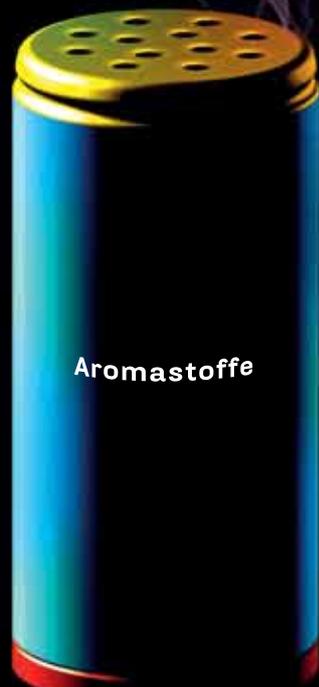




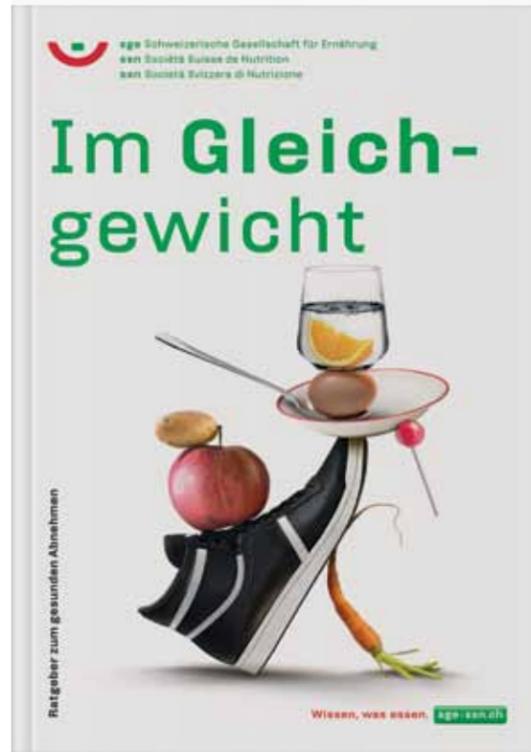
tabula

Zeitschrift der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE
_n°1/2014_CHF 8.50



Aromastoffe

Neu von der SGE: Das Buch «Im Gleichgewicht»



1. Auflage 2014 / 136 Seiten / CHF 19.60

Warum möchte ich abnehmen? Diese Frage stellt sich dem Leser bereits zu Beginn des neuen Buches der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE «Im Gleichgewicht – Ratgeber zum gesunden Abnehmen». Auf 136 Seiten liefert es Wissen, Tipps und Ideen rund um die Themen Essen, Bewegung und Entspannung. Die persönliche Motivation zur Gewichtsreduktion wird hinterfragt, sodass eine dauerhafte individuelle Umsetzung von genussvollem, ausgewogenem Essen und einem gesunden Lebensstil in den Vordergrund rückt.

SGE-Mitglieder profitieren bei Bestellungen zwischen dem 22. April und 9. Mai 2014 von einem Rabatt von 40 Prozent! Bei späteren Bestellungen erhalten SGE-Mitglieder eine Reduktion von 20 Prozent.

Bestellen Sie den Ratgeber «Im Gleichgewicht» ab dem 22. April online unter www.sge-ssn.ch/shop!

EDITORIAL

Wir erwarten beim Essen Aromen, wir erhoffen und geniessen sie mit grossem Vergnügen. Man braucht nur einmal einen starken Schnupfen durchgemacht zu haben, um zu wissen, wie sehr der Verlust des Geruchssinns einem die Freude am Essen verderben kann. Denn es ist die Nase, die uns die Tür zu der unendlich grossen und komplexen Welt der Aromen öffnet. Ein Teil von diesen Aromen konnte identifiziert, isoliert und manchmal identisch nachgebaut werden, damit sie in der Lebensmittelindustrie zum Einsatz kommen können. Man findet natürliche oder nicht-natürliche Aromen in allen möglichen verarbeiteten Lebensmitteln. Unter anderem sind sie regelmässig enthalten in gesüssten Getränken, Sirups und Säften, aromatisierten Mineralwassern und manchen Schwarz- oder Kräutertees, sowie in aromatisierten Molkereiprodukten (Joghurt, Quark), in küchenfertigen Lebensmitteln, Margarinen, Bonbons, Keksen oder industriell hergestellten kleinen Patisseries. Aber warum greift die Lebensmittel-

industrie auf sie zurück? Verschleiern sie einfach nur das Fehlen von Rohstoffen guter Qualität? Beeinflussen sie unser Ernährungsverhalten? Haben sie eine Wirkung auf unsere Gesundheit? Gewöhnen sie uns an eine zu ausgeprägte Aromastärke? Alles Fragen, die einem in den Sinn kommen, wenn man sich beim Lesen der Etikettierung von Lebensmitteln bewusst wird, dass diese Aromastoffe enthalten. Der Report dieser Tabula-Ausgabe versucht, hierauf Antworten zu finden. Sie werden vielleicht überrascht sein zu entdecken, was sich hinter der Bezeichnung «natürliches Aroma» verbirgt. Ebenfalls erfahren Sie mehr über eine nicht-aromatische Substanz, die dennoch geschmackvoll, aber auch mit einer ganzen Reihe von Ängsten und Ansichten belastet ist: das Glutamat.

Und wenn Sie es lieben, wild wachsende Pflanzen und Früchte zu sammeln, lassen Sie sich durch unsere Rubrik «Unter der Lupe» animieren: Hier entdecken Sie den Holunder, seine Blüten und Früchte, die Grundlage köstlicher, traditioneller und saisonaler Rezepte.

MURIEL JAQUET / SGE
Ernährungsberaterin HF / Nutrinfo®

04_REPORT

Lebensmittelaromen – Zusatzstoffe mit Beigeschmack

Um die 30'000 verschiedene Lebensmittelaromen werden weltweit eingesetzt – damit übersteigt die Zahl der Aromen aus dem Labor die Anzahl deren aus der Natur um das Dreifache. Was für Konsequenzen hat der Einsatz dieser Aromen auf unsere Gesundheit, unsere Sinne?

16_UNTER DER LUPE

Holunder

Um den Holunder ranken sich mystische Geschichten, und seine Beeren und Blüten werden seit jeher als Mittel gegen allerlei Gebrechen eingesetzt. Dank dem speziellen Aroma findet er auch in zahlreichen Getränken seine Verwendung.

10_AUS DEM LEBEN VON...

12_REZEPT

14_WISSEN, WAS ESSEN

20_BÜCHER

22_DIE SGE

24_AGENDA / PREVIEW N°2/2014

tabula: Offizielles Publikumsorgan der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE_ **ERSCHEINUNG:** Vierteljährlich **AUFLAGE:** 11 600 Ex_ **HERAUSGEBERIN:** Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Schwarztorstrasse 87, 3001 Bern, Tel. +41 31 385 0000 SGE-Spendenkonto: PC 30-33105-8 / info@tabula.ch / www.tabula.ch_ **CHEFREDAKTOR:** Thomas Langenegger **REDAKTIONSKOMMISSION:** Madeleine Fuchs / Muriel Jaquet / Annette Matzke / Françoise Michel / Gabriella Pagano / Nadia Schwesermann_ **LAYOUT:** Thomas Langenegger_ **DRUCK:** Erni Druck & Media, Kaltbrunn_ **TITELBILD:** truc g+k, Jörg Kühni

Lebensmittelaromen

Zusatzstoffe mit Beigeschmack

▷ Das Schweizerdeutsch bringt es auf den Punkt, wenn es von «schmökken» spricht und dabei keinesfalls nur schmecken meint, sondern vor allem auch das Riechen. Denn was uns schmeckt, darüber entscheiden vornehmlich Tausende von flüchtigen Substanzen, die von 30 Millionen Geruchsnerven wahrgenommen werden. Tausende solcher Aromen setzen Lebensmittelhersteller ihren Produkten zu, um damit den (Geruchs-)Nerv der Verbraucher zu treffen. Doch immer mehr Leute rümpfen die Nase, sie befürchten, dass ihnen zugesetzte Aromen in Lebensmitteln den natürlichen Appetit verderben.

«Wie viele unterschiedliche Aromastoffe die Lebensmittel dieser Erde enthalten, lässt sich schwer sagen – vielleicht um die 10'000», schätzt Hugo Felix, Sprecher von Givaudan, dem weltweit grössten Hersteller von Aromen mit Sitz in Vernier. Eine solche Zahl an Gerüchen kann die menschliche Nase und das Gehirn ohnehin nicht einordnen. Die Aromakompositeure bei Givaudan, sogenannte Flavoristen, greifen auf etwa 5'000 Rohstoffe zurück, um ihre stets wachsende Palette von weltweit 30'000 verkauften Lebensmittelaromen herzustellen. Die Zahl der Lebensmittelaromen aus dem Labor übersteigt die Anzahl der Lebensmittelaromen aus der Natur um das Dreifache. Das Angebot ist so riesig, weil sich die Lebensmittelaromen nicht nur im Geschmack oder Geruch unterscheiden, sondern auch hinsichtlich ihrer Anwendung. Ein Fruchtaroma kann für ein Magerjoghurt nicht das gleiche sein wie für Rahmjoghurt und erst recht nicht für einen Fruchtsaft, der pasteurisiert wird. «Jedes dieser Aromen setzen wir aus einer ganzen Reihe unserer 5'000 Rohstoffe zusammen – durchschnittlich 30 bis 60 Grundstoffe pro Aroma. Diese Arbeit ist vergleichbar mit der eines Kunstmalers, der auf seiner Palette aus einer kleinen Anzahl von Farben auch immer wieder ganz andere Farben zusammensetzt, die er für sein Gemälde braucht», skizziert Felix die Arbeit der Flavoristen. Welche Rohstoffe und in welchem Verhältnis sie zusammengemischt werden, darüber bewahrt er Stillschweigen. Nur so viel verrät Felix: «Allein mit nur neun Ausgangssubstanzen liesse sich beispielsweise der Bananengeschmack gut nachmachen, auch wenn wir bei Givaudan sicher mehr verwenden.» So konnten Lebensmittelexperten ermitteln, dass beispielsweise von den 500 Aromabestandteilen der Erdbeere gerade mal ein Dutzend von der menschlichen Nase

erschnüffelt wird. Alle übrigen kommen in so geringen Mengen vor, dass unsere Geschmackszellen dafür nicht sensibel genug sind. Wie sehr sich die menschliche Nase an der selbigen herumführen lässt, das kann jeder selbst ausprobieren: Geben Sie wenige Tropfen Bittermandelaroma in ein Glas Apfelsaft und färben Sie die Mischung mit einem Teelöffel Randensaft. Wer das wahre Rezept nicht kennt, der wird einen Kirschsaff schmecken. Der beste Beweis, wie sich unsere Geschmackserfahrungen durch minimale Mengen an Aromastoffen und die richtige Farbe in die Irre leiten lassen.

Sägespäne im Erdbeerjoghurt?!

Oft stammt der typische Fruchtgeschmack eines Joghurts nur zu einem mageren Anteil aus den wenigen enthaltenen Obststücken, sondern vielmehr sorgen dafür zugesetzte Aromen. Unsere Nase gibt sich mit wenigen Schlüsselaromen zufrieden, die sich auch künstlich herstellen lassen. Dafür brauchen keine Vanilleschoten aus Madagaskar importiert zu werden und kein Lebensmittelingenieur muss auf vollreife Erdbeeren aus dem Thurgau warten, was künstliche Aromen sehr viel billiger macht. Zumal die Qualität von natürlichen Aromen je nach Saison, Klima und Witterung sehr unterschiedlich ausfällt. Rein im Labor erzeugte synthetische Aromastoffe haben hingegen immer die gleiche Qualität.

Bis heute hält sich das unappetitliche Gerücht, dass das Erdbeeraroma im Joghurt aus Sägespänen stamme. Alles erstunken und erlogen, behaupten die Hersteller. Dieses Aromamärchen könnte entstanden sein, weil sich die Aromazugabe im Erdbeerjoghurt unter anderem aus Vanillin zusammensetzen kann. Und das wurde zumindest früher aus dem natürlichen Holzbestandteil Lignin gewonnen. Wer sicher gehen möchte, dass die zugesetzten Aromen wirklich aus der echten Beere stammen, dem garantiert der Begriff «natürliches Erdbeeraroma», dass hier – zumindest zu 95 Prozent – der Geschmack aus der echten Frucht stammt.

Das Aromahaus Firmenich, der zweite Schweizer Weltkonzern für Lebensmittelaromen, hat sich den Handelsnamen Furaneol® für den wichtigsten Aromabestandteil der Erdbeeren gesichert und gibt an, dass es in einer Konzentration von



10 ppm (parts per million) eingesetzt werden soll. Umgerechnet auf den geschätzten Verbrauch von 15 Millionen Kilo Erdbeerejoghurt allein in der Schweiz wären dafür 150 Kilo Aroma aus immerhin 1500 Tonnen Erdbeeren nötig. Für unsere Erdbeerejoghurts müsste nach dieser groben Rechnung mindestens ein Viertel der hiesigen Erdbeerernte in die Mixer, Zentrifugen und Destillationskolben der Lebensmittelhersteller wandern, um allen Erdbeerejoghurts ein echtes Naturaroma zu gönnen. Da würde das Angebot an frischen Erdbeeren merklich schrumpfen und der Preis ansteigen, vor allem wenn auch Glace und Geleefrüchte nach echten Erdbeeren als Aromaquelle verlangen. Wir kommen also nicht immer ohne künstlich zugesetzte Geschmacksstoffe aus. Hugo Felix schätzt, dass etwa die Hälfte der Lebensmittelaromen von Givaudan als natürlich bezeichnet werden können. Er hat mit der Unterteilung in «natürlich» und «synthetisch» seine Probleme: «Wenn wir für ein Vanillearoma die Vanilleschoten von weit her einführen, dann schadet das möglicherweise der Na-

tur mehr, als wenn es künstlich hergestellt wird.» Doch viele Verbraucher wünschen sich reine Naturprodukte und achten immer kritischer auf die Art der Aromenzugaben.

Aromen auf dem Prüfstand

Viele wittern im unbedachten Einsatz von Aromen ernste Gefahren für die Gesundheit. Die Angst geht um, dass ein Übermass an Geschmacksstoffen Allergien und Unverträglichkeiten auslösen. Doch in aller Regel zählen zugesetzte Aromastoffe nicht zu den Biomolekülen, gegen die das Immunsystem rebelliert. Aromazusätze können sogar dabei helfen, Allergien zu vermeiden: Wenn bei entsprechend empfindlichen Menschen ein Joghurt mit Erdbeeren oder Haselnüssen Juckreiz auslöst oder den Kreislauf Achterbahn fahren lässt, wird das Joghurt mit Aromazusatz problemlos vertragen.

Doch ganz unproblematisch scheint der Einsatz von Aromen dann doch nicht zu sein. Erst sehr spät begannen internationale Gremien, deren mögliche Risiken zu testen. Man hat sie lange vernachlässigt in der Meinung, solch kleine Mengen könnten keine grosse Gefahr in sich bergen. Erst 2008 startete die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) ihr immer noch nicht abgeschlossenes Prüfprogramm, bei der die rund 3'000 verwendeten Lebensmittel-Aromastoffe wissenschaftlich kritisch unter die Lupe genommen werden. So legt die Europäische Union fest, welche Substanzen in einer sogenannten Positivliste zugelassen werden. Diese Positivliste umfasst bislang 2'100 Aromastoffe, einige wenige sind verboten worden, und die übrigen müssen noch geprüft werden, bleiben aber vorläufig erlaubt. EU-weit verboten wurde hingegen erst im letzten Jahr der Aromastoff mit dem sperrigen Namen 3-Acetyl-2,5-Dimethylthiophen, der bis dahin Fleisch- und Wurstwaren, aber auch Süss- und Feinbackwaren ein nussiges Röstaroma verliehen hat. Der Aromastoff hat sich als mutagen erwiesen, steht also im Verdacht, das Erbgut zu schädigen.

Solche Aromaverbote in Negativlisten kennt die Schweiz bislang nicht, hier sind nur einzelne Aromen mit Höchstmengen belegt worden. Hierzulande besteht bis heute kein Zulassungsverfahren für Aromen. «Es gibt weder eine Positiv- noch Negativliste für Aromastoffe in der Schweiz», bestätigt auf Nachfrage Sabina Helfer vom Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV). Im Gegensatz zur EU ist in der Schweiz aber in einer Liste festgehalten, in welchen

GRUNDBEGRIFFE

Aromastoff: Geruchs- oder geschmacksaktive chemische Verbindung, kann natürlich gewonnen oder synthetisch hergestellt sein.

Aroma: Komposition aus verschiedenen geschmacks- oder geruchsaktiven Rohstoffen, das können Extrakte, Destillate und einzelne Aromastoffe natürlichen und/oder synthetischen Ursprungs sein.

Natürliches Aroma: Mischung aus Aromaextrakten und/oder Aromastoffen, die aus natürlichen Quellen gewonnen werden. Was aber nicht bedeutet, dass beispielsweise natürliches Aroma im Kaffeejoghurt aus Kaffee stammt. Es kann sogar mikrobiologisch gewonnen werden, dort wo Bakterien oder Schimmelpilze Naturstoffe wie Zellulose abbauen und dabei Geschmacksstoffe bilden. Wenn das Gesamtaroma hingegen auch nur zu einem geringen Teil aus künstlich gewonnenen Substanzen besteht, darf es auf der Zutatenliste nicht mehr als natürlich bezeichnet werden.

Natürliches Erdbeearoma: Mischung aromagibender Rohstoffe, die zu mind. 95 Prozent aus Erdbeeren gewonnen werden (entsprechendes gilt für alle Aroma-Angaben, die einen Bezug zu einem Lebensmittel oder einer Lebensmittelgruppe herstellen wie «natürliches Fruchtaroma» oder «natürliches Vanillearoma»).

Naturidentischer Aromastoff: lebensmittelrechtlich nicht mehr zugelassener Begriff für einen synthetischen Aromastoff, der einem natürlichen gleicht (z. B. Vanillin).



Lebensmitteln Aromen nicht zulässig sind. «Daraus folgt, dass erlaubt ist, was nicht explizit eingeschränkt wurde – sofern die Gesundheit dadurch nicht gefährdet wird», so Helfer. Beispiel Cumarin: Der umstrittene Inhaltsstoff von Zimt darf laut EU-Aromenverordnung von 2008 in der Europäischen Union als Reinsubstanz einem Lebensmittel nicht mehr zugegeben werden. Cumarin steht im Verdacht, bei empfindlichen Personen die Leber zu schädigen und eine Gelbsucht auszulösen. In der Schweiz findet sich bislang keine Verordnung, welche die Zugabe dieses reinen Aromastoffes verbietet. Da Cumarin aus gesundheitlichen Bedenken in der EU nicht verwendet werden darf, müsste ein Schweizer Hersteller nachweisen können, dass keine Gesundheitsgefährdung durch Cumarin besteht. Kann er diesen Beweis nicht erbringen, ist die Verwendung von Cumarin untersagt. «Für Aromastoffe Positivlisten wie in der EU einzuführen, ist in Hinblick auf das neue Lebensmittelgesetz 2015 vorgesehen. Diese Umstellung ist eine grosse Herausforderung», so Martin Haller, zuständiger Mitarbeiter für Zusatzstoffe beim BLV.

Trotzdem brauchen Süsswaren oder Desserts auf cumarinhaltiges Zimtpulver nicht zu verzichten. Denn als Inhaltsstoff natürlicher Gewürze oder Kräuter ist Cumarin nicht verboten, obgleich es hier nicht weniger gefährlich ist als das chemisch reine. Auch die Schweizer Gesetzgebung macht solche Unterschiede. So mixen Getränkehersteller gerne Aromen mit dem minzig schmeckenden Pulegon in Getränke. In der EU ist das reine Pulegon verboten. Auch in der Schweiz darf es «Lebensmitteln und Aromen nicht als solches zugesetzt werden», aber laut der Fremd- und Inhaltsstoffverordnung (FIV) in einem Lebensmittel «infol-

ge des Zusatzes von Aromen vorkommen, die aus natürlichen Ausgangsstoffen gewonnen wurden». Solche Unterschiede zwischen einem natürlich vorhandenen und einem isoliert zugebenen Stoff kennt beispielsweise auch die Bioverordnung. Sie verbietet den Geschmacksverstärker Glutamat als Zusatzstoff. Hefeextrakte mit immerhin 5 Prozent Glutamat dürfen aber durchaus Bioprodukten zu mehr Geschmack verhelfen, zumindest wenn sie eine ökologische Herkunft nachweisen. (Mehr zum Geschmacksverstärker Glutamat auf Seite 9).

Selbst in feinsten Schokolade finden sich Aromastoff-Zugaben. Fragt man bei der Edel-Confiserie Sprüngli in der Zürcher Bahnhofstrasse nach dem Ursprung der Vanillearomen in ihren Luxemburgerli, so werden bei den Zutaten 0,8 Prozent Vanille-Extrakt aufgelistet. Natürliches Vanillin rundet den Geschmack ab. «Wir verwenden für unsere Luxemburgerli ausschliesslich natürliche Aromen», bestätigt Tomas Prenosil, CEO der Confiserie Sprüngli. Bei vereinzelt Pralinenarten kommt selbst Sprüngli nicht um synthetische Aromen herum. «Es ist unser Ziel, die wenigen synthetischen Aromastoffe in einzelnen von uns eingekauften, vorgefertigten Ausgangsprodukten zu eliminieren.» Ob dieser Streit über die Herkunft der zugesetzten Aromen für den Verbraucher wirklich so wichtig ist, fragt sich nicht nur Hugo Felix von Givaudan. «Der Körper merkt nicht, ob ein bestimmter Aromastoff natürlich oder synthetisch gewonnen wurde, weil der chemische Aufbau der gleiche ist. Zudem wären für ein wirklich echtes natürliches Vanillearoma bei Weitem nicht genug Vanilleschoten zu bekommen. Dann wäre dieses in der Lebensmittelherstellung am häufigsten eingesetzte Aroma plötzlich ein exklusives Gut.»

Früchte pur statt Aroma

Emmi, der grösste Milchverarbeiter der Schweiz, denkt hier differenzierter und reagierte auf das wachsende Bewusstsein für natürliche Unverfälschtheit. «Wir haben im Mai 2013 ein Erdbeerejoghurt ganz ohne Aromazusätze auf den Markt gebracht und waren damit so erfolgreich, dass wir das Sortiment an Joghurts ohne Aromazugaben schnell erweitert haben», berichtet Esther Gerster, Pressesprecherin von Emmi. Darin enthalten sind weder künstlich hergestellte noch natürlich gewonnene Aromen, sondern einzig die zerkleinerte Frucht, und zwar bis zu 15 Prozent. «Die Verbraucher schätzen diese Natürlichkeit: Das schmeckt wie früher, wie selbstgemacht – solch positive Re-

aktionen bestärkten uns, das Sortiment an Joghurt ohne jegliche Aromazugabe schnell auszubauen. Dabei haben wir auch gleich noch den Zucker etwas reduziert, um auch diesem lang gehegten Kundenwunsch zu entsprechen.» Doch nicht jedes Joghurt kann auf Zusätze aus dem Labor verzichten. «Wir haben an diesen echten Fruchtjoghurts etwa zwei Jahre geprübelt und dabei auch feststellen müssen, dass es nicht einfach ist und auch nicht immer gelingt. Beispielsweise sind Kirschen leider viel zu wässrig, um sie als reine Frucht dem Joghurt beizugeben», erklärt Gerster.

Die Bio Suisse kam in ihren Knospe-Produkten schon immer ohne Aromazugaben aus. «Wir verwenden keine Aromen, auch keine biozertifizierten», so Sabine Lubow, Leiterin der Öffentlichkeitsarbeit von Bio Suisse. «Jeder zugesetzte Aromastoff täuscht etwas vor, was nicht drin ist. Zwar sind laut Bioverordnung natürliche Aromen wie ätherische Öle auch in Bioprodukten zugelassen, doch bei der Knospe gestatten wir nur echte Fruchtzugaben. Einzig bei Tees, Kaltgetränken oder in Süßwaren, dort wo der direkte Fruchtzusatz nicht möglich ist, dürfen Extrakte aus der Zutat verwendet werden.»

Steigt in Zukunft der Argwohn gegen Aromen und damit der Appetit auf natürlichen Geschmack weiter an, stellt sich die Frage, ob es dafür noch genügend Rohprodukte gibt. Würden in sämtlichen Erdbeerjoghurt der Schweiz statt eines Aromas nun 12 bis 15 Prozent echte Frucht eingerührt, dann bräuchte es allein dafür grob geschätzt ein Viertel der gesamten Schweizer Erdbeerernte.

Aromen lenken unseren Appetit

Durch die hinzugegebenen Aromen haben wir uns an eine Aromenfülle gewöhnt, die allein durch natürliche Zutaten kaum mehr herzustellen ist. Und da es bislang so gut wie keine Obergrenzen für die Aromenzugabe gibt, besteht die Gefahr einer Gewöhnung an immer stärker aromatisierte Produkte. Damit steigt auch das Risiko, dass die natürlichen Stoffe geschmacklich nicht mehr mithalten können. Das Aroma einer natürlichen Erdbeere hätte gegenüber dem Aromazusatz in der Erdbeer-ge-lace betreffend Intensität keine Chance. Selbst Omas saftiger Apfelkuchen kann für viele nicht mehr mithalten, wenn die Aufbackware aus der Tiefkühltruhe zwar weniger Äpfel enthält, dafür aber mit Apfelaroma aus dem Labor geschmacklich optimal aufgepeppt wird. Doch damit bleiben auch die Vitamine und Mineralstoffe unserer na-

türlichen Aromageber auf der Strecke. Der überraschende Erfolg der natürlichen Fruchtjoghurts macht Mut, dass viele den Geschmack natürlicher Produkte weiterhin zu schätzen wissen und damit auch der Appetit auf vitamin- und mineralstoffreiche Lebensmittel noch nicht verloren ist. Allerdings beweisen Studien, wie stark Aromen das spätere Ernährungsverhalten beeinflussen. So konnte Prof. Dr. Egon Peter Köster als damaliger wissenschaftlicher Direktor der Gesellschaft für sensorische Analyse und Produktentwicklung in München bereits vor 15 Jahren nachweisen, dass Menschen, die als Säugling früh mit Vanillin aromatisierte Flaschenmilch bekamen, als Jugendliche und Erwachsene Ketchup bevorzugten, dem etwas Vanillearoma zugesetzt war. Im Gegensatz dazu griffen Testpersonen, die als Säugling Muttermilch erhalten hatten, nach Ketchup ohne Vanillearomen. Nicht wissenschaftlich beweisen liess sich allerdings der Verdacht, dass durch die verstärkte Aromatisierung von Lebensmitteln auch deren Konsum zunimmt und Aromen damit eine Mitschuld am Adipositas-Problem tragen. Dafür fehlen harte Fakten. Die Hersteller solcher Aromen meinen sogar, dass ihre Geschmacksprodukte Magerjoghurts und Light-Gerichten das Aromaerlebnis verleihen könnten, das ihnen durch den Fettentzug genommen werde.

Text

FRIEDRICH BOHLMANN

ist dipl. Ernährungswissenschaftler und Buchautor

Illustrationen

JÖRG KÜHNI, TRUC

LINKS ZUM THEMA

Einfluss frühkindlicher Vanillin-Erfahrung auf Esspräferenzen im späteren Leben

chemse.oxfordjournals.org/content/24/4/465.full

Auf den Geschmack kommen: Informationen zu Aromen vom Deutschen Verband der Aromenindustrie

www.aromenhaus.de/download/aromen_dvai.pdf

Tabelle der EU-Aromastoffe

https://webgate.ec.europa.eu/ianco_foods/main/?event=substances.search&substances.pagination=1

Auf www.tabula.ch finden Sie im PDF der aktuellen Ausgabe die elektronischen Links zum Anklicken.

Glutamat: Dem Geschmack auf die Sprünge helfen

Vor gut 100 Jahren entdeckte Ikeda Kikunae, Chemieprofessor an der Universität Tokio, die fünfte Geschmacksrichtung umami, was im Japanischen nichts anderes als «köstlich» bedeutet. Seine Zunge nahm einen milden Geschmack wahr, der aber nichts gemein hatte mit den vier damals bekannten Wahrnehmungen von süß, salzig, bitter oder sauer. Kikunae fiel auf, dass dieser Umami-Geschmack die übrigen vier verstärkt, abrundet und ihnen mehr Fülle gibt. Beim Destillieren von Fischbrühe und anderer typischer asiatischer Gewürzsaucen kam er dem Umami-Grundstoff auf die Spur und fand das Glutamat: heute als Geschmacksverstärker vieldiskutiert und in aller Munde. Lange bevor das Wissen um die fünfte Geschmackskomponente Umami auch in Europa von Experten bestätigt und allgemein bekannt wurde, mixte 1953 der Schweizer Koch Walter Obrist in der Versuchsküche von Knorr Glutamat mit Salz und einigen anderen Zutaten. Dieses «Aromat» entwickelte sich in wenigen Monaten zum Schweizer Universalgewürz, das auf keinem Beizentisch fehlen durfte und hierzulande immer noch in fast jedem Gewürzregal zu finden ist. Jeder Schweizer verbraucht heute im Schnitt fast eine ganze Streudose jährlich.

Glutamat unter Verdacht

Als vor mehr als 40 Jahren die China-Restaurants boomten und viele diese damals neue Küche ausprobierten, litten Besucher von Asien-Lokalen nach dem Essen auffallend oft an Kopfschmerzen und Kreislaufproblemen. Glutamat ist neben Sojasauce auch in vielen anderen ostasiatischen Gewürzsaucen enthalten und wird als Würzmittel reichlich verwendet. So kam der Verdacht auf, Glutamat sei für das sogenannte China-Restaurant-Syndrom verantwortlich. Allerdings produziert der Körper das Glutamat als wichtigen Eiweissgrundbaustein selbst – jeden Tag etwa 50 Gramm, ein Vielfaches von dem, was selbst Fans von Sojasauce oder Streuwürze zu sich nehmen. Wissenschaftliche Studien sprachen das Glutamat von der Schuld am China-Restaurant-Syndrom frei, doch ein Makel blieb am Geschmacksverstärker mit den Zulassungsnummern E 620 bis E 625 haften.

Dickmacher im Geschmacksverstärker?

Glutamat ist das Salz der Glutaminsäure, einem Botenstoff im Gehirn und damit unter anderem an der Appetitsteuerung beteiligt. So stellen sich Experten

die Frage, ob der stark steigende Konsum nicht doch zum Übergewicht beiträgt. Dafür spricht eine Studie aus China. Dort verdoppelte sich das Übergewichtsrisko, wenn mehr Glutamat gegessen wurde. Leider blieb die Frage offen, ob das viele Glutamat dem üppigen Konsum von Fastfood, Chips oder anderen glutamatreichen Produkten geschuldet war. Oder ob umgekehrt das Glutamat zum Viel-Essen verleitete. Tierversuche zeigen zwar, dass eine massive Glutamatfütterung Fresssucht auslösen kann, doch auf den Menschen umgerechnet wären dazu 300 Gramm Glutamat täglich notwendig, das 200-fache von dem, was wir im Durchschnitt essen!

Prof. Wolfgang Langhans vom Institut für Lebensmittelwissenschaft an der ETH Zürich schliesst aufgrund der Blut-Hirn-Schranke einen derartigen Einfluss ebenfalls aus. «Eine toxische Glutamat-Wirkung auf menschliche Nervenzellen, die an der Regulation des Energiegleichgewichtes im Körper beteiligt sind, scheidet bei normaler Ernährung als Erklärung aus. Glutamat hat bei der Aufnahme in normalen Mengen keinen obskuren Nebeneffekt. Vorstellbar wäre, dass mit Glutamat gewürzte Lebensmittel so gut schmecken, dass sie zu einem erhöhten Verzehr beim Menschen führen. Doch für gesicherte, wissenschaftliche Aussagen fehlen Langzeitbeobachtungen am Menschen.»

Worauf es zu achten gilt

Viele Lebensmittelproduzenten betreiben beim Glutamat eine Kennzeichnungsstrategie, die Fachkreise «clean-labeling» nennen. Der Zusatzstoff Glutamat wird dabei gegen Hefeextrakt ausgetauscht. Hefe enthält von Natur aus viel Glutamat, ist aber kein Zusatzstoff. So darf sich dank Hefe das Produkt als «frei von zugesetzten Geschmacksverstärkern» nennen und trotzdem reichlich Glutamat enthalten. Wer auf diesen Trick nicht reinfallen will, achtet darauf, ob Hefe in der Zutatenliste auftaucht. Hier muss der kritische Blick mitunter etwas länger suchen. Selbst Bio-Suisse-Bouillons, denen Glutamat streng untersagt ist, dürfen Bio-Hefe enthalten. Und auch die neue ins Aromat-Programm aufgenommene glutamatfreie Alternative «natürlich ohne» ist natürlich nicht ohne. Hier steht in der Liste der Zutaten der Hefeextrakt, hinter Salz und Maltodextrin, gleich an dritter Stelle. Lebensmittelrechtlich ist solch ein clean-labeling korrekt, doch für den kritischen Verbraucher bleibt ein schaler Nachgeschmack.



Aus dem Leben von...

Vreni Schmid, Organisatorin von «Vreni's Tavolata»

◁ Was gibt es Schöneres, als in Gesellschaft zu essen? Doch im Alter werden regelmässige Tischgespräche seltener. Das Senioren-Netzwerk Tavolata will dies ändern, indem gemeinsames Kochen, Essen, Diskutieren sowie neue Beziehungen im Alter gefördert werden. Als Vreni Schmid's Ehemann starb, packte sie die Gelegenheit, eine solche Tischrunde in Oberengstringen zu gründen. Seither leitet sie «Vreni's Tavolata».

Es klingelt an der Tür von Vreni Schmid. Die ersten Gäste sind gekommen. Heute ist wieder «Vreni's Tavolata» in Oberengstringen. Während sich die sechs Gäste im Wohnzimmer dem Apéro zuwenden, tätigen Vreni Schmid und Ursula Largier letzte Handgriffe in der Küche. Vreni Schmid zeigt ihrer Kollegin, wie die Vorspeise anzurichten ist: «Immer drei Melonenschnitze rechts und links, in der Mitte den Salat und als Garnitur Oberengstringer Feigen.» Das Projekt «Tavolata» (Tischrunde) wurde 2010 vom Migros Kulturprozent ins Leben gerufen (www.tavolata.net). Zusammen mit der Pädagogischen Hochschule Zürich tritt das Migros Kulturprozent als Trägerschaft auf, die den Tavolata-Vertreterinnen und -Vertretern mit Rat und Tat zur Seite steht. Auch werden regelmässig Einsteigerkurse wie auch Kochkurse angeboten. Als Vreni Schmid 2010 von der ersten «Impulsveranstaltung» las, wusste sie sofort: Da will ich hin. Zwei Jahre vorher war ihr Ehemann gestorben. «Alleine zu essen, war für mich in dieser Zeit ein Gräuel», erinnert sich die elegante 82-jährige Rentnerin. Die Tavolata-Präsentation beeindruckte Vreni: Man wird gefordert, etwas selbst in die Hand zu nehmen, zu organisieren und zu gestalten. Zurück von der Impulsveranstaltung zückte Vreni Schmid ihr Adressbuch und schrieb rund 35 Pensionierte in Oberengstringen an, berichtete über das Projekt «Tavolata» und lud gleich zu einem Schnupperessen bei sich zu Hause ein. «15 Personen haben mit Interesse darauf reagiert und acht davon haben sich bereit erklärt mitzumachen», erinnert sich die Rentnerin.

Jede Tavolata in der Schweiz hat ihr eigenes Gesicht. «Für mich war klar, dass ich eine Tischrunde für pensionierte Singles organisieren wollte und dass jedes Mitglied abwechselnd einlädt.» Obwohl

das gemeinsame Essen im Zentrum der Tischgesellschaft steht, spielt die Kochkunst eine untergeordnete Rolle. Mehrstimmig wird von der Seniorengruppe zugegeben, dass das Kochen nicht ihre Lieblingsbeschäftigung ist. Viel wichtiger sind der Austausch und die Gespräche. Ursula Largier, die rechte Hand von Vreni Schmid, hat eine grosse Familie. Man könnte meinen, eine Gesellschaft wie die Tavolata sei für sie überflüssig. «Im Gegenteil», interveniert Ursula Largier, «in der Familie sind andere Themen relevant als unter Gleichaltrigen.»

Vreni Schmid geniesst die Rolle als Gastgeberin. Sie bittet ihre Gäste zu Tisch. Das Silberbesteck ist poliert, die Brotkörbchen gefüllt, die Gläser kristallklar. Nachdem beim Apéro über Sinn und Unsinn von Facebook, Twitter und Briefmarken-Bestellung per SMS diskutiert wurde, werden am Tisch Themen wie Religion, gemeinnützige Engagements, Roger Federers Formstand sowie Autofahren im Alter leidenschaftlich diskutiert. «Vreni's Tavolata» zählt derzeit zwölf Mitglieder im Alter zwischen 70 und 85 Jahren – davon fünf Männer. «In Oberengstringen leben viele Pensionierte, eine zweite Tavolata wäre sinnvoll», weiss Vreni. «Es ist aber nicht einfach, interessierte Rentner zu motivieren, da viele zurückgezogen leben und kein Netzwerk haben.» Es erstaunt deshalb nicht, dass Vreni's Gäste alle zeitlebens an verschiedenen Orten engagiert waren. Sei dies zum Beispiel in der Kirche, im Chor, in der Frauenriege oder in der Kulturkommission.

Das Migros Kulturprozent hat einige Spielregeln aufgestellt, die bei der Organisation einer Tavolata zu beachten sind: Selbstorganisation, regelmässige Treffen, Aufgabenaufteilung, Partizipation am Tavolata-Netzwerk sowie ausgewogene und genussvolle Kost. Heute serviert Vreni zum Hauptgang Filet im Teig mit Bohnen, Pilzen und Rüeblen. Die Teller sind schnell leer. Die angeregten Diskussionen gehen aber auch nach dem Dessert noch lange weiter.

Text

ANDREA BAUMANN

Porträt

THAI CHRISTEN

WIRZPÄCKLI MIT COUSCOUS

Für 4 Personen. Vor- und zubereiten: ca. 40 Min. / Pro Person: 23g Fett, 22g Eiweiss, 53g Kohlenhydrate, 2131 kJ (509 kcal)

1 Wirz (ca. 800 g), Blätter abgelöst / **Salzwasser**, siedend / Die Wirzblätter portionenweise im siedenden Salzwasser ca. 3 Min. blanchieren, herausnehmen, kurz in kaltes Wasser legen, abtropfen, Blattrippen flach schneiden. 8 grosse Wirzblätter auf einem Tuch auslegen, Rest grob hacken, in der vorbereiteten Form verteilen.

250 g Couscous / **1 EL Sambal Oelek** / **2 dl Gemüsebouillon**, siedend / **2 dl Saucen-Halbrahm** / **50 g geriebener Gruyère** / **1 Bio-Orange**, nur abgeriebene Schale / Couscous und Sambal Oelek in eine Schüssel geben, Bouillon darübergiessen, mischen, zugedeckt ca. 5 Min. quellen lassen.

Mit einer Gabel lockern. Rahm, Käse und Orangenschale daruntermischen. Wirzblätter mit dem Couscous füllen und Päckli formen: 1 Wirzblatt in eine grosse Tasse legen, 1/8 des Couscous in das Blatt geben, leicht andrücken. Blattränder darüberlegen, Päckli mit dem Verschluss nach unten auf den Wirz in die Form legen. Restliche Päckli gleich formen.

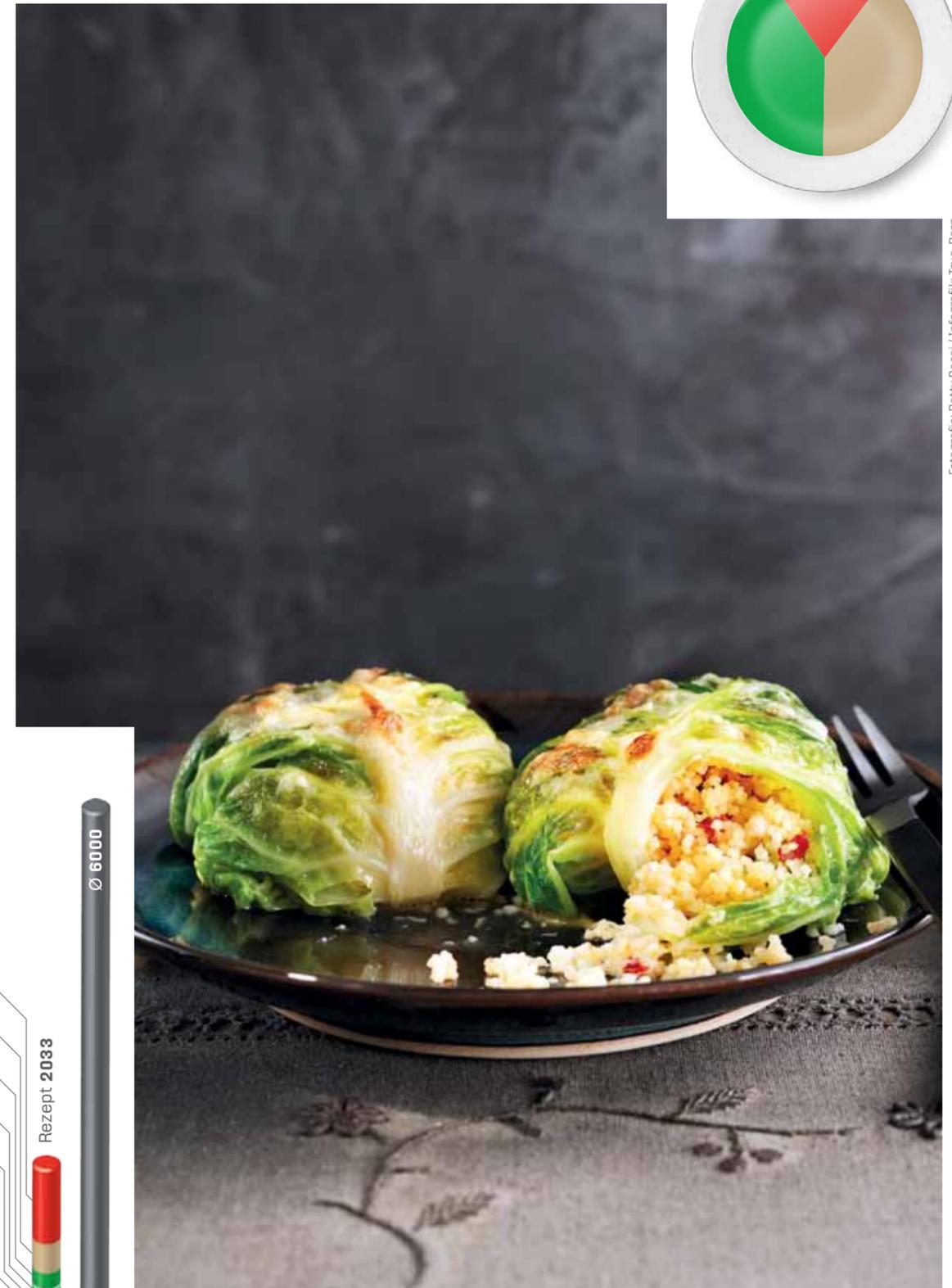
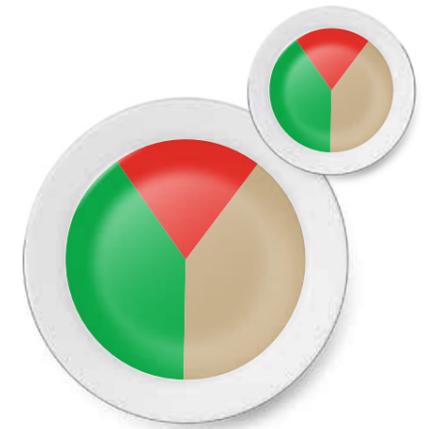
2 dl Gemüsebouillon / **70 g geriebener Gruyère** / Bouillon darübergiessen, Käse darüberstreuen.

Backen:

Ca. 20 Min. in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

Rezept: Betty Bossi

Zusammensetzung des Rezeptes im Vergleich zum optimal geschöpften Teller (oben rechts)
Lebensmittelgruppen: ■ = Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier & Tofu
■ = Getreideprodukte, Kartoffeln & Hülsenfrüchte ■ = Früchte & Gemüse



Fotografie: Betty Bossi / Infografik: Truc, Bern

ERNÄHRUNGSBILANZ

Wirz: Der Wirz – auch Wirsing, Welschkohl oder Savoierkohl genannt – gehört botanisch zur Familie der Kreuzblütler. Er ist mit dem Rot- und Weisskohl eng verwandt, unterscheidet sich optisch jedoch mit seinem locker sitzenden Blattgefüge aus grün gekrausten Blättern von ihnen. Der Wirz ist in der Schweiz das ganze Jahr hindurch aus Schweizer Anbau erhältlich, wobei es eine Früh-, Herbst- und Spätwirzsorte gibt. Verglichen mit dem Weisskohl liefert er doppelt so viel Eiweiss, Folsäure und Eisen. Er ist jedoch weniger lang haltbar.

Couscous: Couscous ist ein Grundnahrungsmittel aus der nordafrikanischen Küche und wird traditionell meist aus Hartweizen, manchmal auch aus Hirse oder Gerste hergestellt. Bei der Herstellung wird das Getreide zu Griess verarbeitet, vorgegart, zu Kügelchen verarbeitet und anschliessend getrocknet. Dies erklärt die simple Zubereitung in der Küche, wo Couscous lediglich mit heissem Wasser übergossen und zugedeckt ziehen gelassen wird. Couscous ist eine wertvolle Quelle von pflanzlichem Eiweiss, Eisen und Nahrungsfasern.

Tellermodell: Das Gericht liefert pro Portion 509 kcal. Die Verteilung von Stärke-, Eiweiss- und Gemüsekomponente ist optimal und entspricht dem Tellermodell. Die Kombination des Eiweisses aus dem Couscous und dem Käse erzielt eine hohe biologische Wertigkeit. Das heisst, dass der Körper die vegetarische Eiweisskombination – verglichen mit Eiweiss aus Fleisch oder Fisch – vergleichbar effizient oder gar effizienter in körpereigenes Eiweiss umwandeln kann.

MARION WÄFLER / SGE

ÖKOBILANZ

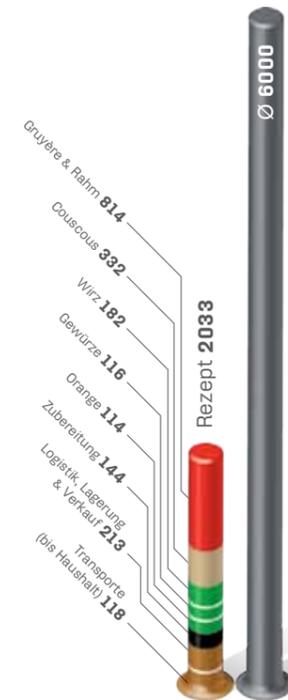
Gruyère & Rahm: Obwohl die beiden Milchprodukte lediglich 21% am Gesamtgewicht ausmachen, ist der Beitrag von 40% an der Gesamtumweltauswirkung erheblich. Dies ist auf die Produktion von tierischen Produkten zurückzuführen, deren Futterketten oftmals mit grossen Umweltbelastungen verbunden sind. Beim Käse kommt hinzu, dass für die Produktion einer bestimmten Menge ein Vielfaches an Milch benötigt wird.

Couscous: Couscous wird aus geriebenem Hartweizengriess hergestellt, dessen ökologische Belastung hauptsächlich auf der landwirtschaftlichen Kultivierung von Weizen beruht. Zudem wird für die Verarbeitung von einem Kilogramm Hartweizengriess 1,4 Kilogramm Weizen benötigt. Besonders der Einsatz von Düngemitteln und Pestiziden verursacht schädliche Emissionen in Böden und Grundwasser.

Wirz: Trotz einem 54-prozentigen Anteil am Gesamtgewicht des Menüs, trägt der Wirz lediglich zu 9% an den Umweltbelastungen des Menüs bei. Zwar werden auch hierfür Düngemittel eingesetzt, jedoch aufgrund des höheren Flächenertrages von Kohlgemüsen pro Kilo viel weniger als bei der Verarbeitung von Getreide.

Säulendiagramm: Das Rezept verursacht nur rund einen Drittel der Umweltbelastungen einer durchschnittlichen Mahlzeit. Dies zeigt einmal mehr, dass sich eine vegetarische Variante aus ökologischer Sicht fast immer lohnt. Am höchsten fällt der Beitrag bei den beiden Milchprodukten und etwas weniger beim Couscous aus. Die anderen Zutaten fallen nicht mit einem relevanten Anteil ins Gewicht.

ALEX KÖNIG / ESU-SERVICES



Die Säulengrafik zeigt die Umweltbelastung durch das Rezept pro Person. Als Vergleich dazu ein grober Durchschnittswert einer zu Hause zubereiteten Hauptmahlzeit. Die Berechnung der Umweltbelastungspunkte fasst verschiedene Umweltbelastungen bei der Produktion der Lebensmittel zu einer einzigen Kenngrösse zusammen (je höher die Punktzahl, desto grösser die Umweltbelastung). Quelle: ESU-services.



VOLLKORN BEUGT DIABETES VOR

Eine Meta-Analyse von 16 weltweit durchgeführten Kohortenstudien mit insgesamt knapp 400'000 Teilnehmenden zeigt auf, dass ein hoher

Konsum von Vollkornprodukten das Risiko mindert, an Diabetes Typ 2 zu erkranken. Laut dem im *European Journal of Epidemiology* erschienenen Review von Forschern der Norwegischen Universität für Wissenschaft und Technologie führt der Verzehr von Vollkornprodukten einerseits zu einem geringeren BMI, was sich günstig auf das Diabetesrisiko auswirkt. Doch auch wenn man die Resultate betreffend BMI-Einfluss bereinigt, bleibt der günstige Einfluss des Vollkorns bestehen. Erklärt wird dies damit, dass sich ein hoher Vollkornkonsum unter anderem positiv auf die Insulinsensitivität im Körper auswirkt und Entzündungen mindern könnte. Vollkorn stellt eine wichtige Quelle für Nahrungsfasern, sekundäre Pflanzenstoffe, Vitamine und Mineralstoffe dar.

Am meisten gesundheitliche Vorteile liefern Vollkornprodukte laut den untersuchten Studien beim Konsum von mindestens 60 Gramm Vollkorn wie beispielsweise Getreideflocken oder Reis (roh). Da Vollkornprodukte aber eben auch indirekt durch den Einfluss auf den BMI das Diabetesrisiko senken, ist es möglich, dass sich eine

noch stärkere Bevorzugung von Vollkorn weiter positiv auf Diabetes auswirken könnte. Im Gegensatz zum Vollkorn wurde in den untersuchten Studien beim Verzehr von raffiniertem Getreide (z.B. Weissmehl) kein Effekt auf die Gesundheit festgestellt.

European Journal of Epidemiology
<http://link.springer.com/article/10.1007/s10654-013-9852-5>

Dagfinn Aune et al. (2013). *Whole grain and refined grain consumption and the risk of type 2 diabetes: a systematic review and dose-response meta-analysis of cohort studies*

Die Ergebnisse dieser Meta-Analyse sind schwierig zu interpretieren, da die Portionengrösse sowie die Definition von «Vollkorn» in den untersuchten Studien nicht einheitlich sind. Auch wenn Vollkornprodukte gegenüber einigen Krankheiten eine vorbeugende Wirkung zu haben scheinen, so werden sie in erster Linie empfohlen, weil sie wichtige Nährstoffe enthalten. Beim Brotkauf lohnt es sich, jeweils die Zutatenliste zu studieren, um sicherzustellen, dass das verwendete Mehl auch tatsächlich Vollkorn ist. Denn ein paar Körnchen, der Hinweis auf ein bestimmtes Getreide (z.B. Dinkel, Roggen) oder eine dunkle Farbe sind keine Garantie dafür, dass es sich auch wirklich um ein Vollkornbrot handelt.

MURIEL JAQUET



Benutzen Sie die Quick Response Codes für einen direkten Zugang zu den vorgestellten Studien und Artikeln. Dazu einfach mit Ihrem Smartphone und der passenden Applikation (z.B. ScanLife) den Code einscannen. Die Artikel sind teilweise kostenpflichtig.



AUCH DIE ERNÄHRUNG DES ZUKÜNFTIGEN VATERS IST ENTSCHEIDEND

Bei einer an Mäusen durchgeführten Studie zeigte sich, dass Väter, die vor der Zeugung genug Folat zu sich nahmen, gesündere Babys produzierten als solche mit zu tiefen Folatwerten. Neben dem Folat könnten auch andere Ernährungsgewohnheiten des zukünftigen Vaters eine Rolle spielen. [McGill University / www.mcgill.ca/newsroom/channels/news/you-are-what-your-father-eats-231995](http://www.mcgill.ca/newsroom/channels/news/you-are-what-your-father-eats-231995)



MIT FRÜCHTEN UND GEMÜSE GEGEN ASTHMA – Eine vom Schweizerischen Nationalfonds zur Förderung der wissenschaftlichen Forschung unterstützte Studie zeigt einen Zusammenhang zwischen Asthma und ungenügendem Frucht- und Gemüsekonsum auf. Die in Frucht und Gemüse enthaltenen Ballaststoffe sollen die Immunreaktion in der Lunge beeinflussen.

www.snf.ch/en/researchinFocus/newsroom/Pages/news-140106-press-release-dietary-fibres-protect-against-asthma.aspx

NUTZEN VON VITAMIN-D-SUPPLEMENTEN INFRAGE GESTELLT – Laut einer neuseeländischen Meta-Analyse verschiedener Studien hat die Einnahme von Vitamin-D-Präparaten keinen Einfluss auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Krebs. Auch bei den Knochenbrüchen wurde nur ein Nutzen in Kombination mit Calcium festgestellt.

The Lancet / [www.thelancet.com/journals/landia/article/PIIS2213-8587\(13\)70212-2](http://www.thelancet.com/journals/landia/article/PIIS2213-8587(13)70212-2) (Gratiszugang)



MURIEL JAQUET / SGE
Informationsdienst *Nutrinfo*®

GEWICHTSABNAHME

Ich habe in der Apotheke ein frei verkäufliches Medikament gefunden, welches die Resorption der Fette verhindert. Ist dies eine wirksame Lösung, um abzunehmen?

Diese Art von Medikament stellt keine dauerhafte Lösung dar, um sein Gewicht in den Griff zu bekommen. Die Einnahme einer Pille vor jeder Mahlzeit verändert nicht die Lebensgewohnheiten, welche zur Gewichtszunahme geführt haben. Um abzunehmen und vor allem anschliessend sein Gewicht zu halten, ist es unerlässlich, seine Verhaltensweisen langfristig zu ändern: seine körperliche Aktivität zu erhöhen und/oder seine Energiezufuhr zu verringern. Natürlich verhindert diese Art von Medikament die Resorption eines Teils der Kalorien der Mahlzeiten, mit denen Sie es einnehmen (soweit die Mahlzeit Fette enthält). Und in diesem Sinne kann es zu einer geringen Gewichtsabnahme führen. Aber ohne Veränderung Ihrer Ernährung und Ihrer Lebensweise werden Sie die verlorenen Kilos sehr schnell wieder zunehmen, sobald Sie mit der Einnahme des Medikaments aufhören. Das Gleiche gilt für die – ebenfalls frei verkäuflichen – Medikamente, welche die Resorption der Kohlenhydrate reduzieren.

STREICHKÄSE

Enthält Streichkäse ebenso viel Calcium wie herkömmlicher Hart- oder Weichkäse?

Es ist nicht möglich, eine allgemeingültige Antwort hierauf zu geben, denn Streichkäse wird auf unterschiedliche Weise hergestellt. Im Handel findet man vor allem Schmelz- und Frischkäse. Schmelzkäse wird aus gereiftem Käse unter Zusatz von Wasser und Schmelzsalzen hergestellt. Die Schmelzsalze sind Zusatzstoffe, welche dem Endprodukt seine homogene Beschaffenheit verleihen. Des Weiteren können Butter und verschiedene Zutaten hinzugefügt werden. Der Calciumgehalt von Streichkäse ist im Allgemeinen niedriger als der von Hartkäse, aber mit dem von Weichkäse vergleichbar. Streich-Frischkäse, die manchmal mit Kräutern gewürzt sind, weisen im Allgemeinen einen viel bescheideneren Calciumgehalt auf. Das Verhältnis zwischen ihrem oft hohen Fett- und dem geringen Calciumgehalt erlaubt es insgesamt nicht, Streich-Frischkäse zu den Calciumquellen zu zählen, die mit den anderen Milchprodukten gleichzusetzen sind.

BABYBREI

Ist es akzeptabel, dass Instant-Getreidebreie für Babys Palmöl enthalten?

Solche Instant-Getreidebreie für Babys enthalten oft speziell aufbereitetes Milchpulver und werden als Säuglings- oder Folgenahrung bezeichnet. Diese Produkte enthalten in ihrer Zusammensetzung verschiedene Pflanzenöle, unter anderen Palmöl. Sie versuchen, in ihrer Nahrungsqualität der Muttermilch so nahe wie möglich zu kommen. Die Zusammensetzung der Muttermilchersatzprodukte müssen zahlreichen Anforderungen entsprechen. Die Anforderungen gelten insbesondere auch in Bezug auf die Qualität der Fettsäuren und sind in der Bundesverordnung über Speziallebensmittel festgelegt. Damit das Profil der Fettsäuren, welche in den Muttermilchersatzprodukten enthalten sind, dem der Muttermilch so nahe wie möglich kommt und um die Anforderungen des Gesetzes zu erfüllen, ist es unerlässlich, verschiedene Öle und Fettstoffe zu mischen. In diesem Rahmen beeinträchtigt die Verwendung von Palmöl nicht die ernährungsphysiologische Qualität des Produkts.

GEKLÄRTE BUTTER

Was haben Bratbutter, geklärte Butter und Ghee gemeinsam?

In allen drei Fällen handelt es sich um geklärte Butter. Die Butter wird dabei erhitzt, und das Fett wird von den übrigen Bestandteilen (Wasser und Eiweiss) getrennt. Im Fall der industriell hergestellten Bratbutter erfolgt die Trennung durch Zentrifugation. Für handwerklich hergestellte geklärte Butter wie dem Ghee wird die Butter längere Zeit erhitzt, damit das Wasser verdunstet. Der sich bildende Schaum wird abgeschöpft. Diese Verfahrensweisen beeinflussen den Geschmack und die Farbe des fertigen Produkts auf unterschiedliche Weise. Die geklärte oder eingesottene Butter ist viel länger haltbar als normale Butter, bedarf nicht der Kühlung und verträgt hohe Brattemperaturen. Gemäss der Schweizer Lebensmittelpyramide sollte der Konsum von Butter oder geklärter Butter idealerweise 10 Gramm pro Tag nicht übersteigen.

Nutrinfo® ist der SGE-Informationsdienst für Ernährungsfragen. Er hat weder kommerzielle noch politische Interessen und beruft sich ausschliesslich auf gesicherte wissenschaftliche Quellen.

i nutrinfo | Info-Service für Ernährungsfragen
nutrinfo, Postfach 8333, CH-3001 Bern
T +41 31 385 00 08 | nutrinfo-d@sge-ssn.ch | www.nutrinfo.ch

Holunder

Vor dem Holder sollst du den Hut ziehen

▷ Der Holunderbusch hat auch heute noch seinen festen Platz in jedem Bauerngarten. Zur Zeit unserer Urgrosseltern erwies man dem Holunder sogar durch Ziehen des Hutes die Ehre. Seine Heilkräfte waren bereits in der Antike bekannt. Heute ist es vor allem das feine Aroma seiner Blüten und Beeren, das in vielen Getränken Verwendung findet.

VON MONIKA MÜLLER

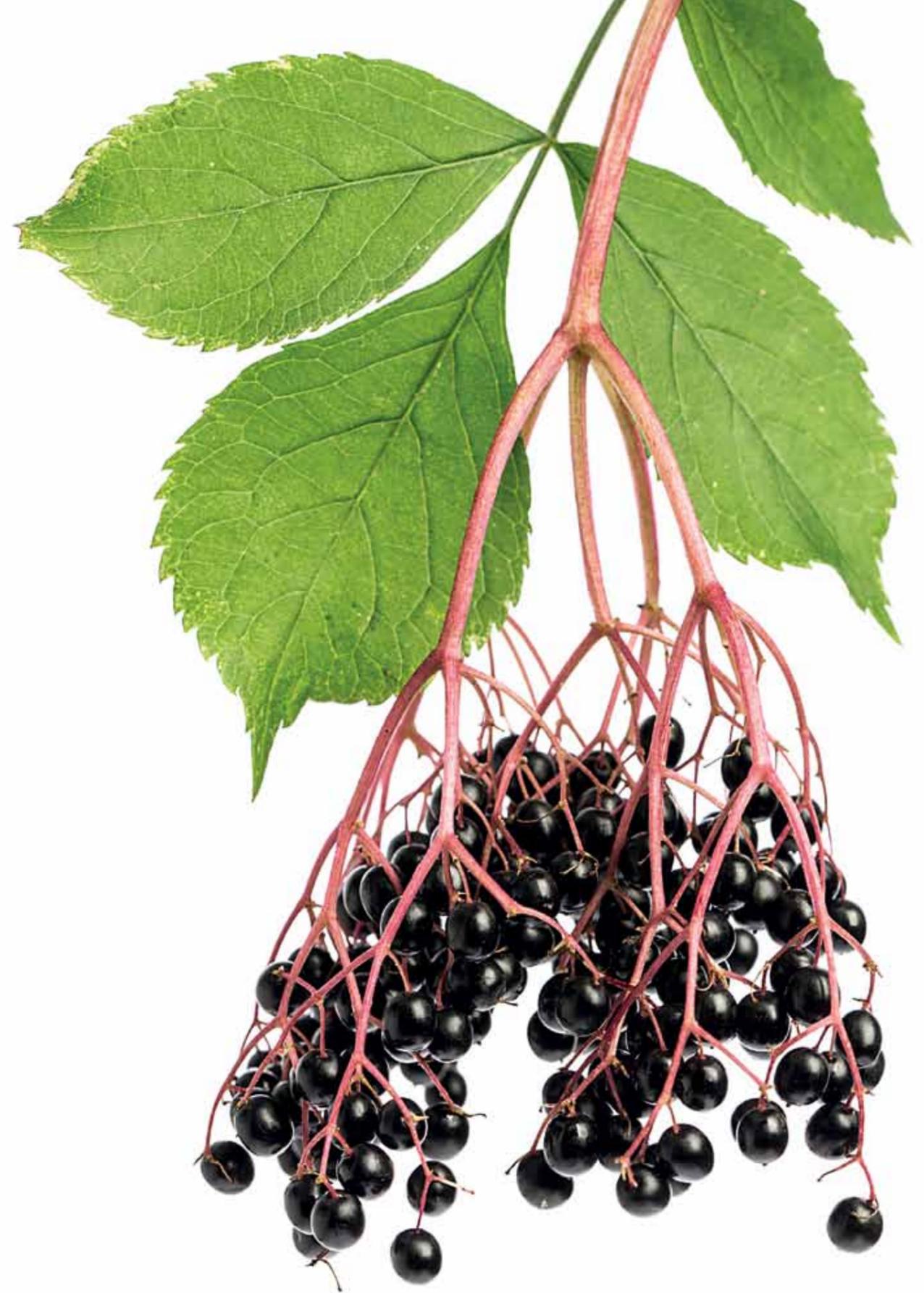
Jeweils im Juni begab ich mich mit meiner Freundinnenschar zum Holunderblütensammeln auf den Waldspaziergang. Bei fröhlichem Geschwatze wurden sorgfältig einige luftige Schichten der duftenden Schirmrispen in den grossen Weidekorb gelegt. Dann schnell, schnell zurück nach Hause, ein Bier teig geschlagen, die Blütendolden darin getunkt und im heissen Öl gebacken. Dazu eine Erdbeersauce und Puderzucker: Unser Glück war perfekt. Heute, Jahre später, steht ein riesiger, alter Holunderbusch zwei Meter vor meinem Stubenfenster. Er beschützt mein Haus und bietet unzähligen Vögeln Nahrung. Blütendolden kann ich nun im Frühsommer direkt vom Fenster aus ablesen. Allerdings lassen mir die Vöglein nur in ganz guten Jahren einige Beeren für eine Holundersuppe. Im Winter ist mein Holunderbusch voll gehängt mit Futterhäuschen, und so habe ich das ganze Jahr hindurch die putzigen gefiederten Freunde vor meinem Beobachtungsposten.

Botanisch ist die Stellung der Sambucus-Arten im Pflanzensystem seit Langem umstritten. Wurden sie früher zu den Geissblattgewächsen gezählt, werden sie heute den Moschuskrautgewächsen zugeordnet. So gibt es weltweit (je nach Klassifizierung) 10 bis 30 Holunderarten, in unseren Breitengraden heimisch sind gerade einmal drei: *Sambucus nigra*, der Schwarze, *S. racemosa*, der Rote, und der Zwergholunder, *S. ebulus*. Der grösste und wichtigste von ihnen, der Schwarze Holunder, wird als Strauch bis fünf Meter, als kleiner Baum bis sieben Meter hoch. Die Zweige sind oft bogen-

artig ausladend. Wild kommt er an Bachufern und Waldrändern vor. Er ist eine der in Mitteleuropa häufigsten Straucharten. In den Alpen ist er bis zu einer Höhe von etwa 1500 m ü. M. anzutreffen. Gepflanzt wurde er bis in die 1980er-Jahre vornehmlich nur im Haus- und Bauerngarten. Heute ist das anders: «2014 sind für die Schweiz 25,4 Hektaren Holunderplantagen angemeldet. Spitzenreiter ist der Kanton St. Gallen mit 14,9 Hektaren, gefolgt vom Kanton Thurgau mit 6,6 Hektaren», berichtet Jimmy Mariéthoz, Leiter der Fachstelle Gemüse- und Beerenanbau, BBZ Arenenberg. Warum Holunderkulturen vor allem in der Ostschweiz

Die in den Holunderbeeren enthaltenen Vitamine sind dank den reichlichen Gerbstoffen überaus stabil.

anzutreffen sind, liege daran, dass die Obstbauern in dieser Gegend sehr innovativ seien und immer wieder nach alternativen Kulturen Ausschau halten würden, meint Mariéthoz. So wurden bereits 1976 von dem Landwirtepaar Hans und Annemarie Eberle in Altnau (TG) die ersten Holunderplantagen der Schweiz angelegt. Unterdessen sind daraus vier Plantagen geworden. Gerade eben hat der Sohn Andreas den Hof übernommen und führt die Holunderkulturen mit Begeisterung weiter. Im Erwerbsanbau wird der Holunder als niedriger Baum mit zwei bis maximal drei Meter Höhe erzogen. Er findet Verwendung als Lebensmittel, Heilmittel und als Farbstoff. Eberles liefern die getrockneten Blüten vor allem an die Kräuterbonbonfabrik Ricola AG, zur Herstellung der feinen Holunderbonbons, und die nassen Blüten an Möhl in Arbon für den «Swizly Cider». Die Mischung aus Apfelwein, Süssmost und Holunderblütenessenz ergibt mit fünf Volumenprozenten Alkohol ein leichtes Bar- und Apérogetränk. «Wir sind beim Verkauf der Blü-



ten vertraglich abgesichert. So ist der Holunder ein sicherer Wert in unseren Pflanzungen», meint Hans Eberle.

Blütenzauber

Je nach Region und Witterung blüht der Schwarze Holunder von Ende April bis in den Juli hinein in 10 bis 15 Zentimeter breiten, weissen bis gelblichen flachen Trugdolden, die herrlich duften. Geerntet werden diese bei trockener Witterung in sorgfältiger Handarbeit. Nur Blütendolden mit vollständig geöffneten Blüten haben das volle Aroma. Sie müssen noch am selben Tag verarbeitet werden. Im kommerziellen Anbau werden sie für wenige Stunden in Wasser eingelegt und anschliessend mit der Traubenpresse abgepresst. Nach der Pressung wird der Extrakt filtriert, abgefüllt und bei -18 °C bis zur Verwendung gelagert. Ebenso können die Blütendolden direkt eingefroren oder aber getrocknet werden. Von einem Kilogramm Blüten bleiben nach dem 3- bis 4-tägigen Trocknungsprozess noch 150 Gramm übrig. Die ätherischen Aromastoffe der Blüten lassen sich auch gut in Öl einfangen und zum Kochen verwenden.

Blauschwarze Steinfrüchte

Mitte August verfärben sich dann die ovalen bis rundlichen, beerenähnlichen Steinfrüchtchen ins Blauschwarze und können Anfang bis Mitte September geerntet werden. Sofern die Vögel sich noch nicht ausgiebig bedient haben, wiegt eine Einzeldolde ca. 120 Gramm. Die einzelne Frucht besitzt einen Durchmesser von nur etwa 5 bis 7 Millimeter, ist saftreich und enthält je drei Kerne. Wer die Früchte ernten will, soll die ganzen Dolden abschneiden und diese dann zu Hause abbeeren. Am einfachsten geht das Abbeeren, wenn die Dolden kurz eingefroren werden, dann kann man die harten Früchte einfach von den Stielen abribbeln, bevor sie zu Saft, Mus, Wein oder Marmelade verarbeitet werden. Die Holunderbeeren sind nur gekocht bekömmlich, roh verzehrt verursachen sie Übelkeit. Bei der kommerziellen Ernte werden die Früchte noch am Tag der Ernte in einer Weinkellerei mit einer Abbeermaschine von den Stielen getrennt, gepresst, auf 65 °C erhitzt und so zu Saft verarbeitet. Damit bleibt der Vitamingehalt maximal erhalten.

Schon in der Antike bekannte Heilwirkung

Ausgrabungen in der Schweiz und in Oberitalien belegen, dass der Holunder bereits in der Steinzeit



Holderhof

△ Holunderblütenernte in der Ostschweiz

Verwendung fand. Heilkundige der griechischen und römischen Antike nutzten den Holunder zu Heilzwecken, detaillierte Aufzeichnungen dazu lieferte Hippokrates (460 bis 377 v.Chr.), der ihn gegen Verstopfung, Wassersucht und Frauenbeschwerden empfahl. Auch Theophrast (371 bis 285 v.Chr.), Gajus Plinius der Ältere (23 bis 79 n.Chr.) und Dioskurides beschrieben und würdigten den Holunder. Im Mittelalter und darüber hinaus galt der Holunder als Ruheort der Elfen und soll die Kraft besitzen, böse Geister und sonstiges Unge- mach von Haus und Hof fernzuhalten. Seine magischen Kräfte wurden ihm möglicherweise infolge der Eigenschaften seines Astmarkes zugeschrieben. Holunderholzkügelchen können nämlich mit einem elektrostatisch aufgeladenen Glas- oder Metallstab regelrecht zum Tanzen gebracht werden. Das Holz wird im Kunsthandwerk zur Herstellung von Flöten und Tabakpfeifen verwendet, und es ist das bevorzugte Holz für Zauberstäbe. So ist es nur selbstverständlich, dass auch Harry Potters Zauberstab aus Holunderholz (*elder wand*) ist. Als Hausmittel wird Holunder auch heute noch rege verwendet. Am bekanntesten sind seine Hauptwirkungen: schweisstreibend, schmerzlindernd und antiviral. Die Blüten, respektive deren wässriger Auszug als Tee, haben eine schweisstreibende Wirkung bei Erkältungskrankheiten wie fiebrigen Grippeinfekten, Schnupfen und Bronchienproblemen. Ebenso wird Holunderblütentee bei Nervosität und Schlaflosigkeit eingesetzt und äusserlich bei unreiner Haut und Entzündungen

angewendet. Bei Gicht, Rheuma, Blähungen und Verstopfung wird Holunderbeerensaft empfohlen. Zurzeit finden sich in der medizinischen Datenbank PubMed über 700 wissenschaftliche Artikel zur Wirkung von diversen Holunderarten.

Inhaltsstoffe

Der schwarzblaue Farbstoff Sambucyanin der Holunderbeeren zählt zu den Flavonoiden. Dieser Farbstoff wurde früher zum Färben der Haare, von Leder oder auch Rotwein eingesetzt. Enthalten die Wildformen von *Sambucus nigra* ca. 2 bis 3 Gramm pro Kilogramm Erntegewicht, kommen die Kultursorten Haschberg oder Samyl auf 10 bis 15 Gramm. Mit der Verschärfung der Lebensmittelgesetze und der Abneigung der Konsumenten gegen chemische Farbstoffe ist Sambucyanin vermehrt von Interesse für die Lebensmittelindustrie. Als weitere Flavonoide sind Glykoside von Quercetin, Kampferol und Isorhamnetin enthalten.

Alle grünen Pflanzenteile, Doldenstiele und Kerne enthalten das Gift Sambunigrin. Dies ist ein cyanes Glykosid, welches Blausäure freisetzt. Sambunigrin führt zu Übelkeit, Erbrechen, Magenkrämpfen und Durchfall. Sambunigrin zerfällt bei hoher Temperatur, der Holundersaft muss daher vor der Verwendung erhitzt werden, Doldenstiele sollte man vor dem Pressen entfernen. Holunderbeeren enthalten je nach Sorte und Reifegrad pro 100 Gramm 10 bis 15 Gramm Zucker, 1,5 Gramm Fett und 2,5 Gramm Eiweiss. Mit 26 Milligramm pro Deziliter enthält Holundersaft doppelt so viel Vitamin C wie Apfelsaft und halb so viel wie Orangensaft. Die in den Holunderbeeren enthaltenen Vitamine sind dank den reichlichen Gerbstoffen überaus stabil.

Hoher ökologischer Wert

Der Schwarze Holunder wird zur Erstbegrünung auf Halden, im Strassenbegleitgrün und zur Bodenbefestigung gepflanzt. Da die Art eine hohe Transpirationsrate hat und dementsprechend viel Wasser verdunstet, gehört er zu den «pumpenden Gehölz-Arten», die zur Entwässerung bzw. Trockenlegung lokaler Feuchtstellen geeignet sind. Tierökologisch ist der Schwarze Holunder von sehr hohem Wert. Im Frühjahr ist er beliebte Bienenweide und nach der Vogelbeere der wichtigste einheimische fruchttragende Strauch. 62 Vogelarten und verschiedene Säugetiere nutzen den Schwarzen Holunder als Nahrungsquelle, zudem dient er Vö-

Holunderküchlein

Holunderküchlein sind ein Genuss, den man in der heutigen Zeit der Globalisierung nicht das ganze Jahr und überall auf der Welt haben kann, sondern wirklich nur an einem warmen Frühsommertag, wenn die weissen Dolden voll erblüht sind.

Zutaten

- 12 Blütendolden
- 200 g Mehl
- 1 El Öl
- 2 Eier
- 4 dl Bier
- 1 El Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- Fett zum Ausbacken
- Puderzucker
- 500g Erdbeeren

Zubereitung

Die Blüten gut ausschütteln und kleine Käfer entfernen. Für den Bierteig Mehl, Öl, Eier, Bier, Vanillezucker und Salz verrühren. Den Teig 30 Minuten ruhen lassen. Die Blütendolden in den Bierteig tauchen und dann in heissem Fett knusprig ausbacken. Vor dem Servieren den Stiel abschneiden und mit Puderzucker bestreuen. Mit einer Sauce aus pürierten Erdbeeren servieren.

geln als Schutz und zum Nisten. Nicht zu vergessen ist auch der Wert des Schwarzen Holunders für den essbaren Judasohr-Pilz, der in Mitteleuropa fast ausschliesslich auf alten Holunderstämmen wächst.

Holunder in der Küche

Am bekanntesten ist heute wohl die Verarbeitung der Holunderblüten zu Sirup. Das feine Aroma dieses Sirups ist nicht nur als Getränk hochgeschätzt, er kann auch das ganze Jahr hindurch diversen Süssgerichten und Fruchtzubereitungen ein leckeres Quentchen Sommer verleihen, indem man zum Beispiel über die Apfelomelette etwas Sirup statt Puderzucker gibt, oder Griessköppli, Fruchtsalate, Marmeladen und Gelees damit würzt. Die getrockneten Blüten ergeben einen feinen Tee. Gemörsert und mit Salz vermischt erhält man Würzsalz. Das In-Getränk des Sommers 2012, der «Hugo», brachte schliesslich die Holderblüten auch in alle Bars und Restaurants der Schweiz. Holunderblütensirup, Prosecco, Minze, Limetten, alles verdünnt mit Sprudel: Das Getränk wird auch im Sommer 2014 noch so manchen Gast erfreuen.



NIEMAND IST SCHULD?!

Achim Peters

MYTHOS ÜBERGEWICHT

WARUM DICKE MENSCHEN LÄNGER LEBEN

C. Bertelsmann Verlag, München, 2013 / 272 Seiten / CHF 28.50 / ISBN 978-3-570-10149-0

Der Untertitel ist sehr geschickt gewählt. Es regt zum Lesen an, wenn ein fleissig Fachartikel publizierender Professor in der Laienliteratur eine solche Behauptung aufstellt, von der wir aus multiplen Studien wissen, dass sie so nicht stimmen kann. Wer das Buch liest, merkt dann auch schnell, wie die Aussage wieder relativiert wird. Doch abgesehen von dieser reisserisch gewagten Aussage auf dem Buchumschlag liefert der Autor interessante Erkenntnisse, die in jede Übergewichtstherapie mit einfließen sollten. So konnte mehrfach gezeigt werden, dass das Gehirn auch bei massivstem Nahrungsmangel, im Gegensatz zu allen anderen Organen, sein Gewicht behält, also über andere Mechanismen verfügt, sich mit Energie zu versorgen. Unter anderem wird der Körper unter grössten Stress gesetzt, mit dauerhaft erhöhtem Cortisolspiegel. Nach Abbruch einer Diät ist der Körper auch ein Jahr danach

keineswegs in einem neuen Gleichgewicht – der Hunger bleibt. Reduktionsdiät wird heute zusammen mit Einsamkeit, Armut, Arbeitslosigkeit, Arbeitsstress (Mobbing, Überforderung, Unterforderung) und Partnerschaftskonflikten zu den sechs grössten Stresszuständen für den menschlichen Körper gezählt. Der Autor teilt je nach Reaktion auf Stress in Typ A und Typ B ein. Der Stresstyp A bleibt unter solchen Konditionen leicht, entwickelt aber nach Jahren einen Cortisolbauch, der Stresstyp B isst und kann damit sein Cortisol zähmen, aber zum Preis, dass er dick wird. Die Lösung dieses Konfliktes ist nicht Diät mit noch mehr Stress, sondern Stressmanagement und Verhaltenstherapie.

FAZIT: ☺ *Interessante Forschungsergebnisse, die in die Behandlung von Übergewicht und erhöhtem Bauchumfang einfließen sollten.* ☹ *Nicht der Einzelne, sondern das System ist schuld! Und wieder eine Entschuldigung mehr, um sich bei Essen und Bewegung undiszipliniert zu verhalten.*

BESTLEISTUNG OHNE HOKUSPOKUS

Alexandra Schek

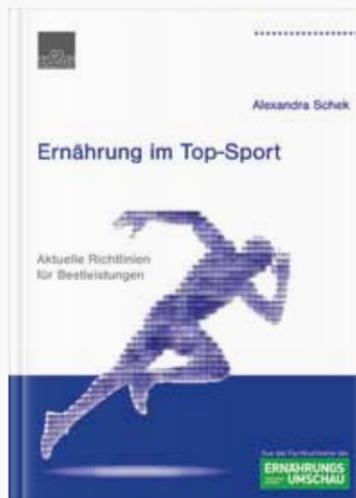
ERNÄHRUNG IM TOP-SPORT

AKTUELLE RICHTLINIEN FÜR BESTLEISTUNGEN

Umschau Zeitschriften Verlag, München, 2013 / 168 Seiten / CHF 28.50 / ISBN 978-3930007-35-6

Für Erfolge im Leistungssport ist auch die Ernährung ein wichtiges Thema. Sportlerernährung ist ein sich ständig weiterentwickelndes Feld, und jährlich werden Hunderte von Studien dazu veröffentlicht. Spaghettipartys vor Marathonläufen und anderen Ausdauerleistungen zum *carbohydrate loading* sind heute üblich, aber ob die Methode, die 1967 entwickelt wurde, sowie andere bekannte Sporternährungsempfehlungen auch nach dem heutigen Wissensstand sinnvoll sind, wird von Dr. Alexandra Schek detailliert, wissenschaftlich fundiert, mit ausführlichem Literaturverzeichnis dargelegt. Das Buch ist übersichtlich gegliedert, auf wissenschaftlichem Niveau, aber in verständlicher Sprache für Laien geschrieben. Neben grundlegenden Ernährungsempfehlungen in Kapitel 1 werden die Bedürfnisse im Trainingsalltag (Kapitel 2) und die Richtlinien für Wettkämpfe in allen Sportarten (Kapitel 3) detailliert besprochen. Für viele Sportler von grossem Interesse sind Nahrungsergänzungsmittel, werden sie doch von vielen Athleten regelmässig eingenommen. Diese, wie auch andere erlaubte ernährungsbezogene Leistungsförderer werden ausführlich vorgestellt. Kapitel 4 beschäftigt sich mit den Gefahren von abnormem Essverhalten im Sport. Das Buch richtet sich an Leistungssportler wie auch wettkampforientierte Breitensportler und sollte in jedem Bücherregal von Ernährungsfachpersonen stehen, die mit Sportlern arbeiten.

FAZIT: ☺ *Klar, fundiert, korrekt, unvoreingenommen.* ☹ *Leider ersetzt das richtige Essen das harte Training nicht.*



(ESS-)VERHALTENSTHERAPIE EINFACH GEMACHT

Gisela Möller

ENDLICH ESSEN, WAS ICH WILL

WIE SIE EINFACH ZUM RICHTIGEN ESSVERHALTEN FINDEN

Hans Huber Verlag, Bern, 2013 / 180 Seiten / CHF 28.50 / ISBN 978-3-456-85212-6

Es gibt leider sehr viele Frauen, die schon früh in ihrer Jugend ein gestörtes Verhältnis zu ihrem Körper und dem Essen entwickeln und die darunter leiden. All diesen Frauen kann das vorliegende Buch zu erneuter Gelassenheit gegenüber dem Essen verhelfen. Wer denkt, er würde eine Gewichtsreduktion eh nie schaffen, er sei machtlos gegenüber dem unbändigen Trieb des Hungers und der Essgelüste, leidet genau unter den Symptomen, welche die Autorin als «erlernte Hilflosigkeit» bezeichnet. Wer anerlernte Verhaltensweisen als Tatsachen wechselt, sitzt in der Übergewichtsfalle. Aber aus dieser kann man ausbrechen und zwar ohne Diät und ständige Selbstkasteiung. Mit einfachen Übungen und Fallbeispielen lernt die Leserin Schritt für Schritt, unterdrückte Gefühle wieder zu fühlen und zu ertragen, statt sie mit Essen hinunterzuschlucken. Sich selbst gegenüber eine positive, wertschätzende und einführende Haltung einzunehmen und zufriedener mit sich selbst zu werden, ist der Schlüssel zu mehr Selbstverständnis gegenüber dem Essen. Wenn das vorgängig vorgestellte Buch anprangert, dass der Stress schuld ist an der zunehmenden «Übergewichtsepidemie», so gibt dieses Buch ganz konkrete Anleitungen, wie der Stress mit dem eigenen Ich und dem Essen, durch Achtsamkeit und Liebe zu sich selbst reduziert werden kann.

FAZIT: ☺ *Nur für Frauen.* ☹ *Nur für Frauen.*



LECKERBISSEN

Thomas Zirnbauer

DER BESONDERE GESCHMACK

EIN GOURMET-LESEBUCH

dtv-Verlag, München, 2013 / 192 Seiten / CHF 14.90 / ISBN 978-3-423-14255-7



Die 43 versammelten Texte dieses Buches aus verschiedenen Epochen zwischen 1783 und 2012 und aus verschiedenen geografischen Regionen haben alle etwas gemein: Sie halten den magischen Moment kulinarischen Hochgenusses fest. Dabei geht es um kleine Leckereien, die den literarischen Feinschmecker geniesserisch die Augen schliessen lassen: Ein lockeres Omelett, eine ganz besondere Praline, saftige Kirschen oder eine Tasse Espresso können den Augenblick zur herrlichen Ewigkeit werden lassen. Der Biss in eine knackige Wurst und wie sich Robert Walser danach auf geschlagenen drei Seiten mit immer neuen Worten dafür entschuldigen kann, dass dieser, ach so delikate Genuss nun auf ewig verloren ist, lässt tief in die fragile Psyche dieses grossen Schriftstellers blicken. Die Texte handeln von Kochkünstlern, Esskünstlern und Lebenskünstlern. Manchmal von hochkarätigen Mehrgang-Menüs und von der Dekadenz, die den Gourmet vom Gourmand unterscheidet, aber auch von den Entbehrungen in Notzeiten, welche die kulinarische Fantasie anregen. In den von Thomas Zirnbauer sorgfältig ausgewählten Gedichten, Erzählungen und Romanauszügen begegnen dem Leser bekannte und neue kulinarische Raffinessen von Wilhelm Busch, Robert Walser, Alexandre Dumas, Günter Grass, Siegfried Lenz, Charles Dickens, Heinrich Heine, Konstantin Wecker und vielen anderen.

FAZIT: ☺ *Das ideale 15-Minuten-Bettmümpfeli ohne Kalorien und Kariesgefahr.* ☹ *Fördert den nächtlichen Gang zum Kühlschrank.*

MONIKA MÜLLER

dipl. Ernährungsberaterin HF

Die Autorinnen äussern an dieser Stelle ihre persönliche Meinung. Diese muss nicht zwangsläufig mit derjenigen der SGE übereinstimmen.



sgs Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione



CHRISTIAN RYSER
ist Geschäftsführer der SGE

► **NEU PUBLIZIERT: «IM GLEICHGEWICHT»**

Das neue Buch der SGE soll sensibilisieren, relativieren, motivieren und an den gesunden Menschenverstand appellieren. Sensibilisieren für die Geschmäcker, Düfte und Aromen, welche uns Nahrungsmittel bescheren, aber auch für Gefühle unserem Körper gegenüber. Relativieren helfen soll das Buch bei Menschen, die sehr starre oder einschränkende Gewohnheiten beim Essen pflegen oder stark auf die Waage fixiert sind. Das Buch möchte den Leser motivieren zu mehr Gelassenheit und mehr Mut zur Flexibilität beim Essen. Das Buch wirkt motivierend, weil einem die Empfehlungen der Schweizer Lebensmittelpyramide die Sicherheit geben, sich ausgewogen zu ernähren. Aber dennoch haben persönliche Vorlieben und Gewohnheiten Platz. Und dazu braucht es auch eine Portion gesunden Menschenverstand.

Ab dem 22. April profitieren von 40% Frühbucherrabatt (CHF 11.90 statt CHF 19.80) auf:
www.sge-ssn.ch/im-gleichgewicht

► **NEU STRUKTURIERT!**

Wir haben das SGE-Team sanft neu strukturiert um der strategischen Ausrichtung gerechter werden zu können. Mehr Gewicht erhalten die Bereiche Bildung&Schule sowie Kooperationen&Betriebliche Gesundheitsförderung. Die Administration liegt in der Verantwortung von **Sandra Stauffer**. Die Buchführung und Finanzen werden von **Nicolas Frautschi** (Stv. von **Karin Amatucci**) geleitet. Für PR und Kommunikation ist **Christine Dudle-Crevoisier** zuständig. Redaktion und Medien werden von **Thomas Langenegger** betreut. Ernährungswissenschaft & Gesundheitsförderung liegen in der Verantwortung von **Angelika Hayer**. Bildung&Schule ist der Verantwortungsbereich von **Esther Jost-Honegger**, Kooperationen&Betriebliche Gesundheitsförderung derjenige von **Nathalie Faller**. Unterstützt werden die beiden von **Stéphanie Hochstrasser**. Die Leitung Nutrinfo®&Medienservice hat **Steffi Schlüchter** nach ihrem Mutterschaftsdienst wieder übernommen: will-

kommen zurück! Sie wird von **Muriel Jaquet** und **Marion Wäfler** unterstützt. **Esther Infanger** ist für spezifische Projektaufgaben wie z.B. die Pflege der Nährwertdatenbank verantwortlich. Und der Verfasser dieser Zeilen schaut überall ein bisschen zum Rechten ...



Sandra Stauffer



Nicolas Frautschi



Karin Amatucci



Christine Dudle



Thomas Langenegger



Angelika Hayer



Esther Jost



Nathalie Faller



Stéphanie Hochstrasser



Steffi Schlüchter



Muriel Jaquet



Marion Wäfler



Esther Infanger

VERANSTALTUNGEN

- **SGE-Mitgliederversammlung:** 24. April 2014 am Institut für Lebensmittel- und Getränkeinnovation der ZHAW in Wädenswil. Programm unter www.sge-ssn.ch/mv
- **Frühlingstagung des Netzwerks Nutrinet:** 7. Mai 2014. Jetzt anmelden unter www.nutrinet.ch
- **SGE-Fachtagung:** 21. August 2014 im Inselspital Bern, Thema «Ernährung und Nachhaltigkeit». Jetzt vom Frühbucherrabatt profitieren! www.sge-ssn.ch/fachtagung.

ERNÄHRUNG AM ARBEITSPLATZ

Zwei von drei Erwachsenen sind erwerbstätig und verbringen einen beträchtlichen Teil ihres Tages am Arbeitsplatz. Grund genug, um Massnahmen zur Gesundheitsförderung im Betrieb zu planen, umzusetzen und zu verankern. Die SGE hat das Thema in ihrer Strategie integriert und ihr Angebot zu diesem Thema ausgebaut.

VON NATHALIE FALLER, SGE

1996 wurde das europäische Netzwerk zur betrieblichen Gesundheitsförderung gegründet. In der «Luxemburger Deklaration» wurde der Grundsatz festgehalten: «Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) umfasst alle gemeinsamen Massnahmen von Arbeitgebern, Arbeitnehmern und der Gesellschaft zur Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz.»

Das Projekt «Gesunde Mitarbeiter» ist erfolgreich, wenn:

- die gesamte Belegschaft einbezogen wird (Partizipation)
- BGF bei allen wichtigen Entscheidungen und in allen Unternehmensbereichen berücksichtigt wird (Integration)
- alle Massnahmen und Programme systematisch durchgeführt werden (Projektmanagement)
- BGF sowohl verhaltens- wie auch verhältnisorientierte Massnahmen enthält. Die Risikoreduktion wird mit dem Ausbau von Schutzfaktoren und Gesundheitspotenzialen verbunden (Ganzheitlichkeit).

Umsetzung im Bereich Mitarbeiterverpflegung

Das Inselspital, Universitätsspital Bern, holte im Januar 2014 mit seinem Konzept «lunch4vitality» den ersten Preis

des Grand Prix Suisse der Schweizer Sektion der Europäischen Vereinigung zur Förderung der Gesundheit. Bei diesem Konzept wählt der Mitarbeitende aus acht Komponenten vier aus und bezahlt dafür einen fixen Preis. Zu den acht Komponenten gehören jeweils zwei verschiedene Gemüse, ein Salat, ein Fruchtkompott, ein Fleisch, eine vegetarische Eiweissalternative und zwei verschiedene Stärkekomponenten. Dieses Beispiel zeigt auf, wie sich die vier genannten Eckpfeiler Partizipation, Integration, Projektmanagement und Ganzheitlichkeit gekonnt vereinen lassen und erfolgreich sind. Von 3'500 Mittagmahlzeiten werden von Montag bis Freitag jeweils 2'500 «lunch4vitality» verkauft, und seit Einführung des Konzepts ist der tägliche Fruchteverbrauch um 20 Kilogramm gestiegen.

Was bringt betriebliche Gesundheitsförderung?

Oft wird primär den Kosteneinsparungen durch die Reduktion von Absenzen und Fluktuation ein Nutzen abgewonnen. Schwieriger auszuweisen sind jedoch die positiven Effekte auf das Betriebsklima, die Arbeitsmotivation und -zufriedenheit und auf die Produktivität. Mit Umfragen bei der Belegschaft können aber auch diese Auswirkungen festgestellt werden.

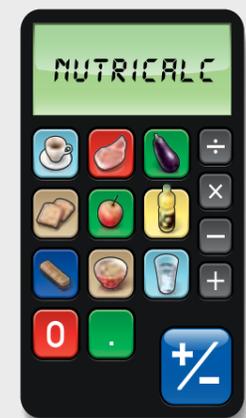
Ausgewogen und genussvoll essen und trinken trägt wesentlich zu den positiven Effekten bei und unterstützt die Knüpfung sozialer Kontakte, nämlich dann, wenn ein ausgewogenes Menü mit Arbeitskollegen und -kolleginnen in einer angenehmen Atmosphäre genossen werden kann!

www.sge-ssn.ch/arbeitsplatz / www.enwhp.org

DAS ANGEBOT DER SGE FÜR UNTERNEHMEN

Die SGE unterstützt Betriebe bei Ernährungs- und Bewegungsfragen, z.B. anhand von Analysen, Beratungen und Konzepten. Zum Dienstleistungsangebot gehören massgeschneiderte und praxisbezogene Vorträge, Workshops, Gesundheitstage und Kampagnen. Im Rahmen des Verpflegungsangebots bietet die SGE auch Analysen und Optimierungen von Menüs an. Diese basieren auf den Schweizer Qualitätsstandards der gesundheitsfördernden Gemeinschaftsgastronomie.

► Als Grundlage für die Workshops oder die persönliche Beratung eignet sich der Ernährungstest Nutricalc® (www.nutricalc.ch) bestens: Er beurteilt mittels 40 Fragen die persönlichen Ess- und Trinkgewohnheiten und gibt praktische Optimierungstipps. Der Test richtet sich an Erwachsene und ist auf Deutsch und Französisch erhältlich.



Ihre Meinung interessiert uns! Schreiben Sie an info@tabula.ch oder an Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Schwarztörstrasse 87, Postfach 8333, 3001 Bern

AGENDA

4' / 5' APRIL

NutriDays in der BEAexpo in Bern. Am 5. April findet in deren Rahmen auch die SVDE-Generalversammlung statt. ► www.svde.ch

8' / 9' APRIL

Personal Swiss: «Fachmesse für Personalentscheider». Auch dieses Jahr betreut die SGE einen Messestand (J17). Ort: Messe Zürich. ► www.personal-swiss.ch

24' APRIL

SGE-Mitgliederversammlung. Im Institut für Lebensmittel- und Getränkeinnovation der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW in Wädenswil. Programm und Anmeldung auf der SGE-Website. ► www.sge-ssn.ch/mv

1' - 3' MAI

Internationale Ernährungstagung am Goetheanum: «Ernährung – ein schöpferischer Prozess... der Verwandlung auf der Spur». In Dornach. ► www.goetheanum.org

7' MAI

Frühlingstagung des Netzwerks Nutrinet: «Nachhaltig essen & trinken: Beispiele aus der Praxis». In Bern. Programm und Anmeldung auf der Nutrinet-Website. ► www.nutrinet.ch

16' MAI

Jahrestagung der Beratungssektion Schweizerische Diabetesgesellschaft. In Olten. ► beratungssektion.diabetesgesellschaft.ch

14' JUNI

UGB-Tagung «Ernährung aktuell». In Luzern. ► www.ugb.de

26' JUNI

IKP-Therapien: Update Ernährungsempfehlungen. In Zürich. ► www.ikp-therapien.com

8' - 16' JULI

Magistra 2014: Ausstellung für Lehrerweiterbildung. Die SGE ist mit einem Messestand vor Ort. In der Kantonsschule Luzern. ► www.swch.ch

3' - 4' JULI

8th International Conference on Diabetes & Obesity: Strategies, Innovations & Challenges. Place: Riga, Latvia. ► www.isanh-iv.com

21' AUGUST

SGE-Fachtagung 2014: Thema «Ernährung und Nachhaltigkeit». Im Inselspital Bern. Anmeldung und weitere Informationen auf der SGE-Website. ► www.sge-ssn.ch/fachtagung



PREVIEW / BESTELLTALON



tabula N° 2/2014 **Lebensmittelspekulationen: Zynisch oder sinnvoll? Die nächste Ausgabe macht sich auf Spurensuche in einer undurchsichtigen Welt. Ausserdem geht es in der Rubrik «Unter der Lupe» wortwörtlich um die Wurst.**

Gratisexemplare Tabula N°2/2014

Exklusiv für SGE-Mitglieder und Tabula-AbonnentInnen
Versandkosten: 20-50 Ex. à CHF 20.- / 51-100 Ex. à CHF 25.- /
101-200 Ex. à CHF 30.-

Tabula-Abonnement (4 Ausgaben pro Jahr)

Inland CHF 30.- / Ausland CHF 40.- (Versandkosten inklusive)

SGE-Mitgliedschaft

Jahresbeitrag CHF 75.- (Tabula-Abonnement inklusive)

Name / Vorname:

E-Mail / Telefon:

Beruf:

Strasse:

PLZ / Ort: