen Budgets über die Runden kommen. Im Gegensatz zu den fixen Kosten wie Miete, Krankenkasse und Versicherungen, die das Budget der Haushalte stark belasten, jedoch kaum beeinflussbar sind, bietet der alltägliche Lebensmitteleinkauf eine konkrete Möglichkeit zum Sparen. Dies wird auch getan, wie die Zahlen der Einkommens- und Verbrauchserhebung (EVE) der Schweizer Bevölkerung beweisen. Bleibt dabei eine gesunde Ernährung auf der Strecke?

VON KATHARINA LIEWALD

Katharina Liewald, dipl. oec. troph., ist Mitarbeiterin der Abteilung Gesundheit beim Schweizerischen Roten Kreuz. Sie ist Co-Autorin der Studie «Gesundheitliche Chancengleichheit im Billigtrend» des Instituts für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Bern (vgl. Kasten Seite 7).

Wir leben in einer paradoxen Welt... Zeigte sich in früheren Zeiten Armut bei den betroffenen Menschen durch Unterernährung und Magerkeit, so ist es heute umgekehrt: ärmere Bevölkerungsschichten sind deutlich stärker von Übergewicht und Adipositas betroffen als die übrige Gesellschaft. Dieses Bild zeigt sich in nahezu allen westlichen Industrienationen, insbesondere bei den Kindern und Jugendlichen sind die Zahlen besorgniserregend. So zeigt das Monitoring 2007/2008 der Gewichtsdaten der schulärztlichen Dienste der Städte Basel, Bern und Zürich prägnante Unterschiede bezüglich der sozialen Herkunft (Beruf der Eltern) und dem Körpergewicht der Schüler. Kinder von Eltern ohne Lehrabschluss sind – je nach Schulstufe – rund dreimal häufiger übergewichtig und bis zu neunmal häufiger adipös als Kinder von Eltern mit einer höheren Ausbildung (Stamm HP et al. 2009). Die Folgen für die Gesundheit

der Betroffenen sind fatal, das Risiko für ernährungsabhängige Erkrankungen wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und einzelne Krebsarten steigt. Teilweise werden die Folgen erst im Verlaufe des Lebens spürbar. Aber auch schon im Kindesalter können Krankheiten auftreten. So erkranken heute vermehrt übergewichtige Kinder an Typ 2 Diabetes (früher Altersdiabetes genannt), der sich normalerweise erst im Erwachsenenalter manifestiert.

Soziale und gesundheitliche Ungleichheit in der Bevölkerung

Dass soziale Ungleichheit die Gesundheitschancen von Individuen beeinflusst, ist wissenschaftlich erwiesen. Ihre Verminderung wird als eine der Hauptaufgaben von Public Health angesehen. Die Zusammenhänge zwischen sozialem Status und Übergewicht lassen sich durch zahlreiche Studien empirisch belegen. Eine hinrei-



chende Erklärung, wie Adipositas durch sozio-ökonomische Faktoren beeinflusst wird, gestaltet sich jedoch schwieriger. Wodurch kommt diese Ungleichheit zustande? Essen Arme einfach ungesünder? Wissen sie zu wenig über die Zusammenhänge von Ernährung und Gesundheit?

Ernährungskompetenz

Die Fähigkeiten und Fertigkeiten von Menschen, ihren Ernährungsalltag selbstbestimmt, verantwortungsbewusst und genussvoll zu gestalten, wird in Fachkreisen mit «Ernährungskompetenz» (Food Literacy) bezeichnet. Ist diese gut ausgebildet, ist es durchaus möglich, sich mit knappem Budget einermassen gesund zu ernähren. (siehe auch Kasten Seite 6) Angesprochen sind hier Kompetenzen zur Führung eines Haushalts, zur massvollen Einteilung des zur Verfügung stehenden Budgets und zu kostenbewusstem, sparsamen Einkaufen. Das



ALESSANDRO DELLA BELLA / KEYSTONE

heisst, dass in der Praxis z.B. besonders auf Aktionen und Sonderangebote bei Lebensmitteln geachtet wird, saisonale Produkte bevorzugt werden, und dass man sich im Supermarkt vor allem am eigenen Einkaufszettel orientiert und sich nicht durch verlockende Angebote beeinflussen lässt. Man muss natürlich auch wissen, wie man mit einer relativ einfachen Lebensmittelauswahl ein ausgewogenes Menü zusammenstellen kann. Das ist nicht immer leicht, umso wichtiger ist es, diese Kompetenzen auch im Rahmen des Schulunterrichts zu vermitteln. Dies geschieht immer weniger. Hauswirtschaftlicher Unterricht ist zwar Teil des Lehrplans an Schweizer Schulen. Seine Bedeutung für die Entwicklung von Ernährungskompetenz wird jedoch zu wenig anerkannt, denn in den vergangenen Jahren wurde der Anteil dieser Unterrichtsstunden gekürzt. Dies kann mit ein Grund dafür sein, dass diese Kompeten-

zen in unserer modernen Gesellschaft immer mehr abhanden kommen, insbesondere bei sozial benachteiligten Bevölkerungsschichten, deren zunehmende Fehlernährung hierfür ein deutliches Zeichen ist.

Für diese komplexe Problematik, mit ihren schwerwiegenden Folgen für die Gesundheit der Betroffenen, gibt es keine einfachen Lösungen. Prävention und Gesundheitsförderung versuchen mit unterschiedlichen Methoden und Projekten, diesen Entwicklungen entgegenzuwirken: Gross angelegte nationale Kampagnen sollen die Bevölkerung für die Zusammenhänge zwischen dem Ernährungs- und Bewegungsverhalten und Adipositas sensibilisieren. Präventionsprojekte an Schulen und Kindergärten sollen aufzeigen, wie gesunde Ernährung im Alltag zu gestalten ist. Doch die sozioökonomisch schwächeren Bevölkerungsschichten gelten als schwer erreichbare Zielgruppe

für Interventionen und Präventionsprojekte. Massnahmen zur Förderung von Gesundheit kommen oft nicht dort an, wo sie am nötigsten wären.

Die Kosten einer gesunden Ernährung

Welche Rolle spielen in diesem Zusammenhang die Kosten der Lebensmittel? Nahrung ist in unserer heutigen Gesellschaft im Überfluss vorhanden, die Auswahl ist riesig, die Verfügbarkeit von allen nur denkbaren Produkten ist zu jeder Zeit gewährleistet. Die Spannweite bei der Preisgestaltung ist gross – vom exklusiven Gourmetprodukt bis zu Superangeboten auf Discountniveau ist alles vorhanden. Satt werden ist heute nicht das Problem, vielmehr steht den sozioökonomisch schwächeren Bevölkerungsschichten ein Überangebot an preisgünstigen, jedoch stark verarbeiteten Nahrungsmitteln zur Verfügung, die reich an Energie, aber oft arm an Nährstoffen sind.

Es konnte in zahlreichen Untersuchungen gezeigt werden, wie Nahrungsqualität und Kosten der Nahrungsmittel sich gegenseitig beeinflussen (vgl. Kasten Seite 7): Es besteht ein umgekehrter Zusammenhang zwischen Energiedichte und Energiekosten (Kosten pro Energieeinheit) von Lebensmitteln. Dies kommt dadurch zustande, dass energiedichte Lebensmittel meist mehr zugesetzten Zucker und Fette sowie ausgemahlene Getreide beinhalten – Grundstoffe, die auf dem Weltmarkt sehr billig gehandelt werden und so die Produktionskosten bei der Herstellung von verarbeiteten Lebensmitteln tief halten. Die für eine gesunde und

ausgewogene Ernährungsweise empfohlenen Nahrungsmittel mit tiefer Energie- aber hoher Nährstoffdichte wie Früchte, Gemüse, mageres Fleisch und Fisch sind vergleichsweise teuer und belasten das Haushaltsbudget einer Familie vermeintlich stärker als stark fett- und zuckerhaltige Lebensmittel.

Sozial schwächer gestellte Haushalte müssen einen vergleichsweise höheren Anteil ihres Budgets für die Ernährung ausgeben als wohlhabendere. Neben den anderen meist fixen Konsumausgaben eines Haushalts (Miete, Krankenkasse, Versicherungen etc.) bietet der Nahrungsmittleinkauf am

augenscheinlichsten die Möglichkeit für Kosteneinsparungen. Im Supermarkt werden alltäglich die Kaufentscheidungen getroffen, und es ist naheliegend, dass Konsumenten mit knappem Budget anstelle von Gemüse, Früchten und relativ teurem magerem Fleisch eher kostengünstigere Nahrungsmittel mit hoher Energie- und geringer Nährstoffdichte wählen.

Noch gravierender stellt sich die Situation bei Haushalten dar, die auf staatliche Unterstützung angewiesen sind. Die Armutsquote in der Schweiz liegt bei 9%, d.h. 380 000 Personen im Alter von 20 bis 59 Jahren gelten als arm. Laut Bundesamt für Statistik (BFS, 2006) betrug die definierte Armutsgrenze 2200 Franken für Alleinstehende, 3800 Franken für eine alleinstehende Frau mit zwei Kindern und 4650 Franken für ein Ehepaar mit zwei Kindern. 4,5% der Bevöl-

Was kostet gesunde Ernährung?

Die Meinung, gesunde Ernährung sei besonders teuer und damit nur für finanziell besser gestellte Familien realisierbar, ist in vielen Köpfen fest verankert. Berechnungen von Warenkörben über die letzten 15 Jahre zeigen aber, dass das so nicht stimmt. Gesunde oder ungesunde Ernährung ist heute in der Schweiz nicht primär eine Frage des Geldbeutels, sondern der Ernährungskompetenz.

Die Budgetberatung Schweiz rechnet für Personen mit geringem Einkommen mit Ausgaben für Nahrungsmittel und alkoholfreie Getränke von Fr. 100.– (Einzelperson) beziehungsweise von Fr. 150.– (Alleinerziehende mit 1 Kind) pro Woche.

Testeinkäufe in den Jahren 1997, 2005 und 2010 zeigen, dass mit diesem Budget eine gesunde Ernährung nach den Richtlinien der Lebensmittelpyramide der SGE möglich ist.

Die nach diesen Empfehlungen (Getränke: reichlich über den Tag verteilt; Gemüse und Früchte: 5 am Tag in verschiedenen Farben; Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, andere Getreideprodukte und Kartoffeln: zu jeder Hauptmahlzeit; Milch, Milchprodukte, Fleisch Fisch und Eier: täglich genügend; Öle, Fette und Nüsse: täglich mit Mass; Süssigkeiten, salzige Knabereien und energiereiche Getränke: massvoll mit Genuss) zusammengestellten Warenkörbe kosteten für eine Einzelperson im Jahr 1997 Fr. 65.– pro Woche, im Jahr 2005 Fr. 68.–. Für beide Testkäufe wurden nur Migros-Produkte berücksichtigt. Ebenfalls 2005 kostete ein vergleichbarer Warenkorb bei Coop Fr. 114.–, wo-

bei zu erwähnen ist, dass bei Coop auch verschiedene Bioprodukte* eingekauft wurden.

Testeinkäufe der SGE im Januar 2010 zeigen ein ähnliches Bild: Eine erwachsene Person mit einem 10-jährigen Kind muss für Nahrungsmittel und alkoholfreie Getränke mit Kosten von Fr. 114.– pro Woche rechnen (zur Verfügung stehende Mittel nach Budgetberatung: Fr. 150.–), um sich nach den Empfehlungen der Pyramide ernähren zu können. Die Einkäufe wurden bei Migros, Coop, Aldi und Lidl getätigt.

Auch wenn die Berechnungen der Warenkörbe nicht direkt vergleichbar sind: Insgesamt zeigt sich, dass eine gesunde Ernährung auch mit schmalen Geldbeutel möglich ist. Das Problem liegt weniger beim Geld als vielmehr bei der mangelnden Ernährungskompetenz der ärmeren Bevölkerungsschichten. Das drückt sich u.a. darin aus, dass beim Essen gespart wird. Statt 16 bis 21% des Einkommens wie von der Budgetberatung Schweiz empfohlen, wird nach Angaben des Bundesamtes für Statistik vom einkommensschwächsten Fünftel der Bevölkerung nur 10,7 bis 15,4% des Einkommens für Lebensmitteleinkäufe aufgewendet.

* *Bioprodukte sind kein zwingender Bestandteil einer gesunden Ernährung. Ohne Bioprodukte wäre auch der Coop-Warenkorb auf deutlich weniger als Fr. 100.– zu stehen gekommen.*

Mit wenig Geld gesund essen

- Grundnahrungsmittel statt Fertigprodukte verwenden.
- Bei Gemüse und Obst auf die Saison achten und bei kostengünstigen Grossverteilern oder direkt beim Produzenten einkaufen.
- Sinnvolle Lagerhaltung betreiben: Tiefkühler, Klimakisten aus Styropor etc.
- Bei Zeitknappheit vorkochen und Resteverwertung einplanen.
- Salatsauce jeweils für eine Woche zubereiten und in einer Flasche aufbewahren.
- Sparen bei den Getränken: Wasser und Tee sind die gesündeste und günstigste Alternative.
- Einkaufslisten erstellen und sich im Geschäft daran halten.



Billiglinien als Risiko für die Gesundheit

Die Billiglinien der beiden Schweizer Grossverteiler bieten Lebensmittel zu günstigeren Preisen an und zielen auf die Konsumenten mit schmalen Budget ab. Dies wäre eigentlich eine gute Sache ...

Eine Studie des Institutes für Sozial- und Präventivmedizin (ISPM) der Universität Bern ist der Frage nachgegangen, wie die Tiefpreislinien der beiden Schweizer Grossverteiler sich in Bezug auf gesundheitliche Aspekte für die Verbraucher auswirken könnten. Die konkrete Fragestellung konzentrierte sich dabei auf eine vergleichende Untersuchung der Lebensmittel aus den Tiefpreissortimenten mit denen des herkömmlichen Sortiments im Markt in Bezug auf Inhaltsstoffe, Packungsgrößen und Sortimentzusammensetzung. Dazu wurde vor Ort im Supermarkt «Feldforschung» betrieben, praxisnah, jedoch nach solider wissenschaftlicher Systematik.

Lieferte der Produktvergleich kaum einheitliche Ergebnisse, so wich die Zusammensetzung des Sortiments der Billiglinien erheblich von den Vorgaben für eine gesunde Ernährung ab. Im Angebot überwiegen Süssigkeiten und Süssgetränke, auch Milch- und Fleischprodukte sind gut vertreten. Bei Gemüse und Früchten hingegen ist die Auswahl viel geringer. Die Empfehlungen der SGE-Pyramide wurden also quasi «auf den Kopf gestellt».

Die gravierendsten Unterschiede konnten bei der Packungsgrösse festgestellt werden. Bei 71% der untersuchten Lebensmittel zeigten die Tiefpreis-Produkte z.T. erheblich grössere Packungen, was in Bezug auf die Adipositasproblematik besonders relevant ist.

Die Ergebnisse der Untersuchung werfen vor dem Hintergrund des Diskurses zur gesundheitlichen Ungleichheit von sozial schlechter gestellten Verbrauchern kritische Fragen auf. Gerade die Bevölkerungsschichten, die aufgrund ihrer knappen finanziellen Ressourcen beim Lebensmitteleinkauf rechnen müssen, weisen die höchsten Adipositasraten auf. Die strukturellen Bedingungen rund um die Versorgung mit Lebensmitteln müssen bei der Prävention von Adipositas mehr Berücksichtigung finden.

WEITERE INFORMATIONEN UNTER WWW.GESUNDEITSFOERDERUNG.CH/PDF_DOC_XLS/D/GESUNDES_KOERPERGEWICHT/GRUNDLAGEN_WISSEN/STUDIE-BILLIGLINIEN-2008.PDF

kerung, das entspricht ca. 146 000 Personen, liegen trotz Erwerbstätigkeit unter dieser Armutsgrenze und gelten als Working Poor. Besonders von Armut betroffen sind vor allem Alleinerziehende, sie haben ein mehr als viermal höheres Risiko, von Sozialhilfe abhängig zu werden als die übrigen Privathaushalte. Das Risiko steigt zusätzlich mit steigender Anzahl Kinder. Auch bei Paarhaushalten mit Kindern ist das Sozialhilferisiko etwa doppelt so hoch wie bei Paarhaushalten ohne Kinder (BFS, Sozialhilfestatistik 2007). Kinder stellen so betrachtet ein eindeutiges Armutrisiko dar, und gerade bei ihnen ist eine ausgewogene Ernährung besonders wichtig.

Das Angebot beeinflusst den Konsum

Neben den beschriebenen Aspekten der Lebensmittelkosten spielen auch die Angebotsstrukturen der Nahrungsmittelindustrie eine wichtige Rolle bei der Nahrungsaufnahme.

Ist unser Essverhalten zu Beginn des Lebens hauptsächlich noch durch innere Reize beeinflusst, verändert sich dies im Laufe des Lebens immer stärker in Richtung aussenreizabhängiges Essen: Portionsgrösse und Verfügbarkeit determinieren die Essmenge, insbesondere bei Personen mit gering ausgebildeter Ernährungskompetenz.

Nachweislich sind die Portionsgrößen in den letzten Jahren bei verpackten Lebensmitteln, Softdrinks und Fast Food immer stärker angestiegen.

Diese Entwicklung stellt ein Problem für die Regulation der Nahrungsmenge dar. In zahlreichen Untersuchungen konnte gezeigt werden, dass die Por-

tionengrösse von angebotenen Nahrungsmitteln einen direkten Einfluss auf die Energieaufnahme des Einzelnen hat: Je grösser die angebotene Portion einer Speise ist, desto mehr wird auch verzehrt, ohne dass dies bei den nachfolgenden Mahlzeiten kompensiert würde.

Die beschriebenen Zusammenhänge sind für Armutsbetroffene insofern von Bedeutung, als dass gerade bei den Tiefpreislinien der beiden Schweizer Grossverteiler Grosspackungen besonders häufig vorkommen. Bei bestimmten Lebensmitteln macht es durchaus Sinn, Grosspackungen anzubieten, z.B. Teigwaren, die sich zur Vorrathaltung eignen. Bei Süssigkeiten und Knabbereien, Glacen und Süssgetränken kann dies jedoch fatale Folgen haben. Hier fällt eine Erhöhung der Verzehrsmenge, im wahrsten Sinne des Wortes, besonders ins Gewicht. Die Frage stellt sich, inwiefern es sinnvoll ist, Süssgetränke in 6er-Packungen à 1,5 Liter noch billiger anzubieten, um den Konsum erschwinglicher zu machen und damit noch mehr zu fördern.

Aus der Sicht von Prävention und Gesundheitsförderung muss kritisch beurteilt werden, welche Lebensmittel günstiger angeboten werden – Obst und Gemüse zu verbilligen, setzt andere Signale an die Konsumenten als verbilligte Grosspackungen Chips und Softdrinks. «Make the healthier choice the easier choice» – dieser Slogan der Gesundheitsförderung muss stärker zum Tragen kommen, indem es finanziell schwächer gestellten Haushalten leichter gemacht wird, sich für gesündere Lebensmittel zu entscheiden. □

«Mindestens die Hälfte billiger»

In der Schweiz werden jährlich Tausende Tonnen Lebensmittel weggeworfen – und gleichzeitig gibt es immer mehr armutsbetroffene Menschen, für die vergünstigte Esswaren eine grosse Erleichterung sind. Dank Angeboten wie den Caritas-Märkten, Tischlein deck dich oder der Schweizer Tafel kommen armutsbetroffene Familien besser über die Runden.

VON DOMINIQUE SCHÄRER

Dominique Schärer ist Journalistin und arbeitet als Redaktorin und Mediensprecherin bei Caritas Schweiz.

Montagnachmittag in Zürich-Oerlikon: Trotz Regenwetter herrscht im Caritas-Markt ein lebhafter Betrieb. Albert Werren (Name geändert) bewegt sich mit dem Einkaufskorb am Arm durch die Regale, nimmt hier eine Flasche Olivenöl in die Hand, lobt weiter hinten im Laden das Angebot der Hygieneartikel. «Beim ersten Mal kostete es mich Überwindung, den Laden zu betreten», sagt der vitale 76-Jährige. «Unterdessen komme ich gerne und häufig.»

Ob Brot, Gemüse, Pasta oder Seife: In den 19 Caritas-Märkten können von Armut betroffene Personen mit einer speziellen Einkaufskarte Lebensmittel und Güter des täglichen Bedarfs stark vergünstigt erwerben. Bezugsberechtigt sind zum Beispiel Personen, die wirtschaftliche Sozialhilfe oder Ergänzungsleistungen beziehen oder sich in einer Schuldenanierung befinden. Angebote wie dieses ermöglichen vielen armutsbetroffenen Familien einen grösseren finanziellen Spielraum. Denn Armut kann auch in der reichen Schweiz alle treffen, wie das Beispiel von Albert Werren zeigt. Für den gelernten Elektroinstallateur, der früher gut ver-

diente und in den Ferien nach Thailand flog, ist die aktuelle Lebensphase mit einem knappen Budget sehr lehrreich. «Früher war ich Abteilungsleiter, es folgte ein eigenes Geschäft und ein hohes Einkommen», erzählt Albert Werren bereitwillig. «Doch mit der Rezession der 90er-Jahre geriet die Bauwirtschaft in eine Krise. Ich musste mein Geschäft verkaufen und verlor viel Geld. Dazu kamen die Scheidung und zwei Herzinfarkte.» Albert Werren lebte zuerst von seinem Ersparten, liess sich dann pensionieren und kommt heute dank Ergänzungsleistungen einigermaßen über die Runden. Er strahlt Zufriedenheit und Lebensfreude aus: «Ich lebe gut mit dem, was ich habe», sagt Werren, der neben vielen anderen Beschäftigungen für die Pro Senectute Freiwilligenarbeit leistet. Der gebürtige Westschweizer wurde von seiner Gemeinde am rechten Zürichsee-Ufer auf das Angebot des Caritas-Marktes aufmerksam gemacht.

Caritas-Märkte ausbauen

Dass die Caritas-Märkte ein Bedürfnis sind, zeigen schon



die Zahlen: 2008 erreichte der Caritas-Markt einen Jahresumsatz von 6,3 Millionen Franken, welcher 2009 auf über 7 Millionen stieg. Wegen der starken Nachfrage wird das Angebot der bisher 19 Caritas-Märkte, wo finanziell benachteiligte Personen als vollwertige Kunden behandelt werden und aus einem breiten Angebot wählen können, weiter ausgebaut. Oft sind in den Läden Erwerbslose beschäftigt, die so ihre Erfahrungen im Detailhandel ausbauen und die Chancen auf einen Wiedereinstieg erhöhen. Ein grosser Teil des Sortiments stammt aus Überproduktionen, Fehllieferungen, schadhafte Serien und Liquidationen von über 300 Lieferanten, darunter Konzerne wie Coop, Denner oder Migros. Diese Unternehmen bieten ihre Produkte kostenlos oder stark verbilligt der Genossenschaft Caritas-Markt an, welche die Läden in der ganzen Schweiz beliefert. «Gewisse Basisnahrungsmittel wie etwa Zucker, Milch oder Mehl jedoch geben wir unter dem Einstandspreis ab», sagt Rolf Maurer, Ge-



RETO ALBERTALLI



Tischlein deck dich

Die Non-Profit-Organisation Tischlein deck dich verteilt Lebensmittel und Waren des täglichen Bedarfs an arbeitsunfähige Menschen in der Schweiz.

Wie der Caritas-Markt verteilt auch die Organisation Tischlein deck dich qualitativ einwandfreie Lebensmittel und Waren an Menschen in einem finanziellen Engpass. Die Produkte stammen aus Überproduktion, stehen kurz vor dem Verfalldatum oder weisen eine beschädigte Verpackung auf. Im Gegensatz zu den Caritas-Märkten werden die Lebensmittel nicht in einem Laden, sondern in Tragtaschen an 67 Abgabestellen verteilt. Pro Woche versorgt die Organisation durchschnittlich 9300 Personen mit Lebensmittel gegen Vorweisen einer Bezugskarte und zum symbolischen Preis von einem Franken. Der Verein Tischlein deck dich finanziert sich aus Firmen- und Stiftungsbeiträgen sowie Spenden.

WEITERE INFORMATIONEN UNTER WWW.TISCHLEIN.CH

Schweizer Tafeln

Täglich sammelt die Schweizer Tafel gespendete Lebensmittel von Grossverteilern, Detaillisten und Produzenten ein. Diese werden gratis an soziale Einrichtungen für bedürftige Menschen in der Schweiz verteilt.

Die Schweizer Tafel ist ein Projekt der Stiftung Hoffnung für Menschen in Not und in elf Regionen der Schweiz aktiv. Sie ist nach dem amerikanischen Vorbild von City Harvest und der Berliner Tafel aufgebaut und organisiert. Die einwandfreien Lebensmittel, bei welchen das Verkaufs-, nicht aber das Verbrauchsdatum abgelaufen ist, werden an über 400 Obdachlosenheime, Gassenküchen, Notunterkünfte und andere soziale Institutionen verteilt. Im Jahr 2008 wurden auf diese Weise über 2000 Tonnen Lebensmittel verteilt. Das Projekt wird von Hauptpartnern, Stiftungen und Privatpersonen finanziert. Der Verein Schweizer Tafel Fundraising und die Freunde der Schweizer Tafel engagieren sich ebenfalls für die Mittelbeschaffung.

WEITERE INFORMATIONEN UNTER WWW.SCHWEIZER-TAFELN.CH

schäftsleiter der Genossenschaft. «Um solche Produkte zu unterstützen, haben wir verschiedene Unternehmen für eine Produktpatenschaft gewinnen können.»

Albert Werren, dem das Einkaufen sichtlich Freude bereitet, legt eine Kürbiscrème-Suppe zu 1.20 statt 2.85 in seinen Korb. «Ich finde hier zu 90%, was ich brauche: Käse und Butter, Suppen, frisches Gemüse und Früchte. Das Brot backe ich selbst.» Als Kunde schätzt er die Breite und Abwechslung des Angebots, dank dem er seine Einkäufe «über einen Warenkorb gerechnet um mindestens die Hälfte billiger» tätigen kann. Seit seinen Herzinfarkten muss Albert Werren auf seine Gesundheit achten und lebt sehr bewusst, um sein Gewicht und seinen Blutdruck unter Kontrolle zu behalten. So geht er zweimal in der Woche schwimmen und isst insbesondere viel Früchte und Gemüse.

Früchte noch billiger anbieten

Dieses Bewusstsein ist allerdings unter arbeitsunfähige-

nen Kundinnen und Kunden keine Selbstverständlichkeit. Denn bei knappem Budget fehlt das Geld für gesundes Essen, da Nahrungsmittel mit hohem Fett- und Zuckergehalt oft billiger als Obst und Gemüse sind. Obwohl Arbeitsunfähige laut wissenschaftlichen Ergebnissen überdurchschnittlich häufig übergewichtig und adipös sind, werden die sozialen Faktoren bei Gesundheitsfragen häufig nicht genügend einbezogen. Hier setzt das neue Projekt «Caritas-Markt – gesund!» von Caritas in Zusammenarbeit mit Gesundheitsförderung Schweiz an, bei dem Früchte und Gemüse besonders günstig abgegeben werden sollen. So erhalten die Kundinnen und Kunden in den Caritas-Märkten nicht nur einen finanziellen Anreiz, gesünder zu essen, sondern auch wichtige Informationen zu gesunder Ernährung und mehr Bewegung. Damit leistet das Projekt einen wichtigen Beitrag zur gesundheitlichen Chancengleichheit. □

WEITERE INFORMATIONEN UNTER WWW.CARITAS-MARKT.CH



Stolz präsentiert die junge Familie das Ergebnis eines arbeitsintensiven Nachmittags: zum Essen gibt es neben Fladenbrot mit Hummus und gefüllten Auberginen (Karni Yarik) auch einen Bulgursalat, Cacik (türkisches Zaziki), ein persisches Reisgericht und eine Orangencreme als fruchtigen Abschluss. Bülent Parlak (32), Architekt, (hinten rechts), mit Partnerin Franziska Vogel (31), Kindergärtnerin (hinten links), mit den Verwandten Milad (33) und Alice (37) und deren Töchter Sheyla (3) und Sayeh (15 Mt.).



Der Berg Ararat ist mit 5137 Metern der höchste Berg der Türkei. Dort soll nach der Sintflut die Arche Noah gestrandet sein.

Die Türkei ist eine demokratische Republik und liegt in Europa (ca. 3% der Fläche, dieser Teil wird als Thrakien bezeichnet) und Asien (ca. 97% der Fläche, Anatolien).

Die Heimat der Eltern von Bülent Parlak (vgl. Bildlegende links) liegt in der Stadt Iğdır, im äussersten Osten der Türkei, am Fusse des Bergs Ararat (Büyük Ağrı Dağı), nahe der Grenze zu Armenien, Aserbaidschan und Iran. Wegen der Vegetation wird Iğdır auch Yesil Iğdir (Grünes Iğdir) genannt. Die Temperaturen können von maximal 40°C bis minimal -30°C reichen, die Niederschlagsmenge ist im Vergleich mit anderen Orten des anatolischen Hochlands bemerkenswert tief. Die Bevölkerung besteht zum grössten Teil aus Aserbaidschanern und Kurden. Die Menschen in der Provinz Iğdir leben hauptsächlich von der Landwirtschaft.

Türkische Leckereien

Die türkische Küche ist fantasievoll und sehr gesund. Darüber hinaus zeugt sie von Poesie und Humor – ein Grund mehr, sie näher kennenzulernen. Karni Yarik (vgl. Rezept) bedeutet korrekt übersetzt nämlich «aufgerissener Bauch», aber keine Angst: Es handelt sich um harmlose gefüllte Auberginen.

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

Die Begegnung mit der kulinarischen Reichhaltigkeit der Türkei findet in einer schönen Altbauwohnung im Zentrum von Bern statt. Bülent Parlak und seine Partnerin Franziska Vogel haben Verwandte und Freunde zu einem türkischen Abendessen eingeladen. Es wird gemeinsam gekocht, türkisches Bier getrunken, Rezepte werden ausgetauscht, über Zubereitungsarten diskutiert – und natürlich genascht, bei den Grossen wie bei den Kleinen. Die Küche ist mit Lebensmitteln vollgestellt: pralle Auberginen und Tomaten glänzen matt, Säckchen

von Kräutern wie Petersilie, Dill und Minze lassen den Novembernebel vergessen. Thymian und Mandelstifte, Orangen und Granatäpfel, Kichererbsen und Rinds hackfleisch lassen erahnen, womit die Gastgeber die eingeladene Gesellschaft zu verwöhnen gedenken.

Der Hausherr und Chefkoch Bülent Parlak gibt die Regieanweisung an, seine Lieben befolgen sie und machen sich in der Küche nützlich. Sie schneiden Gemüse für den Bulgursalat, kochen Saucen und Beilagen, bereiten das Dessert zu. Er selber kümmert

sich zuerst um die Vorspeise: Er schneidet selbstgebackenes Fladenbrot (Pide) zu und bestreicht es mit einer Mischung aus Olivenöl, gepresstem Knoblauch, frischen Thymianblättchen, Sesam und Mohnsamen. Die Brotstückchen werden im heissen Ofen knusprig aufgebacken und zu Hummus, der orientalischen Kichererbsenpaste, gereicht.

Als Türke der zweiten Generation wuchs Bülent Parlak mit seinen Geschwistern im solothurnischen Zuchwil auf. Die heimische Küche kennt er deshalb hauptsächlich in der Art, wie seine Mutter sie zu kochen gepflegt hat. Sie habe jedoch nicht nur türkisch gekocht, sagt Bülent. Er selber sei als junger Erwachsener zum türkischen Essen zurückgekehrt, als er nach dem Auszug aus dem Elternhaus die kulinarische Vertrautheit vermisst habe.

Dabei haben ihn gute Kochbücher auf der Suche nach seinen Wurzeln begleitet, wie zum Beispiel dasjenige von Erika Casparek-Türkkan. Seine Art zu kochen bezeichnet Bülent Parlak heute als «türkischer Grundstil mit orientalischen Einflüssen» – eine Kombination, die er seinen Freunden und Kollegen gerne vorführt. Als «Jamie Bülliver» veranstaltet er ab und zu Kochsessions, bei welchen von Mittag bis in die Morgenstunden gekocht, gegessen und getrunken wird. Diese Begegnungen werden auf Video aufgenommen – zur gegenseitigen Belustigung und Erinnerung an die inspirierten Stunden. Er selber empfindet das gemeinsame Kochen als einen kosmopolitischen Anlass und sagt, dass er Mühe habe, dem Essen eine Nationalität zuzuweisen.

Die türkische Küche ist heute sehr populär geworden, nicht zuletzt wegen den berühmt-be-

rüchtigten Kebab-Ständen, die aus dem schweizerischen Landschaftsbild kaum mehr wegzu-denken sind. Das Angebot dieser Imbisshäuschen spiegelt die kulinarischen Einflüsse des Mittelmeers und des Orients wider, welche die türkische Küche seit Jahrhunderten in sich aufnimmt. Entsprechend vielfältig zeigt sich auch die Anzahl der Speisen, der Zutaten und der Zubereitungsarten, welche ihren Ursprung in der Küche der osmanischen Sultane haben. Allein die Aubergine, die als ein wichtiger Bestandteil der türkischen Küche angeschaut wird, kennt 40 verschiedene Zubereitungsarten. Weitere wichtige Gemüsesorten sind grüne Peperoni, Artischocken, Kürbisgewächse, Spinat, Oliven, Okraschoten und natürlich Zwiebeln und Knoblauch. Dieser ist erstaunlicherweise kein Hauptgewürz, wie oft angenommen wird. Vielmehr sind es die frischen mediterranen Kräuter sowie Gewürze wie Zimt, Kreuzkümmel, Pinienkerne, Korinthen und Sesam, die das Aromabouquet der türkischen Küche bestimmen.

Die türkische Küche ist allgemein sehr gesund und ausgewogen. Allerdings ist die Zubereitung der Speisen recht aufwendig – v.a. der Desserts. Viele Lebensmittel wie Getreide oder Hülsenfrüchte benötigen Vorbereitungszeit und erfordern somit eine langfristige Planung. Es braucht Einfühlungsvermögen, Experimentierfreude und Erfahrung, damit die Speisen nicht zu fettig oder zu süss geraten. Doch diese Mühe lohnt sich auf jeden Fall. Die Köstlichkeiten, die dabei entstehen, werfen nicht nur die Imame um – auch wir Westeuropäer verlieren unser Herz an die türkische Küche, wenn wir einmal davon gekostet haben. □



Karni Yarik (gefüllte Auberginen)

Zutaten für 4 Personen

- 4 mittelgrosse Auberginen
- 2 EL Zitronensaft
- Salz
- Olivenöl
- 5 Zwiebeln gehackt
- 3 Knoblauchzehen
- 6 Tomaten
- 1–2 EL Thymianblätter
- 400 g Rindshackfleisch
- 2 EL Tomatenmark
- ½ TL Zimt
- Schwarzer Pfeffer
- 1 Bund Petersilie gehackt

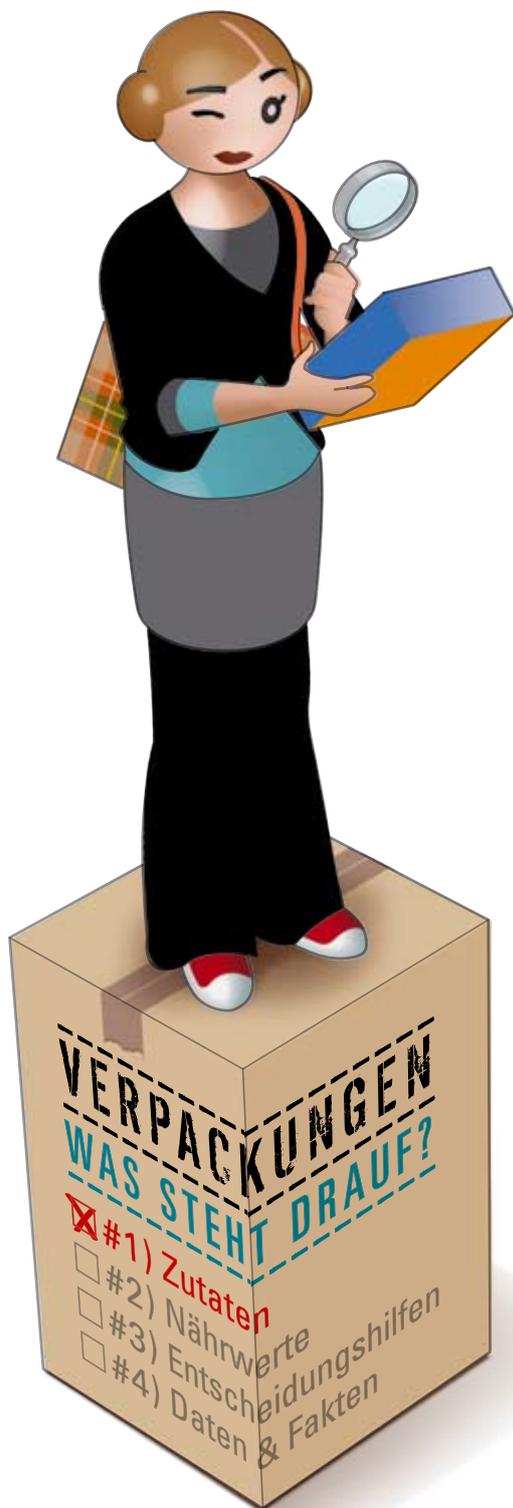
Zubereitung

Die Auberginen waschen, die Stiele nicht entfernen, nur die grünen Kränze daran abschälen. Die Auberginen der Länge nach halbieren. Die Hälften mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz bestreuen und etwa 20 Min. ziehen lassen. Danach abbrausen und gut trocken tupfen.

Unterdessen die Stielansätze der Tomaten entfernen, die Tomaten kurz überbrühen, häuten und danach kleinwürfeln. Bei mittlerer Hitze die Hälfte der Zwiebeln und den Knoblauch in Olivenöl glasig dünsten. Zwei Drittel der Tomaten untermischen (die restlichen Tomaten für die Hackfleischfüllung beiseite stellen), 2–3 Min. dünsten. Etwas Wasser (ca. 2–3 dl) hinzufügen, aufkochen und die Sauce mit Salz, Pfeffer und den Thymianblättern abschmecken. Die Tomatensauce in eine Gratinform giessen.

Die andere Hälfte der Zwiebeln im Olivenöl erhitzen, das Hackfleisch zugeben, fein zerdrücken und anbraten. Das Tomatenmark mit etwas Wasser verrühren und begeben, nach 1–2 Min. die restlichen gehackten Tomaten hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Zimt abschmecken. Vom Herd nehmen und die gehackte Petersilie beifügen.

Auberginen mit einem kleinen Löffel aushöhlen. Im heissen Öl kurz beidseitig braun anbraten. Die Auberginenhälften mit Schnittfläche nach oben auf das Tomatenbeet legen und mit Hackfleisch füllen. In den Ofen schieben und bei 180 bis 200°C 45 Min. braten.



Weitere Hinweise

Je nach Zusammensetzung finden sich auf Produkten noch weitere Hinweise. Sie dienen hauptsächlich dem Schutz von Konsumenten mit spezifischen Erkrankungen oder weisen auf unangenehme Nebenwirkungen hin.

→ «enthält eine Phenylalaninquelle»:
obligatorischer Hinweis auf Produkten mit einem Aspartam-haltigen Süsstoff für Personen mit der Erkrankung Phenylketonurie (PKU).

→ «kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken»:
obligatorischer Hinweis auf Produkten mit mehr als 10 g Zuckeraustauschstoffen (z.B. Sorbit oder Xylit) pro 100 g bzw. 100 ml.

→ «glutenhaltig»:
freiwillige Angabe auf Produkten mit Weizen-, Roggen-, Gersten-, Hafer-, Dinkel- oder Kamut-haltigen Zutaten für Personen mit Zöliakie.

Deklaration für Vegetarier

Mit folgenden Bezeichnungen können für Vegetarier geeignete Produkte gekennzeichnet werden:

Vegetarisch / ovo-lacto-vegetarisch / ovo-lacto-vegetabil:

Ohne Zutaten tierischer Herkunft ausser Milch, Milchprodukte, Milchbestandteile, Eier und Honig

Ovo-vegetarisch / ovo-vegetabil:

Ohne Zutaten tierischer Herkunft ausser Eier und Honig

Lacto-vegetarisch / lacto-vegetabil:

Ohne Zutaten tierischer Herkunft ausser Milch, Milchprodukte, Milchbestandteile und Honig

Vegan / vegetabil:

Überhaupt keine Zutaten tierischer Herkunft

Diese Kennzeichnung ist freiwillig. Produkte ohne entsprechende Hinweise können für Vegetarier daher auch geeignet sein. Informationen darüber gibt in diesem Fall die Zutatenliste.

BEURRE DE CACAHUETE • ERDNUSSBUTTER • PEANUT BUTTER

Information für Allergiker

Die folgenden Zutaten gehören zu den häufigsten Auslösern von Allergien oder anderen unerwünschten Reaktionen:

Glutenhaltige Getreide (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Kamut) / Milch und Milchprodukte (einschliesslich Milchzucker/Laktose) / Eier / Fische, Krebstiere, Weichtiere / Sojabohnen, Lupinen / Nüsse (z.B. Erdnüsse), Sesamsamen / Sellerie / Senf / Sulfite

Diese müssen deutlich und explizit deklariert werden, auch wenn sie weiterverarbeitet wurden (z.B. Sojabohnen zu Tofu, Weizen zu Mehl oder Milch zu Joghurt). Im Fall von unbeabsichtigten Vermischungen ist die Deklaration nur vorgeschrieben, wenn der Anteil ein gewisses Mass überschreiten könnte.



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

Käseersatz Was ist Analogkäse?

Analogkäse ist industriell hergestellter Käseersatz. Er besteht vorwiegend aus Pflanzenfett, Milcheiweiss und Geschmacksstoffen. Er ist einfach in der Herstellung, vielfältig verwendbar und v.a. billig. In Deutschland werden jährlich bereits 100 000 Tonnen Kunstkäse produziert und z.B. bei der Herstellung von Pizza oder Käsebrötchen verwendet. Ob in der Schweiz bereits Produkte mit Analogkäse auf dem Markt sind, ist unklar. Die Zutatenliste auf verpackten Produkten gibt aber Auskunft, ob echter Käse verwendet wurde. Analogkäse darf nämlich in der Zutatenliste nicht als Käse bezeichnet werden. Dort müssen die einzelnen Zutaten wie Eiweiss, Pflanzenfett etc. oder – wenn echter Käse verwendet wurde – «Käse» aufgeführt werden.

Zuckeralkohol Machen Süssigkeiten mit Zuckeralkohol betrunken?

Mit Alkohol wird eine Gruppe chemischer Stoffe mit einer bestimmten Struktur bezeichnet, deren typisches Merkmal eine OH-Gruppe ist. Dazu gehört auch Ethanol, der für die typischen Alkoholeffekte alkoholhaltiger Getränke verantwortlich ist. Stoffe mit mehr als einer OH-Gruppe sind mehrwertige Alkohole, z.B. Zuckeralkohole, auch Zuckeraustauschstoffe genannt. Diese können anstelle von Haushaltszucker verwendet werden, weil sie bei ungefähr gleichem Volumen ebenso gut süssen, aber um ein gutes Drittel weniger verwertbare Kohlenhydrate

enthalten. Da es sich bei Zuckeralkoholen also nicht um Ethanol handelt, machen diese auch nicht betrunken.

Zuckeraustauschstoffe verursachen keine Karies und sind somit zahnfreundlich, weshalb sie oft in Bonbons oder anderen Süssigkeiten eingesetzt werden. In grösseren Mengen können sie aber zu Verdauungsproblemen führen, da sie im Darm zu gären beginnen, was Blähungen und Durchfall verursachen kann.

Zuckeraustauschstoffe tragen Namen wie Sorbit, Xylit oder Mannit und sind nicht zu verwechseln mit Süsstoffen wie Cyclamat oder Aspartam, die keine Kohlenhydrate sind.

Fasten Kann ich mit einer Fastenkur meinen Körper entschlacken und abnehmen?

Viele möchten mit einer Fastenkur den Körper von Schlacke reinigen. Gemäss der Schulmedizin ist eine Entschlackung und Entgiftung des Körpers unnötig, denn der Körper reinigt sich selbst. Er sammelt keine Schlacken und Abfallprodukte des Stoffwechsels an. Wer fastet, um sein Gewicht zu reduzieren, wird enttäuscht sein, denn die verlorenen Kilos kommen später mit Bestimmtheit wieder zurück. Zudem ist Fasten auch mit Risiken behaftet: Der Verzicht auf feste Nahrung stresst den Körper, steigert durch den Jo-Jo-Effekt langfristig das Gewicht und erhöht das Risiko von Gallensteinen und Gichtanfällen. Bei Diabetes, Krebs und Herzerkrankungen raten viele Ärzte dringend vom Fasten ab. Ein absolutes Verbot besteht bei Untergewicht, Magersucht, Schild-

drüsenüberfunktion, schweren Leber- und Nierenstörungen sowie in der Schwangerschaft und Stillzeit. Auch Kinder sollten nicht fasten.

Fasten zur spirituellen Erfahrung oder als Auszeit vom Alltag sollte nur mit fachkundlicher Begleitung gemacht werden, und dies nur, wenn aus gesundheitlicher Sicht nichts dagegen spricht.

Wasabi Ist Wasabi und Meerrettich dasselbe?

Nein. Sie gehören zwar beide der Familie der Kreuzblütengewächse, aber unterschiedlichen Pflanzengattungen an.

Meerrettich ist ein scharfes Wurzelgemüse, das aus Osteuropa stammt und mittlerweile auch bei uns angebaut wird. Meerrettich enthält viele Senföle, welche ihm den typischen brennend-scharfen Geschmack verleihen.

Echter Wasabi – auch japanischer Meerrettich genannt – ist viel schärfer als europäischer Meerrettich. Bei uns sind vorwiegend die grüne Wasabipaste und das Wasabipulver bekannt, welche zusammen mit Sojasauce zu Sushi und Sashimi genossen werden.

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



WWW.FLICKR.COM

Drei Mal Essen am Tag ist genug

Wer häufig isst, wird träge. ETH-Forscher haben den Mechanismus entdeckt, der bei zu häufiger Nahrungsaufnahme zu Bewegungsarmut und damit auch zu Fettleibigkeit führt. Gesteuert wird er durch einen molekularen Schalter im Gehirn.

Der kleine Snack zwischendurch macht träge.

Bewegungsarmut und Fettleibigkeit sind über einen besonderen Mechanismus im Hirn gekoppelt.

VON ANDREAS BAUMGARTNER, SGE

Der Körper, so hat das Forscherteam um Markus Stoffel vom Institut für Molekulare Systembiologie der ETH Zürich herausgefunden, braucht zwischen den Mahlzeiten Fastenperioden, um gesund zu bleiben. Von der häufig propagierten Idee, zahlreichere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt einzunehmen, hält der Wissenschaftler angesichts der Studienergebnisse, die in der Fachzeitschrift «Nature» publiziert wurden, nichts. Das führe zu Bewegungsarmut und damit zu Übergewicht. «Diese Bewegungsarmut kann man auch bei fettleibigen Menschen feststellen. Untersuchungen haben gezeigt, dass sie sich nur halb so viel bewegen wie Normalgewichtige», erklärt Stoffel.

Ein Schlüssel namens Foxa2

Gesteuert werden Lust oder Unlust auf Bewegung durch ein Eiweiss namens Foxa2, dessen Aktivität durch Insulin reguliert wird. Foxa2 kommt in der Leber vor, wo es die Fettverbrennung beeinflusst, aber auch im Hypothalamus, einer Hirnregion, die Tagesrhythmus, Schlaf, Nahrungsaufnahme und Sexualverhalten

steuert. Insulin ist ein Hormon, das im Körper beim Essen ausgeschüttet wird. Nimmt ein Mensch oder ein Tier Nahrung auf, schüttet die Bauchspeicheldrüse Insulin aus. Dieses hemmt Foxa2. Im nüchternen Zustand, also beim Fasten, fehlt Insulin, und Foxa2 ist aktiv. Im Gehirn sorgt das aktive Foxa2 dann dafür, dass zwei Botenstoffe gebildet werden, die Nahrungsaufnahme und spontane Bewegung fördern.

Dieser Mechanismus lässt sich gut bei Raubtieren beobachten: Vor der Fütterung sind sie körperlich sehr aktiv, in freier Wildbahn gehen sie auf die Jagd. Nach der Nahrungsaufnahme sind sie träge und legen sich hin.

«Es war bekannt, dass der Nüchternzustand sehr wichtig ist», meint Stoffel. Denn dabei wird in der Leber Fett verbrannt. Nicht bekannt war bisher die Schlüsselrolle des zentralen molekularen Schalthebels Foxa2.

Speziell gezüchtete Mäuse

Ihre Erkenntnisse erhielten die ETH-Forscher durch Experimente mit Mäusen, die mit einem genetischen Trick speziell für die Studie gezüchtet wurden. «Wir haben Mäuse gezüchtet, in deren Gehirn Foxa2 stets aktiv war, egal

ob sie gerade gefressen hatten oder nüchtern waren. Faszinierend daran war, dass sich diese Mäuse fünfmal mehr bewegt hatten, deutlich weniger Fettgewebe und mehr Muskelmasse gebildet hatten», sagt Stoffel. Zucker- und Fettstoffwechsel liefen bei ihnen auf Hochtouren, und die Blutwerte waren deutlich besser.

Wenn der Schalter nicht mehr funktioniert

Demgegenüber zeigten sich bei fettleibigen Mäusen Störungen der Signalkette im Gehirn. Bei ihnen war Foxa2 permanent inaktiv, egal ob sie nüchtern oder gesättigt waren. Zurückzuführen ist dies darauf, dass der Körper von vielen stark übergewichtigen Mäusen – und auch von Menschen – permanent Insulin in grossen Mengen ausschüttet.

Die Studie zeigt laut Stoffel aber auch einen möglichen Weg auf, um Fettleibige mit Medikamenten zu therapieren. Ein Molekül, welches das Eiweiss Foxa2 aktiviert, könnte dafür sorgen, dass sich diese Menschen mehr bewegen und dadurch abnehmen. Bis dahin brauche es aber noch viel Forschung, meint der Wissenschaftler.

QUELLE: SILVA JP, VON MEYENN F, HOWELL J, THORENS B, WOLFRUM C, STOFFEL M. REGULATION OF ADAPTIVE BEHAVIOUR DURING FASTING BY HYPOTHALAMIC FOXA2. NATURE 462, 646–650. EPUB 2009 DECEMBER 3, DOI:10.1038/NATURE08589



Der fruchtige Gemüsestängel

Rhabarber, lateinisch *Rheum rhabarbarum*, wird vorwiegend süß zubereitet. Dennoch handelt es sich bei den sauren Stängeln nicht um eine Frucht, sondern um ein Gemüse, das wie der Sauerampfer zur Familie der Knöterichgewächse gehört. Er hat eine mehrere Tausend Jahre lange Geschichte hinter sich und wird bis heute gerne gegessen. Rhabarber ist das erste einheimische Gemüse im Jahreslauf, welches frisch austreibt und uns nach langen Wintermonaten mit frischem Vitamin C versorgt.

VON MARIANNE BOTTA DIENER

An manchen Dingen merkt man, dass man älter wird. An den Rhabarberstängeln zum Beispiel. Wer hat sie als Kind nicht gerne aus dem Garten «stibitzt» und genüsslich gekaut, sauer, herb, mit den ganzen Fäden dran, welche irgendwo im Mund zusammenfanden und als kleine Knäule ausgespuckt wurden? Puppen erhielten aus den Rhabarberblättern gefertigte Sonnenschirme, oder die riesigen Blattwerke wurden zerschnitten, zerstampft und

zu irgendwelchen Hexensuppen verarbeitet. Später tut man «so was» nicht mehr, rohe Rhabarberstängel zu mampfen beispielsweise, allein der vielleicht empfindlich gewordenen Zahnhälse wegen. Gekocht allerdings bleibt Rhabarber zeitlebens ein Genuss, es sei denn, man dürfe ihm der Nierensteine wegen nicht mehr frönen (s. Kasten S. 18).

Wohlverstanden: Es geht hier nur um die Stängel. Weder die

Wurzeln noch die Blätter sind genießbar, auch wenn damit erst Experimente durchgeführt werden mussten, bis man dies erkannte. So vergifteten sich viele Amerikaner im 1. Weltkrieg, als man sie ermunterte, gekochte Rhabarberblätter wie ein Gemüse zu essen.

Von den «Barbaren» zu den Mitteleuropäern

Ursprünglich stammt der Rhabarber aus der Mongolei oder



KEystone/CARD/SORGE

aus Sibirien. Erste schriftliche Hinweise finden sich um 2700 v. Chr. im chinesischen Peng-King-Kräuterbuch, in dem er als gutes Heilmittel beschrieben wurde. Allerdings wurde die Heilkraft nicht den Stängeln zugeordnet, sondern den fleischigen Wurzeln. Der wild wachsende Rhabarber, der als Heilmittel Verwendung findet, ist verglichen mit dem bei uns kultivierten Rhabarber riesenhaft gross, er wird auch heute noch in der klassischen chinesischen Medizin verwendet.

Schon zur Zeit Christi wurden bestimmte dieser wild wachsenden Rhabarberarten international gehandelt. So soll aus weiten Teilen Ost- und Zentralasiens und später aus dem Gebiet des Schwarzen Meeres der heilbringende Rhabarber nach Europa verkauft worden sein. Beispielsweise als Medikament gegen Geschlechtskrankheiten. Bis

zum 16. Jahrhundert galt Rhabarber in Westeuropa als DAS Mittel gegen Geschlechtskrankheiten. Erkrankte mussten mehrmals täglich einen eingekochten Sud aus einem Liter Wasser, einer halben Unze Petersilie und zwei Unzen getrockneter Rhabarberwurzel schlürfen. Geholfen hats nachweislich kaum.

Späte Entdeckung als schmackhaftes Gemüse

Dass man aus Rhabarber auch schmackhafte Gerichte zubereiten kann, wurde erst ab der Mitte des 18. Jahrhunderts festgestellt. Die Engländer waren die ersten, welche zu Beginn des 19. Jahrhunderts verschiedene Rhabarbersorten als Gemüse anbauten und damit handelten. Noch heute ist England führend in der Züchtung und im Anbau. Die übrigen Europäer brauchten etwas länger, bis sie sich mit dem herb-sauren Geschmack des

Rhabarbers anfreunden konnten. In der Mitte des 19. Jahrhunderts, so ein Eintrag, soll ein Händler aus Kirchweder, in den Vierlanden bei Hamburg, von einem Engländer ein paar Rhabarberpflanzen erhalten haben. Er versuchte, diese zu veredeln und hatte damit Erfolg.

Und warum heisst der Rhabarber Rhabarber oder *Rheum barbarum*? Weil er, so die erste Geschichte, von den «Barbaren», das heisst den Chinesen und Russen, zu den Römern kam. Eine andere Erklärung führt den Namen auf den «Barbar von Rha», also auf den Fremden von der Wolga zurück. Damals hiess die Wolga nämlich Rha.

Keine Frucht

Der Rhabarber ist eigentlich eine Staude, ähnlich wie der Rittersporn oder der Sonnenhut. Er gehört zur Familie der Knöterichgewächse (*Polygonaceae*) und ist folglich mit dem Sauerampfer (*Rumex*) und dem Knöterich (*Polygonum*) verwandt. Damit gehört er trotz seiner Verwendung in den meistens süssen Rezepten eindeutig zu den Gemüsesorten.

Die Blätter des Rhabarbers sind sehr gross, rundlich bis oval und wellig gekraust, die Stängel sind dickfleischig und saftig. Blüht der Rhabarber, fallen weisse, imposante Blütenstände auf, welche bis 1,5 Meter hoch werden können. Gegessen werden nur die Stängel, die Blätter dienen bestenfalls als Dekoration, beispielsweise als Platztellerersatz auf einem sommerlich gedeckten Tisch. Früher wurden die Blätter auch oft in einer verkalkten Pfanne mit viel Wasser aufgekocht, um den Kalk zu entfernen. Kein Wunder, enthalten sie doch sehr viel Oxalsäure, wel-

Die Geschichte von Rhabarberbarbara

Es gibt kaum Geschichten, Legenden und Anekdoten rund um Rhabarber. Dafür eine raffinierte Zungenbrechergeschichte. Tipp: Am besten nüchtern und ausgeschlafen möglichst laut und möglichst schnell lesen!

In einem kleinen Dorf wohnte einst ein Mädchen mit dem Namen Barbara. Barbara war in der ganzen Gegend für ihren ausgezeichneten Rhabarberkuchen bekannt. Weil jeder so gerne Barbaras Rhabarberkuchen ass, nannte man sie Rhabarberbarbara. Rhabarberbarbara merkte bald, dass sie mit ihrem Rhabarberkuchen Geld verdienen könnte. Daher eröffnete sie eine Bar: Die Rhabarberbarbarabar. Natürlich gab es in der Rhabarberbarbarabar bald Stammkunden. Die bekanntesten unter ihnen, drei Barbaren, kamen so oft in die Rhabarberbarbarabar, um von Rhabarberbarbaras Rhabarberkuchen zu essen, dass man sie kurz die Rhabarberbarbarabarbarbaren

nannte. Die Rhabarberbarbarabarbarbaren hatten wunderschöne dichte Bärte. Wenn die Rhabarberbarbarabarbarbaren ihren Rhabarberbarbarabarbarbarenbart pflegten, gingen sie zum Barbier. Der einzige Barbier, der einen Rhabarberbarbarabarbarbarenbart bearbeiten konnte, wollte das natürlich betonen und nannte sich Rhabarberbarbarabarbarbarenbartbarbier. Nach dem Stutzen des Rhabarberbarbarabarbarbarenbarts geht der Rhabarberbarbarabarbarbarenbartbarbier meist mit den Rhabarberbarbarabarbarbaren in die Rhabarberbarbarabar, um mit den Rhabarberbarbarabarbarbaren von Rhabarberbarbaras herrlichem Rhabarberkuchen zu essen.

Unerwünschte Oxalsäure

Rhabarber enthält viel Oxalsäure. Diese kann die Entstehung von Nierensteinen fördern. Deshalb ist der richtige Umgang mit den sauren Stängeln gefragt.

Nierensteine sind ein weit verbreitetes Leiden, etwa jede zehnte Person wird im Laufe ihres Lebens damit konfrontiert. Der Urin enthält neben Wasser auch zahlreiche chemische Stoffe wie Calcium oder Phosphat, aber auch Ausscheidungsprodukte wie Harnsäure, Harnstoff oder Oxalsäure.

Bei ungünstiger Veränderung des Urins kristallisieren Urinbestandteile aus. Es bilden sich Nierensteine, die allmählich grösser werden. Unzweckmässige Ernährungsgewohnheiten fördern die Bildung von Steinen. Zur Bildung der am häufigsten diagnostizierten Calcium-Oxalat-Steinen trägt eine Ernährung bei, die zu wenig calciumhaltige Milchprodukte, zu viel Fleisch und stark oxalsäurehaltige Nahrungsmittel wie Rhabarber, Spinat, Spargeln und Schokolade enthält.

Früher erhielten Nierensteinpatienten den Rat, ihre Kalziumzufuhr einzuschränken. Das hat sich jedoch als völlig falsch erwiesen, denn die Oxalsäurebelastung eines Rhabarber- oder Spinatgerichts wird sofort reduziert, wenn gleichzeitig calciumhaltige Milchprodukte gegessen werden. Wenn hingegen zu wenig Calcium im Darm vorhanden ist, wird die Oxalsäure dort nicht abgefangen, sodass sie ins Blut und in den Urin gelangt.

Die Oxalsäure ist im Rhabarber vorwiegend in den Blättern enthalten. Diejenige in den Stängeln gilt – ausser für Menschen mit Nierensteinen – als unbedenklich. Mit den folgenden Tipps lässt sich der Oxalsäuregehalt in den Stängeln reduzieren:

- Kochen oder blanchieren Sie Rhabarber immer, schütten Sie das dazu verwendete Wasser weg.
- Bevorzugen Sie junge, dünnere Stängel, dickere, ältere enthalten mehr Oxalsäure.
- Schälen Sie die Stiele, da die Haut am meisten Oxalsäure enthält.
- Wählen Sie Rhabarberrezepte, welche Milchprodukte enthalten (Milch, Joghurt, Frischkäse).
- Verzichten Sie auf Rhabarber, der nach Mitte Juni geerntet wurde: Er enthält zu viel Oxalsäure.

che die unerwünschten Kalkablagerungen ratzeputz weglöst.

Standort und Pflege

Der Rhabarber liebt einen sonnigen bis halbschattigen Standort. Im Idealfall steht die sehr nährstoffbedürftige Pflanze in der Nähe des Kompostes, damit ihr dessen Sickerwasser zur Verfügung steht. Der Boden darf nicht zu Staunässe neigen, muss aber trotzdem schön feucht sein, denn der Wasserbedarf des Rhabarbers ist hoch. Pro Pflanze benötigt man mindestens einen Quadratmeter Platz. Im ersten Jahr nach der Pflanzung dürfen zugunsten einer kräftigen Entwicklung keine Stängel geerntet werden, in den folgenden Jahren jeweils nur so viele Stängel wie nötig, damit die Kraft der Pflanze erhalten bleibt. Die Blütenstände müssen so früh wie möglich abgeschnitten werden, damit sie der Pflanze nicht zu viele Nährstoffe entziehen. Die Ernte

beginnt, sobald die ersten Stängel genügend dick sind. Das ist in der Regel ca. Mitte April der Fall. Ernteschluss ist spätestens am längsten Tag des Jahres (21. Juni). So kann sich die Wurzel der Pflanze bis zum Winter mit genügend Reservestoffen eindecken. Wird später geerntet, ist im nächsten Frühling kein guter Austrieb mehr möglich. Ausserdem bilden sich dann keine neuen Stängel mehr, während sich in den älteren so viel Oxalsäure ablagert, dass sie gesundheitsschädlich werden. Eine Rhabarberpflanze wird acht bis zehn Jahre alt.

Es ist möglich, alte Rhabarberpflanzen zu teilen und weiterzugeben. Man gräbt dazu eine alte Pflanze aus und sticht am Rand Stücke mit einem Spaten ab. Sie müssen mindestens ein Auge, also eine Triebknospe, haben. Die abgetrennten Stücke der Staude können dann neu eingepflanzt werden.



VERBAND SCHWEIZER GEMÜSEPRODUZENTEN

Die rotfleischige Rhabarbersorte «Elmsfeuer» ist sehr beliebt und hat ein mild-saures Aroma.



ISTOCKPHOTO

Rhabarber-Orangen-Konfitüre

Rhabarber ist typisch für den Frühling. Eine Art, sie während des ganzen Jahres geniessen zu können, ist in Form von Konfitüren. Zitrusfrüchte bringen das Rhabarberaroma besonders gut zur Geltung.

Zutaten

- 1 kg Rhabarber
- 200 g Bio-Orangen mit der Schale
- 800 g Gelierzucker
- 2 EL Cointreau

Zubereitung

Orangen gründlich waschen, trocken tupfen und mit der Schale in kleine Würfel schneiden. Kerne dabei entfernen. Rhabarber waschen, Fäden abziehen und in 1 cm lange Stücke schneiden. Mit den Orangen und 400 g Gelierzucker mischen. Einige Stunden stehen lassen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. In eine grosse Pfanne geben und unter Rühren zum Kochen bringen. Die zweite Hälfte des Zuckers dazugeben, 4 Minuten kochen, in saubere Gläser füllen und sofort verschliessen.

Tipp: Da Orangen nicht mehr erhältlich sind, wenn Rhabarber Saison hat, können Sie die sauren Stängel ohne zu blanchieren in Würfel schneiden und einfrieren. Dann können Sie die Konfitüre kochen, wenn Orangen Saison haben, das klappt wunderbar mit gefrorenem Rhabarber. Die Konfitüre schmeckt auch mit Bananen und Rhabarber oder mit Erdbeeren und Rhabarber.

Rhabarber wirkt gemäss Volksmund blutreinigend und entschlackend, aber auch verdauungsanregend und harntreibend. Die leicht abführende Wirkung ist dem hohen Pektin-gehalt sowie auf der die Peristaltik anregenden Wirkung des Inhaltsstoffes Anthrachinon zuzuschreiben. Rhabarber wird bis heute als Entschlackungskur im Frühjahr empfohlen – auch wenn man ihn irgendwann nicht mehr direkt aus dem Garten der Mutter geniess, sondern lieber fein zubereitet. □

Rhabarber ist das erste Gemüse im Jahr, welches im Freiland frisch austreibt. Im Januar ziehen die Bauern grosse Folien über die Felder, damit die Stangen aus den überwinterten Wurzeln schneller spriessen. Im März werden die Folien entfernt, das Blattwerk wird üppiger und die Rhabarberstängel dicker.

Rote bis grüne Sorten

Der Zuchtrhabarber wird aufgrund der Stiele in drei Sorten eingeteilt. Grünstieliger und grünfleischiger Rhabarber ist herb im Geschmack und sehr sauer. Heute ist bei den Rhabarbersorten ein eindeutiger Trend zu rotstieligem Rhabarber festzustellen. Der Himbeerrhabarber ist innen und aussen rot, mit einem grünen Stielende. Er ist mild im Geschmack und beliebt, aber wenig ertragreich. «Elmsfeuer» wird der beste rotfleischige Rhabarber genannt. Er ist ebenfalls innen und aussen rot gefärbt, bildet lange, starke Stängel und zerfällt beim Kochen sehr gut. Da er mild-säuerlich schmeckt, wird nur wenig Zucker benötigt. Der Blutrhabarber wiederum ist grün mit einem roten Stielende, er schmeckt eher herb.

Bei allen Sorten gilt: die Stängel schmecken, jung geerntet, zart und mild. Je älter sie werden, umso saurer und faseriger werden die Stängel.

Kulinarik und Zubereitung

Die Rhabarberstängel sind vielseitig verwendbar, beispielsweise für Kompott, Kuchen, Torten, Aufläufe, Gratins, Cremes, Glace oder Konfitüren. Letztere schmecken vorzüglich, wenn neben Rhabarber andere Früchte wie Bananen oder Orangen verwendet werden. Zunehmend öf-

ter wird Rhabarber auch salzig zubereitet, beispielsweise als rässige, süsssaure Chutneys, pikante Gemüsebeilagen oder Saucen zu Fleisch-, Geflügel- oder Wildgerichten.

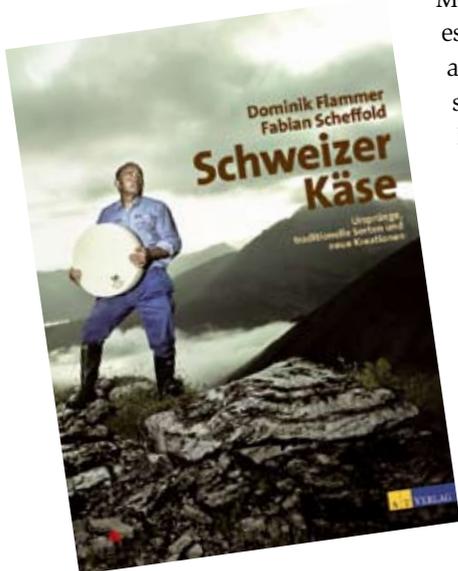
Obwohl Rhabarber selbst sauer schmeckt, tut ihm zusätzliche Säure in Form von Zitronensaft und Weisswein gut. Auch passt ein Zitronenaroma besonders gut, sei es aus Zitronenschalen oder aus Zitronengras oder aus fein geschnittenen Blättern der Kaffirzitrone. Gerne wird Rhabarber mit Zimt oder Vanille kombiniert, exotischer ist die Kombination mit Sternanis oder Ingwer. Ohne Zucker geht es jedoch nie.

Beim Verarbeiten von Rhabarber sollten möglichst keine Metallgefässe und auch keine Alufolie verwendet werden, da sich die Säuren leicht mit Metallen verbinden können. Das ist sowohl gesundheitlich als auch geschmacklich unerwünscht. Frische Rhabarberstangen halten sich im Kühlschrank etwa vier Tage, tiefgekühlt kann klein geschnittener Rhabarber problemlos sechs Monate gelagert werden.

Gesundheitliche Wirkung

Die zarten Rhabarberstängel enthalten durchschnittliche Vitamingehalte an den Vitaminen A, B₁, B₂ und Niacin. Der Gehalt an Vitamin C ist hingegen beachtlich: mit 100 Gramm rohem Rhabarber kann ein Drittel des Vitamin-C-Tagesbedarfs gedeckt werden. Rhabarber enthält zudem reichlich Mineralstoffe wie Kalium, Calcium, Phosphor, Magnesium und Eisen. Besonders hoch ist ihr Gehalt an Apfel-, Zitronen- und Oxalsäure. Personen, die den Rhabarber schlecht vertragen, sollten ihn in Verbindung mit Milchprodukten geniessen (s. Kasten S. 18).

VON MONIKA MÜLLER,
DIPL. ERNÄHRUNGSBERATERIN FH



Schweizer Käse

*Dominik Flammer,
Fabian Scheffold,
AT-Verlag, Aarau
2009,
344 Seiten, ISBN:
978-3-03800-
474-5,
CHF 98.00*

Mehr als 5000 Sorten Käse gibt es heute weltweit. 10% davon, also etwa 500 kommen alleine schon aus der Schweiz. Höchste Zeit also, darüber ein umfassendes Standardwerk zu erstellen. Geschrieben hat es der Wirtschaftsjournalist Dominik Flammer. Für die einmalig stimmungsvollen Aufnahmen zeichnet der Fotograf Fabian Scheffold verantwortlich.

Eingebettet in die jahrhundertealte Geschichte der Schweizer Käsetradition, stellt dieses reich bebilderte Buch die besten aktuellen Käser der Schweiz und ihre herausragenden Produkte vor. Kein anderes Land der Welt produziert Käse so naturnah wie die Schweiz, zwei Drittel der gesamten Produktion wird ausschliesslich aus Rohmilch hergestellt. Das Werk ist damit auch eine Hommage an das Wissen der Käser und die Güte des Rohstoffes, der Milch. In den letzten Jahren hat sich die Schweizer Käsetradition auf ihre Wurzeln zurückbesonnen: Viele alte Sorten wurden wiederentdeckt, aber auch unzählige Neukreationen sind entstanden. Die Urkäse der Schweiz, wie der Kräuterziger, finden ebenso Platz in diesem Buch wie die grossen Traditionskäsesorten Emmentaler und Greyerzer. In fundierten Texten und mit tollen Bildern werden die besten Hersteller porträtiert. Vorgestellt werden aber auch junge, innovative Käser, die dafür sorgen, dass alte, in Vergessenheit geratene Sorten die ihnen zustehende Bedeutung neu erlangen.

⊕ Ein Werk der Superlative. Und nun weiss ich auch, was es mit roter Käserinde und dem Begriff «Rothäute» der Ureinwohner aus Brasiliens Amazonasgebiet auf sich hat. Ich verrate es aber nicht. Kaufen Sie das Buch.

⊖ Das Buch ist eindeutig zu gross für mein Bücherregal.



Sind wir morgen alle dick?

**40 Jahre Ernährungslügen,
10 Kilo Übergewicht**

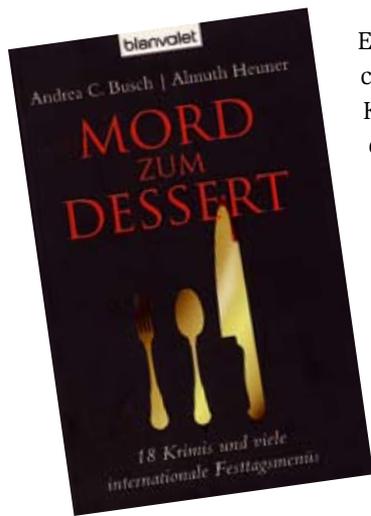
*Pierre Weill,
Systemed Verlag,
Lünen 2009,
224 Seiten, ISBN:
978-3-927372-
52-8,
CHF 24.50*

Haben wir alle das Schicksal, richtig dick zu werden, falls sich nicht bald etwas Grundsätzliches ändert? Pierre Weill legt dar, dass auf diese Frage nur ein klares Ja adäquat ist. Er hat selbstverständlich auch die Lösung, damit dieses erschreckende Szenario nicht Wirklichkeit wird.

Nein, kein Diätbuch. Eher ein Roman, teilweise mit Ähnlichkeiten zu einem Märchen. So haben zum Beispiel fast alle Protagonisten aus Weills Erzählungen, sowohl aus fernen Zeiten wie heute, einen Vornamen, der mit dem Buchstaben L beginnt: Lucy, welche vor 30 000 Jahren lebte, dann Lülü und Lulu, Leon, Lili und Lucien. Bald schon wird klar, das grösste Übel liegt bei den Fettsäuren und natürlich ganz im Speziellen bei deren Verhältnis zwischen den langkettigen ungesättigten. Ehrlich, wäre dieses, erneut als «Enthüllungskrimi» vom Systemed-Verlag angekündigte Buch vor 15 Jahren erschienen, hätte ich es gierig verschlungen. Aber am Ende des ersten Jahrzehnts dieses Jahrtausends sind die Enthüllungen der vermeintlichen Lügen für Ernährungsinteressierte ein schon recht alter Hut. Zugegeben, umgesetzt sind die wissenschaftlichen Erkenntnisse zu den Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren, insbesondere in der Tierernährung, welche dem Agraringenieur Weill so wichtig ist, noch lange nicht. Deshalb wäre ein Cover und ein Titel, der vor allem Landwirte ansprechen würde, dem Thema dienlicher als ein neuer Enthüllungskrimi für Ernährungsjunkies.

⊕ Bestens geeignet für Landwirte und Futtermittelproduzenten, welche noch davon überzeugt werden müssen, dass es für die menschliche Gesundheit wichtig ist, womit unsere Nutztiere gefüttert werden.

⊖ Bis der Leser auf eine einigermaßen sinnvolle Literaturangabe von einer nacherzählten Studie gelangt, muss er teilweise mehrere Seiten Text durchforsten.



Mord zum Dessert

18 Krimis und viele internationale Festtagsmenüs

Andrea C. Busch, Almuth Heuner, *Blanvalet Taschenbuch Verlag München 2009, 320 Seiten, ISBN-10: 344237202X, CHF 15.90*

Eine Leiche – und jede Menge leckerer Rezepte! Dieses Konzept der Krimiliteratur ist altbekannt und doch immer wieder unterhaltsam. Von Andrea C. Busch kennen wir einige Anthologien dieser Art. «Mord zum Dessert» erschien 2003 und liegt jetzt erstmals (1 Jahr, nachdem Andrea Busch mit nur 45 Jahren verstorben ist) als Taschenbuch auf. Zu vielen nationalen, internationalen oder religiösen Festtagen eine makabere Geschichte und jeweils ein ganzes Menü. Angefangen

beim Valentinstag, langsam hinein in den Frühling zu Pessach, Kirschblütenfest und Pfingsten. Ein kurzer Bogen um den Sommer, um dann wieder lustvoll in den mordträchtigen Herbst und Winter einzubiegen. Die Autorenschaft ist multikulturell und gekonnt ausgewählt: Von Heidi M. Holzer erfahren wir etwas über das persische Nuruz-Fest, und eine Seite weiter führt Marianne Weissberg (siehe Buchbesprechung rechts) die Leserschaft in Pessachbrauchtum und die jiddisch-schweizerische Terminologie ein. In einer Geschichte begeben wir uns ins Jahr 2084 und sind beglückt darüber, uns im richtigen Leben nicht dort zu befinden und noch normale Lebensmittel essen zu können. Die Geschichten haben genau die nötige Länge respektive Kürze, um auch von Menschen gelesen zu werden, die sich vielleicht in einer Lebensphase befinden, die nicht Zeit lässt, langfädige Romane zu lesen. Die Siesta, der Feierabend, kurz bevor die hungrige Familie das Abendessen fordert, reichen für das kleine Lesevergnügen. Am Ende runden die Kurzbiografien der Autoren und die Rezeptlisten nach Gruppen und Alphabet geordnet das Buch ab.

⊕ Witzige, makabere Krimis und tolle Rezepte für alle möglichen Festtage. Meine Familie lechzt geradezu nach meinen Krimimenüs.

⊖ Lassen Sie sich ob der vielen Toten den Appetit nicht verderben.

Krisen kommen immer mal wieder – auch für Kochkolumnenautorinnen, wenn infolge Wirtschaftskrise die Kolumne gestrichen wird und damit die persönliche Krise beginnt. Die Zürcher Autorin Marianne Weissberg führt lustvoll vor, wie Kontobaissen, Herzschmerz, Lustflauten, Job- und Wohnfrust ungeahnte Fantasien und Kreativität freile-

gen können. Nichts wie ab mit ihr in die Krisenküche. In zehn Küchenkapiteln geizt sie nicht mit Geschichten, Rezepten, Tipps und Tricks und ihren wunderbar direkt aus dem Leben geschossenen Fotos. So richtig heimelig und so normal. Zumindest ich als Chaostechnerin fühle mich beim teigwarengespickten Schmetterlingsflieder und beim als Tragtaschenständer umfunktionierten Kronleuchter aus der Fotosammlung schon fast zu Hause. Auch die Küche ist völlig normal, nix da mit Hochglanz-Bulthaub und sonstigem Schickimicki – trotzdem gibt sie leckere Menüs und Naschereien her, sogar die Hundebisquits sind homemade. Charlotte, die Grande Dame, welche mit Stil verarmte, und viele andere liefern Rezepte. Bei den Berichten der Autorin über ihre WG-Erfahrungen oder ihre Lebensstandortbestimmung kugle ich mich schier vor Lachen. Ja, ja, genau so ist das Leben eines weiblichen berufstätigen Powerwesens, das noch ein richtiges Stück 68er-Groove mit auf den Lebensweg genommen hat. Kochen mit fast nix und auch noch für Freunde – yes you can.

⊕ Packen Sie die Krise beim Schopf und machen Sie das Beste daraus. Marianne Weissberg hilft Ihnen kompetent dabei.

⊖ Bei echten Depressionen wenden sie sich besser vertrauensvoll an Ihren Arzt.



Schokoladenpudding für die Seele

Meine wunderbare Krisenküche

Marianne Weissberg, *Edition FONA, Lenzburg 2009, 239 Seiten, ISBN: 978-303781001-9, CHF 29.90*

VON CHRISTIAN RYSER,
GESCHÄFTSFÜHRER SGE



*Ernährung,
Bewegung,
Entspannung:
dreidimensionale
Pyramide der SGE
und des BASPO.
Bestellatalon s. S. 2*

Ernährung und Bewegung in 3D

Sie ist seit Kurzem zu haben: die 3D-Pyramide zu Ernährung und Bewegung! Sie wurde gemeinsam mit dem Bundesamt für Sport BASPO entwickelt und von Gesundheitsförderung Schweiz mitunterstützt. Sie verbindet anschaulich Ernährungs- und Bewegungsempfehlungen und das umsetzungsorientierte Tellermodell, was dem vielseitigen Wunsch von beratenden Fachpersonen entspricht. Profitieren Sie als SGE-Mitglied von den vorteilhaften Bestellkonditionen! Mit dieser Kooperation möchte die SGE aufzeigen, dass Ernährung und Bewegung eng miteinander verknüpft sind – in diesem Sinne freuen wir uns auf weitere Zusammenarbeiten mit dem BASPO!



Onlinebefragung «Good Practice – Gemeinschaftsgastronomie» gestartet

Verschiedentlich wurde an dieser Stelle schon über das Projekt «Qualitätsstandards einer gesundheitsfördernden Gemeinschaftsgastronomie» berichtet. Aktuell wird die Einführung der Qualitätsstandards in der Schweizer Ge-

meinschaftsgastronomie mit einer Onlinebefragung gekoppelt, die sich an Verpflegungsendanbieter, Produzenten/Lieferanten und Konsumenten richtet. Vor dem Hintergrund einer Strukturanalyse der Branche werden in der Gemeinschaftsgastronomie durchgeführte Projekte zur Gesundheitsförderung erfasst. Aus den Erfahrungen und Lösungsstrategien einzelner Akteure (Beispiele guter Praxis) werden Anregungen für die kontinuierliche Qualitätsverbesserung in der Branche abgeleitet. Ergänzend werden Experteninterviews und Gruppendiskussion durchgeführt. Notwendige Umsetzungsprojekte leiten sich daraus ab. Beiliegend finden Sie ein Informationsfaltblatt für Konsumenten. Alle Unterlagen, die Qualitätsstandards und Checklisten für Betriebe sowie das Informationsfaltblatt sind auf Deutsch und Französisch verfügbar. Besuchen Sie die Internetplattform www.goodpractice-gemeinschaftsgastronomie.ch für weitere Einzelheiten, die Bestellung des Informationsfaltblatts zur weiteren Streuung und die Teilnahme an der Onlinebefragung.

Die SGE spürt die Wirtschaftskrise

Die allgemeinen wirtschaftlichen Schwierigkeiten im Jahr 2009 haben auch bei der SGE ihre Spuren hinterlassen. Einerseits

musste bei den Mitgliederzahlen ein leichter Rückgang und beim Vertrieb von Produkten ein dramatischer Einbruch von rund 30% in den Verkaufszahlen hingenommen werden! Letzteres wurde aber auch durch den Umstand verschuldet, dass sich im Jahr 2009 kein Verkaufshit unter den Publikationen befand. Dank effektiver Verminderung beim Betriebsaufwand konnten wir Ende Jahr trotzdem eine ausgeglichene Rechnung präsentieren. Näheres dazu erfahren Sie an der kommenden Mitgliederversammlung.

Veranstaltungen

Die SGE-Mitgliederversammlung 2010 findet am 27.4.2010 im Grundwasserwerk Hardhof in Zürich statt. Die Unterlagen zu Programm und Anmeldung finden Sie beiliegend. Anmeldeschluss ist der 9. April 2010! Mehr Infos zum attraktiven Rahmenprogramm können Sie auch unter www.sge-ssn.ch (Rubrik «Veranstaltungen») abrufen.

Die Nutrinet-Frühlingstagung findet am 4. Mai 2010 unter dem Titel «Vom Kinderwunsch zum ersten Brei: Der Nachwuchs wird programmiert» im Anschluss an die Ernährungsplattform des BAG statt. Anmeldeschluss ist der 26. April 2010. Mehr Informationen unter www.nutrinet.ch.

Die SGE-Fachtagung 2010 findet am 17.9.2010 in Bern statt zum Thema «Lebensmittelkennzeichnung: Zwischen Wunsch und Wirklichkeit». Alle Angaben zu Programm und Anmeldung sind diesem TABULA-Versand beigelegt. Weiteres finden Sie unter www.sge-ssn.ch (Rubrik «Veranstaltungen»).

Die gemeinsame Tagung der Netzwerke Nutrinet, hepa und FOS wird am 10. November 2010 in Magglingen stattfinden.

Zur Erinnerung

Unter www.sge-ssn.ch stehen verschiedene Onlineernährungstests zur Verfügung! Unter anderem finden Sie dort die Ernährungsanalyse NUTRICALC, mittels derer Sie Ihre individuellen Ess- und Trinkgewohnheiten sowie Ihren allgemeinen Lebensstil analysieren lassen können. Testen Sie NUTRICALC aus!

Via SGE haben Sie Zugang zum Expertennetzwerk Ernährung, wo sich Ernährungs-/Naturwissenschaftler/innen und Ernährungsberater/innen kostenlos registrieren können und dadurch Onlinezugriff auf die Daten aller Netzwerkpartner (Koordinaten, Ausbildung, Spezialgebiete usw.) erhalten. Unter www.sge-ssn.ch (Rubrik «Für Experten/innen») erfahren Sie mehr!

23.–24. April	SVDE-Jahreskongress 2010 Mikronährstoffe – Latest Breaking News	In Lausanne. Weitere Informationen unter www.svde-asdd.ch
27. April	Mitgliederversammlung der SGE mit Rahmenprogramm «Wasserversorgung»	Wasserversorgung der Stadt Zürich, Hardhof 9, 8064 Zürich 13.30–14.30 Uhr Mitgliederversammlung der SGE 14.45–17.00 Uhr Tagung «Wasserversorgung» Die Tagung ist für alle zugänglich (freier Eintritt), die Mitgliederversammlung nur für SGE-Mitglieder. Anmeldung und weitere Informationen unter www.sge-ssn.ch
4. Mai	Nutrinet-Frühlingstagung «Vom Kinderwunsch zum ersten Brei: Der Nachwuchs wird programmiert»	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
6.–8. Mai	Early Nutrition – The Power of Programming	International Conference on Developmental Origins of Health and Disease in Munich, Germany. Further information see www.metabolic-programming.org
19. Mai	Frühlingstagung hepa.ch	«HEPA meets APA – Menschen mit besonderen Bedürfnissen in Sport und Bewegung». Weitere Informationen www.hepa.ch
19. – 21. Mai	1st International Vitamin Conference	In Kopenhagen. Vitamine in Nahrung und Supplementen. Weitere Informationen unter www.vitamin2010.dk
25.–28. Mai	XVth International Congress on Nutrition and Metabolism in Renal Disease	Palais de Beaulieu, Lausanne. Program, registration and further information see www.isrnm-lausanne2010.org
12. Juni	Hunger und Sättigung – wie wird die Nahrungsaufnahme reguliert?	Kurs für Ernährungsberater/innen FH/HF an der Berner Fachhochschule Gesundheit. Weitere Informationen und Anmeldung unter www.gesundheit.bfh.ch , Suchbegriff «Hunger und Sättigung»
15.–17. Juni	International Probiotic Conference 2010 IPC 2010	The Scientific Conference on Probiotics and Prebiotics in Kosice, Slovakia. Further information see www.probiotic-conference.net
17. – 19 Juni	9. Dreiländertagung von DGEM, AKE, GESKES und VDOE	In Leipzig. Mitten in der Medizin. Informationen unter www.ernaehrung2010.de
5.– 8. September	ESPEN 2010	In Nizza, Frankreich. Weitere Informationen unter www.espen.org
17. September	Lebensmittelkennzeichnung: zwischen Wunsch und Wirklichkeit	9.00–17.00 Uhr im Inselspital Bern, Auditorium Ettore Rossi. Nationale Fachtagung der SGE. Weitere Informationen, Programm und Anmeldung unter www.sge-ssn.ch
21. Oktober	Jubiläumskongress Essstörungen 2010	In Alpbach/Tirol, Österreich. 18. Internationale Wissenschaftliche Tagung. Weitere Informationen unter www.netzwerk-essstoerungen.at
10. November	3. Nationales Treffen der Netzwerke hepa.ch, nutrinet.ch und Forum Obesity Schweiz	In Magglingen. Weitere Informationen unter www.hepa.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 Internet www.alimentarium.ch
	Kurzfilmpreis – ein Augengenuss!	Kurzfilm-Contest zum Thema Ernährung im Alimentarium Vevey
	Geschichte des Kochens	Dauerausstellung mit Fabrikrundgang bei Kuhn Rikon AG. Jeden Mittwoch ab 14 Uhr nach Voranmeldung (Tel. 052 396 01 01). Die Teilnehmerzahl ist auf 20 Personen beschränkt, der Eintritt ist frei.

