

tabula

Zeitschrift der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE
n° 3/2012

Ernährung und Sinne



2012: DIE NEUEN PRODUKTE IM SGE-SHOP

Rauchstopp – ohne Gewichtsprobleme

Broschüre, Format A5, 32 Seiten, 2. Auflage 2012

Mindestbestellmenge: 5 Ex. Erscheinungsdatum: Ende 2012

Preis SGE-Mitglieder: noch nicht definiert

Preis Nichtmitglieder: noch nicht definiert

6. Schweizerischer Ernährungsbericht

Buch, Format A5, 314 Seiten, 1. Auflage 2012

Erscheinungsdatum: Ende 2012

Preis SGE-Mitglieder: CHF 25.–

Preis Nichtmitglieder: CHF 25.–



CH-Nährwerttabelle

Buch, Format A5, 110 Seiten

Preis SGE-Mitglieder:

CHF 17.60

Preis Nichtmitglieder:

CHF 22.–



Die SGE stellt sich vor

Broschüre, Format A5,

farbig illustriert, 16 Seiten

Preis SGE-Mitglieder:

gratis

Preis Nichtmitglieder:

gratis



Gesund & Schlank

Buch, 21 cm x 14,5 cm,

108 Seiten

Preis SGE-Mitglieder:

CHF 21.90

Preis Nichtmitglieder:

CHF 21.90



Poster Pyramide

Poster Pyramide Format A1

Preis SGE-Mitglieder:

CHF 8.–

Preis Nichtmitglieder:

CHF 10.–



Die 3D-Pyramide

Faltpyramide,

21,5 cm x 15 cm (gefaltet)

Mindestbestellmenge: 2 Ex.

Preis SGE-Mitglieder:

CHF 4.–

Preis Nichtmitglieder:

CHF 5.–



«Was essen?»

Broschüre, Format A5,

farbig illustriert, 24 Seiten,

Mindestbestellmenge: 5 Ex.

Preis SGE-Mitglieder:

CHF 1.60

Preis Nichtmitglieder:

CHF 2.–

EDITORIAL

Ich mag es, meine Umgebung mit all meinen Sinnen bewusst wahrzunehmen. Gerade im Herbst gibt es so viele Sinneseindrücke. Die grünen Blätter, die sich in eine herbstliche Farbenpracht verwandeln und die später – braun und trocken – raschelnde Geräusche unter den Füßen verursachen. Oder der süsslich, wärmende Duft nach Marroni, wenn ich der schweren, verhangenen Luft im Zug entstiegen bin. Die klare, kühle Luft fühlt sich auf der Haut erfrischend an. Das stachelige Gefühl der Kastanienhüllen in der Hand oder das Gefühl der sanften, glatten Frucht, die daraus hervorquillt. So sinnlich das alles klingt, dahinter stecken haufenweise komplexe Mechanismen und Zusammenhänge: Wussten Sie zum Beispiel, dass die Lebensdauer der Geschmackszellen auf unserer Zunge zehn Tage beträgt und diese danach erneuert werden? Oder dass diese Fähigkeit zur Erneuerung mit zunehmendem Alter abnimmt und so auch die Anzahl der Geschmackszellen? Deshalb schmeckt vielen älteren Menschen das Essen nicht mehr so gut. Kinder hingegen verfügen über ein ausgeprägteres Geschmacksempfinden als Erwachsene, ihre Geschmacksfelder sind ausgedehnter und stärker belegt.

Überhaupt sind wir Menschen, entgegen der landläufigen Meinung, ausgezeichnet ausgerüstet, wenn es darum geht, die sensorischen Feuerwerke der Nahrung aufzunehmen. Mehr dazu erfahren Sie im Report ab Seite 4. Wenn Sie Ihre eigenen Geruchs- und Geschmackssinne testen möchten, können Sie dies anhand des Tests auf Seite 9 tun. Passend zur Jahreszeit wird in der Heftmitte eine Herbstspezialität genauer unter die Lupe genommen: Viel Wissenswertes über Wild erfahren Sie ab Seite 16.

Bisher war ich der Meinung, dass ich von allen Sinnen am ehesten auf den Geruchssinn verzichten könnte. Doch nachdem ich den Report «Essen und Sinne – Das Vorspiel zur Verdauung» gelesen habe, würde ich meine Meinung wohl ändern. Auf jeden Fall bin ich dankbar, mein Essen mit sämtlichen Sinnen geniessen zu dürfen.

MARION WÄFLER / SGE

dipl. Ernährungsberaterin HF / Nutrinfo®

04_REPORT

Ernährung und Sinne

Nicht nur der Geschmackssinn, sämtliche fünf Sinne spielen bei der Ernährung eine wichtige Rolle. Erst seit Kurzem ist bekannt, dass der Mensch dabei auf eine Nase zählen kann, die in gewisser Hinsicht die Geruchssinne, welche in der Tierwelt anzutreffen sind, bei Weitem übertrifft.

16_UNTER DER LUPE

Wild

Wild gilt heutzutage als Delikatesse. Um die grosse Nachfrage zu decken, stammt heute nur noch ein kleiner Teil aus den einheimischen Wäldern.

10_AUS DEM LEBEN VON...

12_REZEPT

14_WISSEN, WAS ESSEN

20_BÜCHER

22_DIE SGE

24_AGENDA / PREVIEW N°4/2012



tabula: Offizielles Publikumsorgan der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE **ERSCHEINUNG:** Vierteljährlich **HERAUSGEBERIN:** Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Schwarztörstrasse 87, 3001 Bern, Tel. +41 31 385 00 00 SGE-Spendenkonto: PC 30-33105-8 / info@tabula.ch / www.tabula.ch **CHEFREDAKTOR:** Thomas Langenegger **REDAKTIONSKOMMISSION:** Marianne Botta Diener / Anne Endrizzi / Madeleine Fuchs / Muriel Jaquet / Gabriella Pagano / Annette Matzke / Françoise Michel **LAYOUT:** Thomas Langenegger **DRUCK:** Erni Druck & Media, Kaltbrunn **TITELBILD:** Thai Christen, Bern

Impressum:

Essen und Sinne

Das Vorspiel zur Verdauung

▷ In den 1960er-Jahren wurde die «Astronautennahrung» als das Essen der Zukunft angepriesen: kleine gepresste Würfel, die jedermann bald mit Fetten, Proteinen und Vitaminen versorgen sollten. Kein Wunder, dass es nie so weit kam: Die spartanisch reduzierten Kalorienträger krachten nicht wie Kartoffelchips, zergingen nicht sahnig cremig wie eine Praline auf der Zunge und wirkten nie so gemütlich wie Popcorn. Niemand will ernsthaft auf das Gaumenglück verzichten, das unser Gehirn als eine gigantische Symphonie aus Emotionen und Sinnesindrücken beim Verzehr der Speisen komponiert.

Weil unser Körper ein genau definiertes Potpourri an Brennwerten und Vitalstoffen benötigt, hat die Evolution ihn mit sehr feinen Antennen für «gute» und «schlechte» Nahrungsmittel ausgestattet. Die Hauptfunktion des Geschmackssinnes besteht darin, die chemische Zusammensetzung der Nahrungsmoleküle zu analysieren. Zum einen fahndet der «chemische Erkennungsdienst» nach den Zutaten, welche die «Biomaschine Mensch» am Laufen halten: Baumaterial und Treibstoff wie Fett, Eiweiss und Zucker sowie andere Notwendigkeiten wie Vitamine und Mineralien. Aber gleichzeitig überprüft unsere Sensorik den oralen Input auch permanent auf unwillkommene Beimischungen. Die «Schmeckzellen» sind in erster Linie auf der Oberfläche der Zunge angesiedelt und können hauptsächlich die vier Geschmacksrichtungen süß, salzig, sauer und bitter unterscheiden. Unverzichtbare Mineralsalze schmecken salzig, süß ist das Kriterium für Energie in Form von Kohlenhydraten, saure Empfindungen informieren über die Reife von Früchten, Bitterkeit warnt vor giftigen Pflanzenbestandteilen wie Alkaloiden. Mittlerweile hat sich auch die Geschmacksrichtung «umami» fürs Würzig-Fleischige etabliert. Darüber hinaus verdichten sich die Hinweise darauf, dass wir noch einen sechsten Sinn fürs Fett besitzen.

Durch diese zahlenmässige Begrenzung würden uns die Schmeckzellen alleine nur ein verkümmertes sinnliches Erlebnis liefern. Der Geschmacks-

sinn arbeitet daher unentwegt mit den übrigen sensorischen Kanälen, besonders dem Geruch, zusammen und lässt am Ende auf dem Gaumen einen globalen Gesamteindruck entstehen, dessen Quellen kaum noch zu trennen sind. Die Nase fungiert quasi als «Geschmacksverstärker», da sie mit ihrem feinen Sensorium mindestens 10 000 Duftnoten unterscheiden kann. Beim Hund werden die gasförmigen Moleküle von etwa 220 Millionen Riechzellen in der Nase aufgefangen und in Nervenimpulse umgewandelt, während uns Menschen maximal 20 Millionen dieser Signaldetektoren zur Verfügung stehen.

Koryphäen des Nasopharynx

Wie der Neurobiologe Gordon M. Shepherd von der Yale School of Medicine nun nachgewiesen hat, sind uns die tierischen Supernasen einzig und allein beim sogenannten «orthonasalen» Riechen überlegen, dann nämlich, wenn sie die Aussenluft beim Schnüffeln durch die Nasenhöhle nach innen und am Riechsinnesfeld vorbei einziehen, um Düfte in der Welt draussen zu identifizieren. Es gibt aber noch eine zweite, «retronasale» Form des Riechens, das Riechen «nach innen», bei dem der Homo sapiens alle seine Mitgeschöpfe auf die Plätze verweist.

Retronasales Riechen, das vor allem dazu dient, die eingeführte Nahrung chemisch zu analysieren, vollzieht sich rückwärts: von der Mundhöhle über den Rachen in den Nasenraum zur Riechschleimhaut. Das Verrückte ist, dass wir Menschen das retronasale Riechen, bei dem wir die Champions der Schöpfung sind, gar nicht als Riechen wahrnehmen – wir verkennen es als den Geschmack des Essens. Die meisten Sprachen besitzen nicht einmal eine eigene Wortschöpfung für das Riechen durch das «Hintertürchen», daher wurde die englische Alternative «*flavour*» bereits eingedeutscht. Geschmack und Geruch haben einen gemeinsamen Luftschacht: Im zerkauten und vom Speichel aufgelösten Essen werden Riechstoffe freigesetzt, die



über den «Kamin» nach oben zum Riechsinnesfeld wandern. Doch diesen Trakt hat die Natur lediglich beim Menschen als voluminöse «Schatzkammer» angelegt, während er im Tierreich eine lange, enge Röhre darstellt, die wenig Durchlass bietet. Das, was wir subjektiv als Geschmack wahrnehmen, ist in Wirklichkeit eine «weitergeleitete Wahrnehmung», die Projektion des retronasalen Riechens auf den Gaumen, vermischt mit einem Hauch Geschmacksempfinden.

Dazu gehört auch ein fein ausgesteuerter Mechanismus, der unseren Luftschacht nur zu ganz bestimmten strategischen Momenten des Kau- und Schluckvorganges zum Beschnupfern freigibt. Wenn man einen Schluck Kaffee oder Wein einfach nur in den Mund nimmt, ohne zu schlucken, bekommt man lediglich den Geschmack des Getränkes (sauer oder bitter) mit, nicht aber die typischen Aromanoten. Zunächst verhindert der Kontakt von Gaumensegel und Zungengrund, dass Teile des Getränks schon vor dem Schluckprozess in den Nasopharynx gedrückt werden oder in die Luftröhre rutschen können. Erst unmittelbar nach dem abgeschlossenen Schluckvorgang, mit dem

darauffolgenden Atemstoss, dem *swallow breath*, entfaltet sich die phänomenale Geschmacksempfindung, die für viele Menschen zu den besten Momenten des Lebens zählt.

Der Genuss, wenn der Essensduft «von innen» kommt

Welche Bedeutung dem Retronasalsinn für unser Wohlbefinden innewohnt, bemerkt man erst, wenn man ihn verliert, etwa durch einen Unfall. Dann hat man keine Freude mehr am Essen, alles schmeckt gleich fad. Selbst wenn der Ort des Schadens auf die Riechschleimhaut begrenzt ist, haben die Betroffenen den Eindruck, ihren «Geschmack» verloren zu haben. Oder wenn ein schwerer Schnupfen die Nase funktionsuntüchtig macht, schmecken selbst die lukullischsten Mahlzeiten nach dem gleichen Einheitsbrei. Umgekehrt weiss jedes Kind, dass sogar Lebertran seinen Schrecken verliert, wenn man beim Schlucken die Luft anhält – und unmerklich den hinteren Gaumen hebt, um den Luftabzug nach oben zu blockieren.

Ein- und dasselbe Geruchsmolekül stimuliert völlig separate Gehirnregionen, je nachdem ob es die

Nase «von aussen» oder «von innen» erreicht. Den Beweis haben Wissenschaftler um Dana Small von der Yale University in New Haven erbracht. In ihren Versuchen führten die Forscher den Probanden mit dünnen Röhrchen Geruchsstoffe in die Nase ein. Entweder direkt am vorderen Eingang der Nasenhöhle oder «von hinten», am Nasengang nahe des Rachens. Strömte der Duft von Schokolade orthonasal ein, so wurden Gehirnregionen aktiviert, die mit der Belohnungserwartung assoziiert sind – der neuronale Apparat, der die Begierde auf eine Bedürfnisbefriedigung in Gang setzt. Kam der Schokoladenduft allerdings aus der retronasalen Richtung, so wurden Gehirnareale aktiv, welche die vollzogene Befriedigung eines Bedürfnisses melden: den Genuss.

Die Ausdehnung des retronasalen Kanals sei mehr als eine kleine anatomische Besonderheit, sie sei eine gewaltige biologische Adaption, behauptet der Neurobiologe Shepherd: Die Evolution hat uns mit einem mächtigen Sensorium ausgestattet, das uns erlaubt, einen unvorstellbaren Reichtum an Geschmacksempfindungen und Genussmomenten auszukosten, dem nichts im Tierreich nahekommt. Ein Hund, mit seiner phänomenalen Supernase findet zwar viel schneller den Weg zum Metzger, aber das Würstchen mundet ihm nicht mal halb so gut. Man denke auch an die Seefahrer im Zeitalter der Entdeckungen, die unvorstellbare Gefahren und Irrungen auf sich nahmen, nur um sich an fremden Küsten mit retronasalen Geschmacksbomben wie Muskat oder Pfeffer einzudecken. Es ist kein Wunder, dass in unserer heutigen Welt der ewig angestachelten Essgelüste ein wahrer Kult um kulinarische Beglückungen grassiert: Wir sind versessen auf Kochbücher, Nahrungszeitschriften und ausgefallene Küchengeräte. Wir jagen nach der neuesten Cuisine, gewähren Chefköchen Berühmtheitsstatus.

Unsere retronasalen Empfindungen verschmelzen aber auch untrennbar mit anderen, fremden Sineindrücken aus dem Mundbereich, betont die Hamburger Psychologieprofessorin Gisla Gniech. Druck, Berührung, Vibrationen, heisse und kalte Temperaturen und sogar Schmerz werden als Sammelempfindung zusammengefasst, die den Namen «Orosensorik» trägt. Und dieses Mundgefühl muss genau stimmen, damit ein «im Windkanal» entworfenes Nahrungsmittel, sogenannter «Designer Food», nicht in den Regalen kleben



bleibt. «Was sich im Mund undefinierbar schleimig oder gummiartig anfühlt, löst Aversionen aus», verkündet das Nestlé Forschungszentrum in Lausanne in einer Broschüre über die Psychologie der Geschmacksempfindung. Als Amerikaner in einer Erhebung gefragt wurden, welche Eigenschaften Lebensmittel haben müssen, dominierten laut Gniech zwei Hauptkriterien: cremig-sanft und knusprig-krachend.

Viele Sinne veredeln den Brei

«Die Geschmacksknospen der Zunge müssen mit einem ausgewogenen Verhältnis von Süsse und Säure, Salzen und leichten Bitterstoffen bedient werden», betont der Physiologe Hanns Hatt von der Universität Bochum. «Die Nase erlebt die Aromen von Fisch, Spinat und Weinsauce im Zusammenklang, während der Mund sich über das bissfeste Gemüse und die samtige Sauce freut.» Eine Cola muss prickeln, eine Wasabi-Creme sollte schön scharf sein, und die Mousse au Chocolat zum Nachtsch muss cremig auf der Zunge zergehen. Auch die Temperatur spielt eine wichtige Rolle: Süß schmeckt bei 50 Grad am intensivsten,

während bittere Reize bei 10 Grad die stärkste Empfindung auslösen. Auch das Gehör hat Einfluss auf die kulinarische Empfindung, weiss Nestlé: «Ein Zwieback, das beim Kauen nicht knirscht, enttäuscht.» Der Champagner erfüllt erst dann die erhofften Erwartungen, wenn man sein Prickeln knistern hört. Alle knusprigen und knackigen Lebensmittel (etwa Äpfel, Cornflakes oder Kartoffelchips) erzeugen beim Zubeissen ein charakteristisches Geräusch. Ein falscher oder abwesender «Sound» qualifiziert den Mundinhalt als abgestanden und alt ab.

Farben machen nicht nur das Leben bunt, sie geben auch vielen Mahlzeiten erst das treffende Kolorit. Man braucht sich nur zu überlegen, wie oft man schon Nahrungsmittel kurz vor dem Kauf weggelegt hat, weil die Farbe nicht stimmte. Grün angelaufener Schinken oder fleckiges Gemüse beleidigen nicht nur das Auge, sie lassen auch die schlimmsten gesundheitlichen Bedenken aufkommen. Viele Experimente beweisen, dass Konsumenten kräftig getönten Lebensmitteln ein intensiveres Aroma andichten. Die Industrie hat ihre Lektion gelernt: Tomaten sind heute auf «rot» gezüchtet, und das Grün der Erbse wird durch Stickstoffbegasung auf Intensität getrimmt. Bei Nestlé haben die Marktforscher vor einiger Zeit ermittelt, dass Otto Normalverbraucher bei Mayonnaise eine sattgelbe Farbe unbewusst mit hohem Fettgehalt assoziiert.

Das Spiel mit dem Gaumen-Feuer

Gute Rotweine werden oft in Eichenfässern gelagert, sie nehmen darin den typischen Barrique-Geschmack an. Physiologe Hatt und seine Mitarbeiter konnten vor Kurzem nachweisen, dass der Barrique-Geschmack eigentlich gar kein Geschmack ist, sondern dass man eher von einem Barrique-Gefühl sprechen sollte, einer Adstringenz mit rauer Pelzigkeit im Mund. «Wir konnten in unserem Labor nämlich das Molekül für die Barrique-Wahrnehmung identifizieren. Dabei stellten wir zu unserer grossen Überraschung fest: Es spricht ausschliesslich den *Nervus trigeminus* an.» Das trigeminale Nervensystem, ein Flechtwerk von Sensoren im Kopf- und Mundbereich, ist im Prinzip eine Alarmanlage, die das Gehirn auf Gefahren wie Hitze oder aggressive Gase aufmerksam macht. Nur wir Menschen besitzen die seltsame Fähigkeit, unseren Gaumen lustvoll

mit (harmlosen) trigeminalen Reizen wie Schärfe oder Hitze (Chili und Meerrettich) zu kitzeln.

Warum Menschen überall auf dem Globus unterschiedlichen Geschmacksvorlieben frönen, bleibt weitgehend rätselhaft. Ohne Zweifel färben die umgebende Kultur und das Elternhaus auf unsere Gelüste ab. Bis zu einem gewissen Grad werden Nahrungsgewohnheiten auch durch Erbfaktoren bestimmt. Viele Menschen haben regelrechte «blinde Flecken» für bestimmte Geschmacksnoten; so fehlt einem Viertel der Bevölkerung das Wahrnehmungsvermögen für die bittere Testsubstanz PCT. Eduardo Moraes, Aromaforscher bei Givaudan in Dübendorf bei Zürich, dem weltweit grössten Hersteller von Geschmacksstoffen, könnte eine ganze Weltkarte mit den Geschmacksvorlieben der verschiedenen Länder erstellen – einen «Atlas der Weltaromen», wie er es nennt. Im Süden wäre es süsser als im Norden, und die Breitengrade wären durch den Geschmack der Butter bestimmt: in Ländern wie Schweden gesalzen, in Deutschland gern mild gesäuert und ab dem Wendekreis des Krebses oft eingesotten – etwa der für Europäer ranzig schmeckende Butterschmalz aus Indien.

Essen sättigt durch die Hintertür

Die neuen Erkenntnisse über die retronasale Ader unserer Geschmacksempfindung könnten auch schon bald dazu beitragen, einer der grössten Geiseln der Zivilisation, dem Übergewicht, Paroli zu bieten. Das moderne Schlaraffenland verführt uns dazu, uns in Windeseile Kalorien einzuverleiben, die nicht nur «ungeschmeckt» an unseren Sensoren vorbeirauschen – die schnellen Brennwerte enthalten uns auch ein angemessenes Sättigungsgefühl vor, gibt Rianne Ruijschop von der NIZO Nahrungsforschung im niederländischen Kernhemseweg zu bedenken. Feste Nahrung, die beim Kauen einen «Aromadunst» zur Nase weht, sättigt daher auch viel nachhaltiger als Flüssigkeiten wie eine Limonade, die ruckzuck durch unsere Kehle zischen. Um ihr Konzept zu untermauern, kredenzte Ruijschop ihren Testessern Mahlzeiten, die zum Teil mit Aromastoffen angereichert waren. Fazit: Die Probanden, die den zusätzlichen Gaumen- und Nasenreiz verzehrten, fühlten sich hinterher satter und «abgefüllter». «Nun besteht die Aufgabe darin, Nahrungsmittel zu entwickeln, die darauf massgeschneidert sind, eine maximale retrona-

sale Stimulation zu bewirken», folgert Ruijschop. Und da unser Geschmackssinn erstaunlich anfällig für Illusionen ist, müsste das entsprechende «Sättigungselixier» nicht einmal der Speise selbst zugesetzt werden, wie Forscher bei Givaudan mit einem irritierenden Experiment demonstrierten: Bekommen Versuchspersonen mit verbundenen Augen eine Tasse heisses Wasser serviert, während der Duft von Kaffee durch den Raum zieht, sind die Testpersonen davon überzeugt, Kaffee zu trinken.

Die grösste Zukunftsaufgabe besteht aber darin, bei der jungen Generation die schwindende Wahrnehmungsfähigkeit für den Reichtum der Geschmäcker und Essensreize neu anzustacheln. Drei von vier Kindern zwischen 10 und 13 Jahren konnten in einer österreichischen Studie die Grundnoten süss, sauer salzig und bitter nicht mehr fehlerfrei auseinanderhalten; nur jedes neunte Kind ordnete Gerüchen wie Orange oder Pfefferminz den richtigen Namen zu (siehe «Links zum Thema»). Um falschen Ernährungsgewohnheiten und dem zunehmenden Übergewicht bei unseren Sprösslingen entgegenzuwirken, wurde daher in der Schweiz das richtungsweisende Projekt Senso5 ins Leben gerufen.

Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr.

Senso5 ist ein Programm, das als Teil des bestehenden Stundenplans über das ganze Schuljahr verteilt in acht bis zehn Lektionen unterrichtet wird. «Viele Vorsorgeprogramme konzentrieren sich nur auf Ernährung und Bewegung. Die sensorischen Aspekte aber kommen zu kurz», so die Studienleiterin und Sensorikexpertin Anne-Claude Luisier. Dabei hätten Kinder ein angeborenes Bedürfnis, beim Essen alle Sinne einzusetzen. Wie sich Farbe, Form, Konsistenz, Geruch und Geschmack ändern und welche Aromen sich entwickeln, wenn man Nahrungsmittel kombiniert: Die rund 100 Senso-5-Kinder gehen auf Entdeckungsreise. Sie lernen schon im Kindergarten, Essen mit allen Sinnen zu erkunden.

Wer früh lernt, beim Essen alle fünf Sinne einzusetzen, greift eher zu komplexen Lebensmitteln. Und liebt es, wenn möglichst viele Empfindungen aktiviert werden: statt des pappigen, faden Brötchens lieber ein dunkles Brot mit duftender, knuspriger Rinde. Die ersten Ergebnisse veranschaulichten, dass der Anteil der Fettleibigen in der Senso5-

Gruppe nach fünf Jahren messbar niedriger war als in der ungeschulten Vergleichsgruppe.

Viele sensorische Nahrungsvorlieben werden schon vor der Geburt geprägt – durch das, was die Schwangere isst. Über die Nabelschnur und das Fruchtwasser lernt das Kind den Geschmack der Lebensmittel kennen; diese Geschmacksempfindungen bevorzugt es auch nach der Geburt. Daher können Mütter schon vor der Entbindung die Weichen für die kulinarische Zukunft ihrer Nachwuchses stellen: Essen Sie also während der Schwangerschaft möglichst abwechslungsreich. Damit sorgen Sie dafür, dass Ihrem Kind später eine Vielfalt an Geschmacksrichtungen bereits vertraut ist.

Text

ROLF DEGEN

ist Wissenschaftsjournalist und Buchautor

Bilder

THAI CHRISTEN

LINKS ZUM THEMA

Schweizer Zeitschrift für Ernährungsmedizin
02/2010: Essen und Genuss
www.rosenfluh.ch/rosenfluh/issues/view/127

Alles zum Projekt Senso5
www.senso5.ch

Smell: the undervalued sense – Interview mit
Gordon Shepherd von der Yale Universität
http://articles.boston.com/2012-01-29/ideas/30673026_1_smell-human-brain-common-sense

Studie von Dana Small: Differential Neural Responses Evoked by Orthonasal versus Retronasal Odorant Perception in Humans
<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0896627305006422>

Sinnesparcours - «Alle Sinne essen mit» Schmeck-
übungen für Kinder
www.landkreis-ravensburg.de/content/g8qn0m7116r200xw

Mit allen Sinnen Schmecken: Referat am Jubiläums-Kongress der Swiss Engineering STV
www.olfatype.de/html/img/pool/Referat_Schroeder.pdf?rid=6ad91c88af93da7efbbacd7413b30127

Untersuchung zu den gustatorischen und olfaktorischen Wahrnehmungsfähigkeiten von 10- bis 13-jährigen Schulkindern in Österreich
www.ama-marketing.at/uploads/media/Studienbericht.pdf

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

Testen Sie Ihr Riech- und Geschmackstalent

1) Wie gut kann meine Nase Düfte erkennen und unterscheiden?

Parfümeure benutzen sechs Klassen, um Düfte zu unterscheiden, nämlich zitrusartig, fruchtig, floral, orientalisch, aromatisch und holzig. Zu jeder Klasse finden Sie unten drei Lebensmittel- und Parfümbeispiele. Suchen Sie sich jeweils einen Duft aus und geben Sie ihn in ein kleines Gläschen oder einen Pappbecher. Die Parfüms können Sie auch auf Papierstreifen sprühen. Schliessen Sie dann die Augen und mischen Sie die Proben gut durch. Versuchen Sie dann, die Düfte zu bestimmen.

1. zitrusartig: Orange, Limette, Grapefruit

Passende Parfüms: ck one, Cool Water

2. fruchtig: Birne, Pfirsich, Apfel

Passende Parfüms: Clinique Aromatics, Be Delicious

3. floral: Rose, Veilchen, Jasmin

Passende Parfüms: Trésor, Chanel N °5

4. orientalisch: Vanille, Kokos, Tonkabohne

Passende Parfüms: Shalimar, Sun

5. aromatisch: Lavendel, Thymian, Rosmarin

Passende Parfüms: Hugo, Drakkar Noir

6. holzig: Kiefer, Sandelholz, Zeder

Passende Parfüms: Fahrenheit, Secret Obsession

2) Welchen Anteil hat die Nase am Schmecken?

Nehmen Sie einen Apfel, eine Birne, einen Kohlrabi und eine rohe Kartoffel, schälen Sie alles und schneiden Sie dann Obst und Gemüse in Stücke, die Sie gut durchgemischt auf einem Teller anrichten. Schliessen Sie die Augen und probieren Sie mit zugehaltener Nase (also unter Ausschluss des Retronasalkanals) ein Stück Obst oder Gemüse. Was essen Sie?

3) Wie sensibel ist meine Nase?

Kann Ihre Nase reinen Fruchtsaft von einem Saftgetränk unterscheiden? Braucht sie viele Moleküle eines Duftes, um zu reagieren, oder reichen nur wenige? Nehmen Sie zum Test zwei Orangen- oder Apfelsäfte, jeweils einen reinen Saft und ein Getränk mit vermindertem Saftanteil und Zucker. Riechen Sie den Unterschied? Wissen Sie, welcher der reine Saft ist? Dann nehmen Sie den reinen Saft



und verdünnen Sie ihn 1:10 mit stillem Wasser, sodass auf 10 Milliliter Saft 90 Milliliter Wasser kommen. Davon nehmen Sie wieder den zehnten Teil und füllen mit neun Teilen Wasser auf. Fahren Sie so fort, bis Sie keinen Saft mehr riechen können. Wie oft haben Sie verdünnt?

Auswertung

Supernase: Wer in den ersten beiden Tests acht Düfte und Lebensmittel erkannt hat, im dritten Test den reinen Saft vom Fruchtsaftgetränk unterscheiden konnte und den reinen Saft noch nach mindestens vier Verdünnungen riechen konnte, kann sich mit Fug und Recht als Supernase bezeichnen.

Gute Nase: Wer in den ersten beiden Tests sechs der zehn Düfte und Lebensmittel erkannt hat, den reinen Saft vom Fruchtsaftgetränk unterscheiden und den reinen Saft noch nach drei Verdünnungen riechen konnte, besitzt eine gute Nase.

Normalriecher: Wer fünf der zehn Aromen in den ersten beiden Tests erkannt hat, den reinen Saft nicht mehr vom Fruchtsaftgetränk unterscheiden und den reinen Saft noch nach mindestens zwei Verdünnungen riechen konnte, zählt zu den «Normalriechern».

Schlechter Riecher: Wer nur vier oder weniger Düfte und Lebensmittel erkannt hat, den reinen Saft vom Fruchtsaftgetränk nicht unterscheiden konnte und schon bei der zweiten Verdünnung den reinen Saft nicht mehr gerochen hat, gehört zu den schlechten Riechern. Wir empfehlen Ihnen: Üben Sie ein paar Mal und wiederholen Sie dann die Tests.

Quelle: Abgewandelt nach Hanns Hatt und Regine Dee: Das kleine Buch vom Riechen und Schmecken. Albrecht Knaus Verlag, München 2012.



Philipp Schwander, Master of Wine

◁ Philipp Schwander ist einer von nur zwei Schweizern mit der Auszeichnung «Master of Wine», ein passionierter Weinliebhaber und gewiefter Geschäftsmann. Für seine 2003 gegründete «Selection Schwander» bereist er ganz Europa auf der immerwährenden Suche nach noch unentdeckten Spitzenweinen.

Zackig, direkt, schnörkellos und freundlich ist der Auftritt von Philipp Schwander. Abgehoben wirkt der landesweit erste «Master of Wine» nicht, Weinsnobismus ist ihm ein Graus. «Wein ist ein natürliches Agrarprodukt. Der Umgang soll deshalb möglichst unkompliziert sein.» Eine Maxime, die er auch in seiner Weinhandlung in Zürich umzusetzen versucht. Zwei Weinliebhaber sind gerade zu Gast und verkosten das aktuelle Weinangebot. Ungezwungen schenken sie sich Wein ein, degustieren, plaudern und gehen durch den luftigen Raum, als wären sie hier zu Hause. Der Degustationsraum mit angrenzendem Besprechungsraum sticht schon von der Strasse her ins Auge. Leere Weinflaschen säumen die Fensterbänke, ein Kristalleuchter harmoniert perfekt mit einem Ölgemälde, das eine Degas-Ballerina zeigt. Ist Philipp Schwander in Zürich, bleibt ihm aber meistens wenig Zeit, um die sinnliche Atmosphäre zu geniessen. Pro Woche erhält er etwa 100 Weinproben, die er alle verkostet. Am meisten Zeit investiert er jedoch in seine Reisen zu Weingütern. Besuche bei bekannten Winzern wie auch das Auskundschaften von neuen, innovativen Weinbauern stehen jeweils auf dem Programm.

Und wie entdeckt man neue Winzer? «Die besten Tipps erhalte ich jeweils von den Weinbauern vor Ort oder in guten Restaurants mit lokaler Küche. Um Gourmettempel mache ich lieber einen Bogen», gesteht Schwander. «Ich muss vor Ort sein; ich will sehen, wie ein Winzer arbeitet, wie er seine Reben behandelt, wie er es mit der Hygiene hält, bevor ich mit ihm ins Geschäft komme.» Da sprechen 30 Jahre Erfahrung. Diese zeigt sich auch in der Verkostung. «Wenn ich einen Wein probiere, weiss ich sofort, ob es sich um einen guten Tropfen handelt. Der Wein spricht zu mir.» Also alles eine

Frage des Talents? «Neben Talent braucht es auch Erfahrung und körperliche Fitness. Vor einer Weinreise achte ich darauf, dass ich ausgeruht bin. Eine Erkältung zum Beispiel kann ich mir nicht leisten.»

Schon seine Eltern haben in jungen Jahren festgestellt, dass der Filius seine Pläne ernsthaft verfolgt. Mit 16 Jahren reiste er mit einem Freund per Interrail durch Europa mit Zwischenstopp im Bordelais, aus dem er eine Flasche Bordeaux nach Hause brachte. «Die schulfreien Stunden verbrachte ich danach in einer St. Galler Weinhandlung, wo ich zum Übel meiner Eltern mein Taschengeld verprasste», erinnert sich Schwander schmunzelnd. Inzwischen ist aus dem Weininteressierten Teenager ein «Master of Wine» geworden, die höchste Auszeichnung in der Welt des Weines. Was gab den Anstoss, nochmals die Schulbank zu drücken? «Ehrgeiz – ich wollte schon immer der Beste sein.» Und hat der Titel Einfluss auf die Geschäfte? «Der Titel bewirkte, dass ich einen gewissen Bekanntheitsgrad erreichte und das stärkte vor allem in der Aufbauphase der «Selection Schwander» das Kundenvertrauen.»

Bevor Schwander jedoch den Schritt zur eigenen Weinhandlung wagte, war er als unabhängiger Berater für verschiedene Weinhandlungen tätig. In dieser Zeit reifte sein Geschäftsmodell. Seine Überlegung war: «Der Gast ist mit einer riesigen Menükarte überfordert. Ähnlich ergeht es einem Weineinkäufer.» Zudem ärgerte er sich über die exorbitanten Weinpreise von gewissen Markenprodukten. Denn es gibt auch gute Weine zu fairen Preisen, doch diese muss man zuerst finden. Aber was macht denn überhaupt einen guten Wein aus? «Die besten Weine entstehen aus hervorragenden, naturbelassenen Trauben und einem Winzer, der die Natur respektiert. Denn Wein ist ein Naturprodukt, das viel Zeit und Sorgfalt verlangt.»

Text

ANDREA BAUMANN

Porträt

CHRISTINE STRUB

SOUPE DE POISSON DU LAC

(SEEFISCHSUPPE)

Für 4 Personen. Vor- und zubereiten: ca. 1¼ Std. / Ergibt ca. 1½ Liter / Vorbereiten: Ofen auf 60 Grad vorheizen, Schüssel und tiefe Teller vorwärmen. / Pro Person: 24 g Fett, 30 g Eiweiss, 12 g Kohlenhydrate, 1819 kJ (436 kcal)

1 Esslöffel Butter in einer Pfanne warm werden lassen

100 g Lauch, in feinen Streifen / **1 Zwiebel**, fein gehackt / **1 Knoblauchzehe**, fein gehackt / alles andämpfen

3 Tomaten, geschält, in Stücken, entkernt / **2 Rüebli**, in Stängeln / **1 Stück Stangensellerie**, in Streifen / alles mitdämpfen

Rezept: Betty Bossi

4 dl Weisswein (z.B. Féchy) / **2 dl Wasser** / **1 Esslöffel Petersilie**, fein gehackt / **1 Teelöffel Zitronensaft** / **1 Lorbeerblatt** / **1¼ Teelöffel Salz**, wenig Pfeffer alles beigegeben, aufkochen, Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 10 Min. köcheln

600 g Fischfilets (z.B. Egli, Felchen, Forelle, Saibling), evtl. Haut entfernt / in gleich grosse Stücke schneiden, beigegeben, ca. 2 Min. knapp unter dem Siedepunkt ziehen lassen. Fische und Gemüse mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen, Lorbeerblatt entfernen. Fische und Gemüse zugedeckt warm stellen

1 Esslöffel Butter, weich / **1 Esslöffel Mehl** gut mischen, Suppe aufkochen, Hitze reduzieren. Mehlbutter portionenweise unter Rühren mit dem Schwingbesen beigegeben, ca. 10 Min. köcheln

2 dl Vollrahm dazugliessen, aufkochen, in die Schüssel giessen

ERNÄHRUNGSBILANZ



Fisch: Die Fische aus dem See enthalten im Allgemeinen wenig Fett, liefern aber dennoch Omega-3-Fettsäuren in interessanter Menge. Der Felchen ist überdies eine ausgezeichnete Vitamin-D-Quelle. Die im Rezept angegebene Fischmenge ist grösser als die empfohlene Portion von 100 bis 120 g. Die Reduzierung der Fischmenge macht das Gericht ausgewogener und senkt seine finanziellen und Umweltkosten.



Gemüse: Ein ausgewogenes Mittag- oder Nachtessen umfasst idealerweise mindestens 180 g Gemüse pro Person. Wenn es sich bei der Zubereitung dieses Rezepts um grosse Tomaten und Karotten handelt, ist diese Menge erreicht. Ist dies nicht der Fall, ist die Gemüseportion zwar geringer, entspricht aber trotzdem einer der pro Tag empfohlenen fünf Portionen Gemüse/Früchte. Vorteilhaft an diesem Gericht ist, dass es verschiedenartige Gemüse enthält.



Fett: 2 dl Vollrahm liefern 70 g Fett. Die Wahl eines Rahms mit 25 % Fett vermindert die Fettzufuhr um einen Drittel und macht das Rezept leichter. Durch die Verwendung eines Pflanzenöls, z.B. von Oliven- oder Rapsöl, anstelle von Butter erreicht man eine bessere Ausgewogenheit zwischen den verschiedenen Fettarten.



Teller: Um die *Soupe de poisson du lac* zu einer vollständigen Mahlzeit zu machen, reicht es, sie mit einem stärkehaltigen Nahrungsmittel zu ergänzen. Vollkornbrot ist hier ganz besonders geeignet. Und für eine optimale Ausgewogenheit ist es wünschenswert, die Fischmenge zu reduzieren, auf einen ausreichenden Gemüseanteil zu achten und Fett und Rahm gut auszuwählen. Die Suppe ist ein an Flüssigkeit reiches Gericht, ersetzt aber keineswegs das Glas Wasser, das idealerweise jede ausgewogene Mahlzeit begleiten sollte.

MURIEL JAQUET / SGE

ÖKOBILANZ



Fisch: Bei Zuchtfischen verursachen vor allem die Emissionen aus Fischexkrementen und der Einsatz von Fischfutter hohe Umweltbelastungen. Im Gegensatz dazu stammen die beim Fischfang anfallenden Belastungen hauptsächlich von den Aufwendungen für die Boote (z.B. durch die Verbrennung von Diesel) sowie von der Aufrechterhaltung der Kühlkette vom effektiven Fang bis zum Supermarkt.

Bei der Berechnung der Umweltbelastungspunkte wurde von einem Zuchtfisch ausgegangen, bei einem Wildfang ist die Belastung bis zu fünf Mal kleiner. Für den Fischfang in Schweizer Seen gibt es in der Regel auch eine Anzucht in Fischzuchtanstalten, bevor die Fische ausgesetzt werden. Später werden diese dann wieder eingefangen.



Weisswein: Beim Weinbau werden relativ hohe Mengen an Pestiziden und Kupfer eingesetzt, welche bei der Berechnung der Umweltbelastungspunkte stark ins Gewicht fallen.



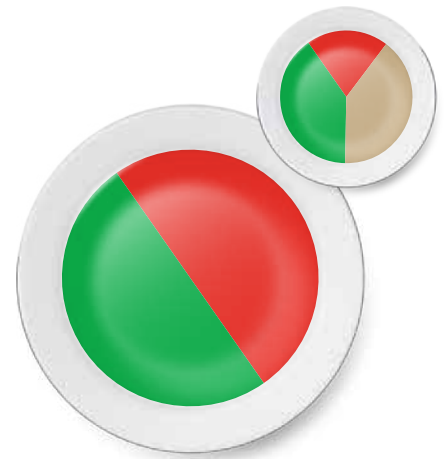
Säulendiagramm: Die höchsten Umweltbelastungen dieses Rezeptes stammen von der Bereitstellung des Fisches gefolgt von Wein und Fetten wie Rahm und Butter. Einerseits wird Fisch für das Rezept in grösseren Mengen benötigt als andere Zutaten, andererseits verursachen die bei einer Fischzucht anfallenden Nährstoffemissionen durch Fischexkremente wie auch das eingesetzte Fischfutter hohe Umweltbelastungen. Wildfang verursacht geringere Belastungen als Zuchtfische, wobei berücksichtigt werden muss, dass die Problematik der Überfischung in einer Ökobilanz nicht bewertet wird. Es sollten deshalb nur MSC-zertifizierte Fischprodukte verwendet werden.

SYBILLE BÜSSER KNÖPFEL / ESU-SERVICES

▷ 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

Rezept 7048

949

722

4847

323

129

78

Ø 6000

Weisswein

Butter / Rahm

Fisch

Transportenergie

Gemüse

Kochenergie

◁ 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.



SÜSSGETRÄNKE UND DER STOFFWECHSEL

Dass der übermässige Konsum von Süssgetränken dick macht, ist bekannt, doch eine neue Studie zeigt nun auf, dass die Zuckerbomben

dem Körper nicht nur kurzfristig zu viele Kalorien zufügen, sondern sogar den Stoffwechsel im Körper verändern. In dem von der Bangor University in Wales zusammen mit der University of Utah durchgeführten Experiment wurden männlichen und weiblichen Testpersonen – allesamt mässig aktiv, gesund, schlank und normalerweise sporadische Konsumenten von Süssgetränken – vier Wochen lang zusätzlich zu ihrer normalen Ernährung das isotonische «Sport»-Getränk Lucozade verabreicht. Im Schnitt tranken sie pro Tag 7,6 dl des zu 24 % aus Glucosesirup bestehenden Getränks, wobei die genaue Dosis je nach Gewicht der Probanden variierte.

Nachdem die Testpersonen vorgängig schon ein erstes Mal getestet worden waren, stellten die Forscher am Ende dieser vier Wochen anhand einer Biopsie genetische Veränderungen in den muskulären Zellstrukturen fest. Der Konsum des Süssgetränks hatte den Stoffwechsel der Probanden so verändert, dass der Körper plötzlich mehr Kohlenhydrate und weniger Fett zu

verbrennen begann. Der Stoffwechsel wurde ineffizienter. Neben einer Zunahme des Körpergewichts manifestierte sich bei den Testpersonen zusätzlich ein Trend zu einer höheren Insulin-Resistenz – der Körper bekommt Mühe, mit einer Erhöhung des Blutzuckers umzugehen, die Gefahr von Diabetes steigt.

Eine parallel dazu durchgeführte In-Vitro-Studie an isolierten Muskelzellen bestätigte die Erkenntnisse und zeigte ebenfalls auf, dass der Stoffwechsel rasch auf die Zuckerzugabe reagiert und die Fettverbrennung darunter leidet.

THOMAS LANGENEGGER – *European Journal of Nutrition* /

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22733000>

Im Rahmen dieser Studie haben die Teilnehmer jeden Tag durchschnittlich 140 g Zucker in Form eines besonders hoch konzentrierten Getränks (vom Typ Fitness-/Sportler-Drink) zu sich genommen. Die gleiche Menge Zucker ist beispielsweise in 1,4 Litern Limonade, 1,8 Litern Eistee, 250 g Konfitüre oder 38 Würfeln Zucker enthalten! Dies ist fast dreimal mehr als die für eine Person mit sitzender Lebensweise und einem Energiebedarf von 2000 kcal empfohlene maximale Zufuhr.

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.



FETT VERRINGERT GEHIRNAKTIVITÄT – Fett in Nahrungsmitteln kann zu einer Reduktion der Aktivität in Gehirnregionen führen, die für die Geschmackswahrnehmung und Belohnung relevant sind. Durch die Resultate der Studie erhofft sich die Nahrungsmittelindustrie ein besseres Verständnis dafür, wie künftig gesündere Produkte ohne geschmackliche Abstriche hergestellt werden könnten. *Chemosensory Perception* / <http://rd.springer.com/article/10.1007/s12078-012-9130-z>



ERHÖHT EIGELB DAS RISIKO FÜR ATHEROSKLEROSE? – Der Konsum von Eigelb könnte in ähnlichem Masse mit dem Risiko der Atherosklerose korrelieren wie der Nikotingebrauch – zu diesem Schluss kommt eine Studie von kanadischen Wissenschaftlern der Western University in Ontario.

Atherosclerosis / [http://www.atherosclerosis-journal.com/article/S0021-9150\(12\)00504-7/](http://www.atherosclerosis-journal.com/article/S0021-9150(12)00504-7/) (Gratiszugang)

BESSERE KENNTNISSE ÜBER ADIPOSITAS DANK ZWILLINGSSTUDIEN Finnische Forscher werteten verschiedenste Zwillingsstudien aus und stiessen auf neue Erkenntnisse betreffend Übergewicht und der Frage, wo der Einfluss des Lebensstils aufhört und wo die Gene zu spielen beginnen.

International Journal of Obesity / http://www.nature.com/ijo/journal/v36/n8/abs/ijo2011192a.html?WT.ec_id=IJO-201208





MURIEL JAQUET / SGE
Informationsdienst Nutrinfo®

CHIA

Können Chiasamen Verstopfung vorbeugen?

Ja, Chiasamen sind sehr reich an Nahrungsfasern (rund 34 g Fasern pro 100 g Samen). Die Nahrungsfasern nehmen im Darmtrakt Wasser auf, erhöhen auf diese Weise ihr Volumen und stimulieren den Verdauungsprozess. Um diese Wirkung zu erzielen, ist es jedoch unerlässlich, gleichzeitig ausreichend zu trinken, damit die Samen quellen können. Dies gilt für alle getrockneten Lebensmittel mit sehr hohem Gehalt an Nahrungsfasern wie Weizen- oder Haferkleie, Psyllium-, Flo- oder Leinsamen. Chia ist eine Pflanze aus der Familie der Salbeigewächse. In ernährungsphysiologischer Hinsicht ähneln ihre Samen dem Leinsamen. Sie sind von Natur aus sehr reich an Nahrungsfasern, aber auch an Fett (rund 30 %) und weisen einen interessanten Gehalt an alpha-Linolensäure auf, der Omega-3-Fettsäure der Pflanzen (17 g pro 100 g Samen). Darüber hinaus sind sie sehr reich an Calcium. Aufgrund ihrer Zusammensetzung ähneln die Chiasamen den Ölsaaten und sind auf der Ebene der Fette und Öle der Schweizer Lebensmittelpyramide in die Gruppe der Nüsse einzuordnen. Es wird empfohlen, jeden Tag eine kleine Portion (20 bis 30 g) Nüsse oder Ölsaaten zu essen. Die Ölsaaten können zum Beispiel einem Salat, einem Fruchtsalat, Bäckereiprodukten, einem Joghurt oder einer Schale Cerealien beigemischt werden.

KÜNSTLICHE SÜSSSTOFFE

Gefährdet der Genuss grosser Mengen künstlich gesüsster Getränke die Gesundheit?

Die Sicherheit der Verwendung künstlicher Süsstoffe wird regelmässig infrage gestellt und untersucht. Gegenwärtig werden sie jedoch als für die Gesundheit gefahrlos beurteilt, wenn die maximal zulässige Tagesdosis (ADI) nicht überschritten wird. Die maximal zulässige Tagesdosis ist die Menge einer Substanz, die täglich über lange Zeit ohne Gefahr für die Gesundheit konsumiert werden darf. Sie wird in Milligramm pro Kilogramm Körpergewicht ausgedrückt und ist für die verschiedenen künstlichen Süsstoffe unterschiedlich:

Aspartam (E 951) = 40 mg/kg,

Cyclamat (E 952) = 7 mg/kg,

Saccharin (E 954) = 5 mg/kg,

Sucralose (E 955) = 15 mg/kg,

Acesulfam-K (E950) 9 mg/kg,

Steviolglykoside (Rebaudiosid A E960) = 4 mg/kg

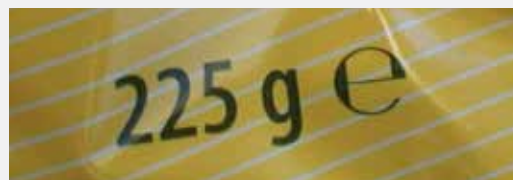
Da Kinder ein geringeres Körpergewicht haben als Erwachsene, können die ADI-Werte unter Umständen leichter erreicht werden. Die maximal zulässige Tagesdosis der meisten Süsstoffe wird nicht so leicht erreicht, ausser im Fall von Cyclamat. Da diese Substanz ein geringeres Süssvermögen aufweist als andere, benötigt man eine grössere Menge, um den gleichen süssen Geschmack zu erzielen. Bei einem Kleinkind von drei Jahren mit einem Gewicht von 15 kg kann dieser ADI-Wert schon mit 4 dl eines mit Cyclamat gesüssten Getränkes überschritten werden. Bei einer Frau von 60 kg wird der ADI-Wert mit 1,7 Litern des gleichen Getränks erreicht. Der gehäufte Konsum von Getränken und/oder anderen Produkten, die künstlich gesüsst sind, kann in manchen Situationen zum Überschreiten der maximal zulässigen Tagesdosen führen.

Die «Light»- oder «Zero»-Getränke fördern die Bevorzugung eines sehr ausgeprägten süssen Geschmacks und sind oft reich an Säuren, die den Zahnschmelz angreifen. Selbst wenn der ADI-Wert nicht überschritten wird, ist von seinem Konsum in grossen Mengen abzuraten. Diese Getränke gehören zusammen mit Süssigkeiten und salzigen Snacks zur obersten Ebene der Lebensmittelpyramide.

ETIKETTIERUNG

Was bedeutet der Buchstabe «e» hinter der Gewichtsangabe auf einer Verpackung?

Der neben der Gewichtsangabe auf der Verpackung eines Lebensmittels angebrachte Buchstabe «e» bedeutet, dass die quantitative Messung des Produktes die Anforderungen einer europäischen Richtlinie erfüllt. Diese Richtlinie legt unter anderem die bei der Messung zu verwendenden Masseinheiten, die zulässige Abweichung und die Kontrollmodalitäten fest.



△ Ein Beispiel eines «e» auf der Verpackung.

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

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



Wild

Kulinarisches auf dem Teller

◁ Rehpfeffer mit Spätzli und Marroni – für viele Gourmets ist der Herbst und der damit zusammenfallende Beginn der Jagdsaison ein sehnlichst erwarteter Höhepunkt im Jahr. Das saisonale Fleisch hat noch mehr zu bieten als nur Genuss: Ernährungsphysiologisch zeichnet es sich durch eine gute Fettsäurequalität aus.

VON NICOLE HUWYLER

Heutzutage muss in der Schweiz niemand mehr jagen, um etwas auf den Teller zu bringen. Früher war dies anders. So zeugen z.B. Knochen und Zähne eines Höhlenbären in den Höhlen des Wildkirchli beim Säntis davon, dass dort Neandertaler gejagt haben. Später verdrängten dann Ackerbau und Viehwirtschaft die Jagdkultur, und die Nutztierjagd wurde zur Schutzjagd. Es galt, Mensch, Herden und Kulturen vor Wildtieren zu schützen.

Waidmannsheil

Während im Mittelalter das Erlegen von Tieren vor allem den Adeligen zugestanden wurde, zeichnet sich die Jägerzunft inzwischen als sehr heterogene Gruppe aus. Unter den ca. 30 000 Jägern in der Schweiz finden sich sowohl Bauern wie Bankdirektoren. Jagen kann aber nicht jedermann. In der Schweiz ist ein Jagdpatent Voraussetzung, und jeder Kanton regelt Schonzeiten und Abschusskontingente.

In alten Kochbüchern finden sich für uns heute kulturell bedingt eher speziell anmutende Rezepte für Dachspfeffer oder für junge Krähen. Auch Fuchspfeffer wurde in der Schweiz bis in die 1980er-Jahre hinein verzehrt. Vor allem unter Jägern war das Gericht sehr beliebt. Heute ist dies jedoch verboten. So regelt die Verordnung über Lebensmittel tierischer Herkunft, dass Dachs und Fuchs, wie alle anderen Carnivoren (ausser dem Bären) nicht mehr gehandelt werden dürfen. Der Fuchs wird heute also nur noch zur Hege bejagt. Was weitere Vorteile

bringt, denn Fuchsfleisch birgt für den Menschen immer die Gefahr einer Virenübertragung (Tollwut) und ist eine Parasitenquelle (Fuchsbandwurm).

Zahme Zöglinge

Nicht auf die Jagd geht Ursula Kuchler. Sie setzt auf Zucht. Seit 2005 hält sie auf dem Panoramahof Tschädigen in Meggen Damhirsche. Und zwar ganz besondere: Sogenannte Neumühleriswicker. Ihren speziellen Namen verdankt die Damhirschart den beiden Landeslehr- und Versuchsanstalten Neumühle und Riswick in Deutschland. Dort wurden die Hirsche via Selektion herangezüchtet. Die Tiere sind ruhiger und stressresistenter als der ursprüngliche Damhirsch und lassen sich ohne Narkose einfangen. Da diese Rasse zahmer ist, eignet sie sich beson-

Unter den ca. 30 000 Jägern in der Schweiz finden sich Bauern wie Bankdirektoren.

ders für die Gehegehaltung. 60 bis 80 Damhirsche leben auf dem Panoramahof der gelernten Landwirtin. Sie sind ganzjährig im Freien, haben Zugang zu einem Unterstand, und im Sommer findet das Wild Schatten unter 70 alten Hochstammobstbäumen. «Auf Kraftfutter verzichte ich aus Prinzip!», meint Kuchler. Einzig etwas Vitaminpulver füttert die Bäuerin ihren Zöglingen zu. Im Sommer stehen hofeigenes Gras und Heu und im Winter Heu und Grassilage auf dem Speiseplan. Besonders lieben die Hirsche auch das Obst der Hochstammobstbäume. Wenn die Tiere ca. 15 Monate alt sind, muss sich die leidenschaftliche Züchterin von den meisten trennen. Viele ihrer Zöglinge gehen als Zuchttiere an andere Betriebe, und etwas Damhirschfleisch verkauft sie direkt ab Hof.



△ «Aus Prinzip kein Kraftfutter!»: Ursula Kuchler bei der Fütterung ihrer Damhirsche.

Ursula Kuchler ist nicht alleine: Während Wild lange Zeit überwiegend von Jägern erlegt wurde, werden auch in der Schweiz vermehrt Hirsche auf landwirtschaftlichen Betrieben gehalten. Daher stammt mittlerweile ein beachtlicher Anteil des Fleisches aus solchen Profi- und Hobbyzuchtereien.

Fein und interessant

Wildbret ist aber nach wie vor nicht jeden Tag zu haben, das Angebot ist zeitlich vorwiegend auf September und Oktober begrenzt. Dies vor allem aus traditionellen Gründen. «Inzwischen stammt weniger als ein Drittel des Fleisches aus dem Inland, der grösste Teil wird importiert», so Mike Schneider, Leiter Statistik bei Proviande Schweiz. Je nach Fleischart aus den Ländern Neuseeland, Deutschland und Österreich, gefolgt von Südafrika und Slowenien. Auch beim ausländischen Wild wird der Zuchtanteil immer grösser. Kein Wunder, bieten Restaurants wie Grossverteiler mehrheitlich Zuchtfleisch an. Da Hirsche und Co. ständig in Bewegung sind, weist ihr Fleisch tendenziell einen höheren Muskelanteil auf und weniger Fettgewebe. Zudem weisen Wildtiere aus der freien Wildbahn einen höheren Anteil an ungesättigten Fettsäuren auf. Wie hoch der Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren ist, unterscheidet sich je nach Quelle

und Wildfleischanalysen. Je nach Bewegungsanteil und saisonal bedingter Futterqualität weist das Fleisch freilebender Tiere eine unterschiedliche Fettsäurezusammensetzung auf. Je mehr Pflanzen mit ungesättigten Fettsäuren die freilebenden Tiere essen, umso höher ist der Anteil an ungesättigten Fettsäuren im Fleisch. Diese wandeln sich bei längerer Lagerung jedoch in gesättigte Fettsäuren um, was die Haltbarkeit des Fleisches beeinflusst. Das Muskelfleisch verfärbt schneller und wird bei zu langer Lagerung schliesslich ranzig im Geschmack – auch wenn es tiefgekühlt aufbewahrt wird.

Qualität geht vor

Damit Wild auch schmeckt, muss es richtig erlegt werden und dann schliesslich beim Metzger gut abhängen. Die Jäger bringen die Tiere vorausgeweidet, die Metzger weiden sie fertig aus und hängen die Tiere mit der Decke, das heisst ohne Kopf und Fuss, aber mit Fell, in einem separaten Raum auf. Das Fell sorgt dafür, dass das Fleisch nicht austrocknet. Kleinere Tiere hängen drei bis vier Tage ab, grössere zehn Tage.

Doch der Prozess beginnt bereits früher, auf der Jagd. Wildbret untersteht zwar keiner amtlichen Fleischschaupflicht, jeder Jäger ist trotzdem von Gesetzes wegen verpflichtet, nur einwandfreies Fleisch in den Handel zu bringen. Eine optimale Jagdvorbereitung ist daher unerlässlich. Gutes Einschiessen und keine gewagten Schüsse sind nur zwei von vielen Grundvoraussetzungen, die es zu beachten gilt. Denn wird ein Tier falsch getroffen (Weidwundschuss) und flüchtet, sodass es der Jäger erst nach Stunden findet, ist die Fleischqualität bereits minderwertig. Der Zeitfaktor ist entscheidend: Der Jäger ist verpflichtet, das Wild innerhalb einer Stunde «aufzubrechen», sprich auszunehmen, sonst könnte es sein, dass sich Bakterien aus Magen und Darm im ganzen Körper ausbreiten und damit das Fleisch ungeniessbar machen. Oftmals müssen Wildhüter auch Unfallrehe oder kranke, alte Tiere töten. «Wenn nur der kleinste Zweifel beim Jäger aufkommt, dass das Fleisch verdorben oder das erlegte Tier krank sein könnte, wird es entsorgt» so Manuel Wyss, stellvertretender Leiter des kantonalen Jagdinspektorats des Kantons Bern.

«Wildfleischeinkaufen hat viel mit Vertrauen zu tun. Meine Rehschnitzel kaufe ich daher nur beim Dorfmetzger meines Vertrauens», so Ursula Lauper aus Münchenbuchsee. Der versierten Köchin, Kochbuchautorin und kulinarischen Beraterin sind beim Wildbret die einheimische Herkunft und die Rückverfolgbarkeit des Flei-

Da Wildtiere ständig in Bewegung sind, weist das Fleisch einen höheren Muskelanteil und weniger Fettgewebe auf.

sches noch wichtiger als sonst. «Dies empfehle ich auch allen, die Wild zu Hause zubereiten», berichtet die Fachfrau. Die meisten Leute genießen Wild und Co. jedoch im Restaurant. «Wild zubereiten braucht Erfahrung», so Lauper. Daher würden wohl viele die Köstlichkeit auswärts genießen. Anfängern empfiehlt sie einen Kochkurs, so sei die Hemmschwelle am einfachsten zu überwinden.

Aber bitte mit Beilage!

Zwischen September und November bietet Edith Aebi, Pächterin im «las alps», Bern ihren Gästen die beliebten Wildteller an. «Um an frisches Jagdwild heranzukommen, braucht es heutzutage Vitamin B», so die Pächterin des Restaurants im Alpinen Museum. Am liebsten bietet sie Wild von Jägern an, die sie kennt. «Wenn es nicht anders geht, greife ich auch mal auf Zuchtfleisch zurück», so Aebi. Schweizerisch muss dieses dann aber auf jeden Fall sein! Fast noch beliebter als Rehpfeffer und Co. sind bei ihren Stammgästen die renommierten Vegi-Wildteller. Und zwar nicht nur bei Vegetariern. Da die typischen Beilagen wie Spätzli und Rotkraut zu Hause eher aufwändig zu kochen sind, konsumieren immer mehr ihrer Gäste ein «Wild-Vegi». Da schmaust es sich genüsslich auch ohne Fleisch, dafür mit den klassisch herbstlichen Beilagen auf dem Teller wie den hausgemachten Spätzli mit Pilzsauce, Rotkraut, Rosenkohl, glasierten Marroni und Äpfeln mit Preiselbeeren. Egal ob Fleischtiger oder Vegetarier: Kulinarisch gesehen haben die kommenden Wochen also wieder einiges zu bieten!

Küchenkunde

Kräftiges, aromatisches Wildfleisch wird mit Vorteil mariniert, Sanftschmeckendes würzt man dezenter.

Europäischer Rothirsch

Nahrung: Gräser, Kräuter, Knospen, Wald- und Wiesenfrüchte.

Fleisch: dunkel, rotbraun, mager mit langer Faser. Eher kernig. Das Fleisch von älteren Tieren ist strenger im Geschmack und wird daher vielfach mariniert.

Zubereitung: Hirschschnitzel, Hirschgeschnetzeltes, Hirschpfeffer, Hirschwurst, (z.B. Bratwurst oder Trockenwurst).

Damhirsch (Zucht)

Fleisch: rotbraunes, zartes Fleisch. Dezent im Geschmack und saftiger/fettiger als das Fleisch der wildlebenden Artgenossen.

Zubereitung: Hirschpfeffer, -geschnetzeltes, -schnitzel, Steak vom Grill, geschmorte Hirschhaxe, Hirschkotelett, Hirschhackbraten, gefüllte Ravioli.

Rehe

Nahrung: Suchen sich ihre Nahrung gezielt aus, am liebsten fressen sie würzige Kräuter, Gräser, Blätter und Knospen. Im Herbst Beeren und Pilze, Eicheln, Buckeckern und Kastanien.

Fleisch: Das Futter wirkt sich auf den Geschmack des Fleisches aus. Zartes, wohlschmeckendes Fleisch. Kurzfaserig, rötlich braun, mager.

Zubereitung: Wegen seines feinen zarten Eigengeschmacks wird es mit Vorteil nicht mariniert, daher besonders geeignet für Rehschnitzel, Rehfilets oder Steaks aus der Nuss. Oder für Rehpfeffer, Rehrücken, -terrine.

Gamswild

Fleisch: dunkles, aromatisches, saftiges Fleisch. Kann etwas talgig (fettig) sein. Älteres Gamsfleisch schmeckt etwas streng und wird daher häufig gebeizt.

Zubereitung: Gempfeffer, -rücken, Gamswurst.

Wildschwein

Nahrung: sind Allesfresser.

Fleisch: saftiges, kerniges und würziges Fleisch. Fettärmer, fester und aromatischer als jenes von Hauschweinen.

Zubereitung: Schmorbraten oder Ragout, Steaks zum Grillieren oder Kurzbraten, Spareribs, Wurstprodukte wie Wildschweinrohschinken. Muss immer durchgebraten sein, da bei den Allesfressern Trichinengefahr besteht! Zum Abtöten derselben ist eine Kerntemperatur von 75 Grad nötig.

Fasan

Nahrung: Isst vorwiegend pflanzliche Kost wie Getreidekörner, Samen, Beeren oder junge Gräser. Jungvögel: Insekten und Würmer.

Fleisch: hocharomatisches, helles und langfaseriges Fleisch.

Zubereitung: Fasanenterrine, Fasanenbrust, Fasanenconsommé. Kann auch ganz gebraten werden.

KETOGENE DIÄTEN GEGEN KREBS

Prof. Ulrike Kämmerer, Dr. Christina Schlatterer, Dr. Gerd Knoll

KREBSZELLEN LIEBEN ZUCKER – PATIENTEN BRAUCHEN FETT

GEZIELT ESSEN FÜR MEHR KRAFT UND LEBENSQUALITÄT BEI KREBSERKRANKUNGEN

systemed Verlag, Lünen, 2012 / 265 Seiten / CHF 36.90 / ISBN 978-3-927372-90-0



Inzwischen ist bekannt, dass ketogene Diäten – also fett- und eiweissreiche Kost mit gleichzeitig extrem reduzierten Kohlenhydraten – zwar langfristig nicht die ultimative Lösung für Übergewichtsprobleme sind, sie sich aber auf diverse Krankheitsverläufe, insbesondere neurologischer Art (Epilepsie, Alzheimer, Parkinson, Hirntumore), positiv auswirken können. So wird im systemed Verlag Mitte September auch eine Neuerscheinung zu Alzheimer und ketogener Diät aufgelegt. Im hier vorgestellten Buch geht es darum, wie weit ein Krebspatient (alle Krebsarten, nicht nur Hirntumore) von der ketogenen Diät profitieren kann. Es ist eine Tatsache, dass so mancher Krebspatient nach Verbesserungsmöglichkeiten seiner Ernährung sucht. Und da ist eine ketogene Diät durchaus eine Option, obwohl die wissenschaftliche Datenlage dazu noch ziemlich dürrig ist. Die Hauptautorin Frau Prof. Kämmerer hat zu diesem Thema bereits publiziert und eine Beobachtungsstudie mit 16 Tumorpacienten im Endstadium geleitet. Für einige dieser Patienten war diese Ernährungsform aufgrund der enormen Einschränkungen unzumutbar, und sie brachen die Teilnahme ab. Bei fünf der Patienten im Endstadium der Krebserkrankung war die Lage am Ende der Studie aber stabil, was ein unerwartet positiver Befund war. Das Buch ist etwas anstrengend zu lesen, zum Glück gibt es dazu auch eine Praxisbroschüre, die beim Verlag zu bestellen ist.

FAZIT: ☕ *Ketogene Diät ist eine Option, die Krebspatienten auf Wunsch als Ernährungsunterstützung in Betracht ziehen können.* ☹ *Der Glaubenskrieg unter Wissenschaftlern interessiert einen Menschen mit einer lebensbedrohenden Erkrankung kaum. Diese Teile gleich zu Anfang des Buches hätten auch weggelassen werden können.*

ZUKUNFTSFÄHIG HAUSHALTEN UND KOCHEN

Hubert Hohler, Karl Koerber

NACHHALTIG GENIESSEN

REZEPTBUCH FÜR UNSERE ZUKUNFT

TRIAS Verlag, Stuttgart, 2012 / 158 Seiten / CHF 28.90 / ISBN 978-3-8304-6053-4

Das Wort «nachhaltig» wurde 1980 zum ersten Mal im Naturschutz verwendet, und zwar auf Englisch («sustainable development»), heute ist es in aller Munde. Und das ist wörtlich zu nehmen, denn Nachhaltigkeit fängt unter anderem beim Essen an. Hubert Hohler ist Küchenchef an der Klinik Buchinger am Bodensee und Dr. Karl von Koerber Ernährungswissenschaftler aus der Gruppe um Prof. Leitzmann. Die beiden zeigen mit diesem Buch, wie lecker nachhaltiges Essen sein kann. Natürlich, die Grundzüge zukunfts-fähiger Haushaltsführung sind Interessierten schon lange bekannt, doch in diesem Buch sind feine Rezepte, auch mit Fleisch zu finden, kombiniert mit einem Vademecum der Grundlagen der Nachhaltigkeit beim Essen und Kochen. Dabei geben die Autoren durchaus auch Denkanstösse, die den Leser erstaunen mögen. Zum Beispiel: «Du musst essen, was du retten willst». Spannend, dass es zwei Rezeptregister gibt, eines nach Zutaten geordnet wie in jedem Kochbuch, das andere, viel interessanter, nach Saison.



FAZIT: ☕ *Viele gute Tipps für den nachhaltigen Alltag.* ☹ *Bioprodukte und Ökostrom seien meist nicht teurer als das konventionelle Zwillingprodukt. Anscheinend kennen die Autoren die Preise in der Schweiz nicht.*

MINENFELD DER MENSCH-TIER-BEZIEHUNG

Hal Herzog

WIR STREICHELN UND WIR ESSEN SIE UNSER PARADOXES VERHÄLTNIS ZU TIEREN

Hanser Verlag, München, 2012 / 315 Seiten / CHF 29.90 / ISBN 978-3-446-42922-2

Wieder einmal wage ich es, Ihnen an dieser Stelle ein Buch zu unserer emotional geprägten Entscheidung für oder gegen Fleisch vorzustellen. Daher an dieser Stelle erst einmal ein Disclaimer: Ich werde nicht von der Fleischindustrie gesponsert und ich esse selbst sehr wenig Fleisch und liebe Tiere. Zum Buch: Der Autor Hal Herzog ist amerikanischer Psychologe und Mitbegründer der Anthrozoologie, einem noch relativ neuen Forschungszweig, der die Beziehung des Menschen zum Tier untersucht. Seit 20 Jahren erforscht Herzog diese Beziehung und wirft mit diesem Buch hochspannende Fragen auf. Warum entrüsten uns grausame Hahnenkämpfe, während wir ein leckeres Brathuhn gerne geniessen? Ist ein Menschenleben immer wertvoller als ein Tierleben? Warum ist das Essen von Pferde- und Hundefleisch für einige Menschen verwerflich, für andere nicht? Hitler setzte am 24. November 1933 in Deutschland das strengste Tierschutzgesetz der Welt in Kraft: Wie kann man Tiere lieben und Menschen hassen? Hal Herzog bietet keine Lösungen zu diesen mannigfaltigen Konflikten, aber viele Denkanstösse. Obwohl er viel von seinen eigenen Gedanken und Haltungen einfließen lässt, ist das Werk wissenschaftlich fundiert. Das 35 Seiten lange Quellenverzeichnis zeugt davon.



FAZIT: ☺ Beim Lesen dieses Buches werden Sie viel Erstaunliches über Ihre eigene ethisch-moralische Haltung gegenüber Tieren lernen. ☹ Alles ist immer komplizierter, als man denkt – sowohl für Vegetarier als auch für Carnivoren.



MAL KRIMI, MAL KUNSTBUCH

Bill Laws, Frank Auerbach (Übers.)

ZWIEBEL, SAFRAN, FINGERHUT

50 PFLANZEN, DIE UNSERE WELT VERÄNDERT HABEN

Gerstenberg Verlag, Hildesheim, 2012 / 224 Seiten / CHF 33.90 / ISBN 978-3-8369-2694-2

Zurzeit sind in den Buchhandlungen einige Neuauflagen von alten Pflanzenbüchern zu finden. Allesamt sind sie wunderschön anzuschauen, aber eines davon hat mich ganz besonders angesprochen. Dieses ästhetische Buch erzählt die Geschichte von 50 Pflanzen, welche die Welt spektakulär verändert haben. Ihretwegen wurden Kriege geführt, Ozeane überquert und Kontinente erobert, Maschinen erfunden und Neuland erforscht. Was täten wir ohne Weizen und Reis, Pfeffer und Äpfel? Entstanden ist ein überaus spannendes, botanisches Geschichtsbuch, das politische und ökonomische Entwicklungen vor dem Hintergrund der Nutzbarmachung dieser Pflanzen erzählt. Bill Laws kombiniert geschickt Geschichte mit alten Bildern, Gedichten, Liedern und Anekdo-

ten zu den jeweiligen Pflanzen. Was hat Stalin mit der Sonnenblume zu tun, was die Olive mit kunstvoller Keramik? Nicht alle der 50 Pflanzen sind übrigens zum Verzehr bestimmt. Aber auch Ernährungsfachleute können mal über ihr Fachgebiet hinaus schnuppern und sich zur Geschichte von Hanf, Koka oder Kautschuk informieren.

FAZIT: ☺ So spannend kann Kulturgeschichte sein. ☹ «Printed and bound in China»!?! Wunderschön, aber nicht gerade nachhaltig.

MONIKA MÜLLER

dipl. Ernährungsberaterin HF

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



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



CHRISTIAN RYSER
ist Geschäftsführer der SGE

► IM ZEICHEN DER SINNE

Das aktuelle Tabula widmet sich den Sinnen. Dadurch inspiriert, lässt sich auch immer wieder hinterfragen, wie «sinnvoll» unser Tun und Lassen im Bereich Ernährung ist. Setzen wir auf die richtigen Ernährungsempfehlungen? Vermitteln wir verständliche Botschaften? Erreichen wir damit wirklich die Zielgruppen? Und so weiter. Um den Rahmen dieser Fragen abzustecken, versucht die SGE zur *Besinnung* zu kommen. Mit andern Worten: Die Strategie 2007–2012 läuft aus und soll überprüft werden, damit die Leitlinien für die Folgejahre 2013–2017 gezeichnet werden können. Mit diesem Vorhaben beschäftigen sich zurzeit der Vorstand, die Fachkommissionen und die Geschäftsstelle der SGE. Vorab sei nur so viel verraten: Dramatische Kursänderungen des SGE-Schiffes sind nicht zu erwarten, da sie auch nicht notwendig sind. Die Bewegungsförderung wird wichtiger, so auch die Entspannung und die Nachhaltigkeit. Und mit diesen zusätzlichen Dimensionen werden implizit die *Sinne* vermehrt angesprochen. Hoffentlich ein weiterer Schritt zur Ernährung als *sinnvollem* Genuss!

► UNSINNIG IST...

... mit Rauchen aufzuhören, ohne ans Gewicht zu denken. Beim Vorhaben «Rauchstopp ohne Gewichtszunahme» können wir Unterstützung bieten. Die erfolgreiche Rauchstopp-Broschüre der SGE wird mit Unterstützung von Pfizer und der Lungenliga beider Basel neu aufgelegt. Profitieren Sie rechtzeitig von der Subskriptionsphase und bestellen Sie die Publikation ab ca. Ende Oktober unter www.sge-ssn.ch!

► TV MACHT SINNI!

Das Media-Kit «Schnitz&Schwatz. Das gesunde Fernsehen für Kinder» enthält sechs thematische, für den Unterricht aufbereitete Folgen der gleichnamigen Fernsehstaffel. Das Booklet zu den beiden DVDs gibt

eine Fülle von konkreten Anregungen, wie sich Medienbildung anhand der Themen Ernährung und Bewegung lustvoll und buchstäblich schmackhaft in den Unterricht des 3.–5. Schuljahrs einbauen lässt. Auf www.sge-ssn.ch/shop profitieren SGE-Mitglieder bis Ende Oktober von einem Subskriptionspreis.

► SINNVOLLE REFERENZEN: DIE 3-LÄNDER-TAGUNG IN WIEN 2012

Am 27.–28.9.2012 wird in Wien die Fachtagung der Deutschen, Österreichischen und Schweizerischen Gesellschaften für Ernährung über die Bühne gehen! Die Tagung ist ganz den sich zurzeit in Überarbeitung befindenden DACH-Referenzwerten gewidmet. Infos zum Programm und zur Anmeldung finden Sie unter www.sge-ssn.ch/kalender.

► SINNVOLLE LEBENSPHASE

Mit dieser Tabula-Ausgabe verabschieden wir Regina Meyer, welche in den Ruhestand treten wird. Sie war vor 15 Jahren der SGE beigegetreten, für die Mitgliederadministration und hauptsächlich für die Organisation der nationalen SGE-Fachtagung verantwortlich. Wir danken Regina ganz herzlich für alles Geleistete und wünschen ihr für die Zukunft alles Gute!



△ Regina Meyer

► SINNLICHER URLAUB...

Eine andere Lebensphase, nämlich der Mutterschaftsurlaub, wird für Angelika Hayer, die Fachbereichsleiterin Ernährungswissenschaften und Gesundheitsförderung, gegen Ende Jahr eintreten. Wir wünschen Angelika schon jetzt alles Glück und viel Freude!

VERANSTALTUNG

► *Symposium: «100 Years of Vitamins – past, present, future: Micronutrients – macro impact», 30.11.2012 an der Universität Basel. Programm und Anmeldung unter www.sge-ssn.ch/kalender*



Die Schweizer Nährwerttabelle bietet:

- Aktualisierte und erweiterte Daten zu Schweizer Lebensmitteln
- Angaben zu 33 Nährstoffen von über 700 Lebensmitteln
- Neu: Angaben zu Jod
- Referenzwerte für die Energie- und Nährstoffzufuhr von Jugendlichen und Erwachsenen
- Hintergrundinformationen zum ausgewogenen und genussvollen Essen und Trinken
- Tabellen zum Vitamin- und Mineralstoffverlust je nach Zubereitungsart

Buch, Format A5: 21 cm x 14,8 cm, 110 Seiten, farbig, illustriert,
1. vollständig überarbeitete Auflage, 2012

Preis SGE-Mitglieder: CHF 17.60, plus Versandkosten

Preis Nichtmitglieder: CHF 22.-, plus Versandkosten

☐ **Exemplare Schweizer Nährwerttabelle**

☐ **Exemplare Table de composition nutritionnelle suisse**

☐ **Exemplare Tabella svizzera dei valori nutritivi**

☐ **Ich bin Mitglied der SGE.**

Meine Mitgliedsnummer lautet:

Name / Vorname:

E-Mail / Telefon:

Beruf:

Strasse:

PLZ / Ort:

Talon einsenden an: Schulverlag plus AG, Belpstrasse 48, Postkonto 366, 3000 Bern 14 / Fax +41 58 268 14 15

EINE DATENBANK ZU PAPIER BRINGEN

weitere attrak-
tive Akzente zu

Eigentlich macht man es heutzutage umgekehrt: Alles, was einmal zu Papier gebracht wurde, wird von fleissiger Menschenhand in Datenbanken gespeichert. Warum brauchen wir also ein weiteres Buch, wenn doch vieles bereits im Internet verfügbar ist? Diese Frage stellte sich uns auch am Anfang des Projektes zur Neubearbeitung der Schweizer Nährwerttabelle. Nach Diskussionen kam das Projektteam, bestehend aus Mitarbeitern der SGE, des Bundesamtes für Gesundheit BAG und der ETH Zürich, zum Schluss, dass Bücher für jedermann zugänglich sind, unabhängig von Internetverbindungen und Computerkenntnissen. Zudem ist ein Buch schneller aufgeschlagen als ein Computer hochgefahren, hat keine Viren und stürzt nicht ab.

Anhand der Empfehlungen zum ausgewogenen und genussvollen Essen und Trinken, basierend auf der kürzlich lancierten Schweizer Lebensmittelpyramide, wurde ein anschaulicher und praxisnaher Einstieg in das ansonsten zahlenlastige Buch gefunden. Mit dem neuen Titelbild und der farblichen Gestaltung versuchten wir,

setzen. So hoffen wir, den Spagat zwischen Laienpublikum und professionellen Nutzern geschafft zu haben. Weiter vereinigt die Schweizer Nährwerttabelle die Daten der Nährstoffgehalte von über 700 Lebensmitteln. Dabei beschränkt sich dieses Werk nicht nur auf die blosse Bereitstellung von Daten, sondern erklärt diese auch. Neben Empfehlungen für die Zufuhr verschiedener Vitamine und Mineralstoffe sowie Eiweiss, Fett und Kohlenhydrate legten wir ein spezielles Augenmerk auf die Bedürfnisse von Jugendlichen und älteren Erwachsenen.

Die Schweizer Nährwerttabelle wurde in regelmässigen Abständen überarbeitet, aus Kostengründen leider nicht immer in allen drei Landessprachen. Auch dieses Jahr war uns lange nicht klar, ob es neben der deutschen und französischen Ausgabe eine italienische geben wird. Dank der grosszügigen Unterstützung des Kantons Tessin können wir nun aber auch die italienischsprachige Schweiz bedienen.

STEFFI SCHLÜCHTER / SGE Projektleiterin

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

AGENDA

4' OKTOBER

Stillen – auch für die Zukunft
das Beste: Kurztagung für Fachleute und Medienschaffende. Im Volkshaus Zürich.
► www.stiftungstillen.ch

5' OKTOBER

Gourmesse: Was ist ursprünglich, echt, authentisch und unverfälscht? Die Gourmesse gibt eine Antwort und zeigt, dass es für echte Genüsse einen echten Markt gibt. Im Zürcher Kongresshaus.
► www.gourmesse.ch

12' – 13' OKTOBER

Update Ernährungsmedizin 2012. In München.
► www.akademie.ziel.tum.de

25' – 26' OKTOBER

Gesprächsführung in der Behandlung von Übergewicht: Weiterbildung für Fachpersonen. In Zürich.
► www.akj.ch

26' – 27' OKTOBER

6. conference of EFAD (European Federation of the Associations of Dietitians) Life Long Learning for a Secure Nutrition Future. In Portoroz, Slovenia
► www.efad.org

9' NOVEMBER

Slow Food Market: Vielen kleine Produzenten präsentieren ihre Spezialitäten und ihr Können. In der Oenothek und in Ge-

schmackslabors können die Besucher lernen, Unterschiede zu erkennen und ihren Geschmackssinn zu verfeinern. In Zürich.

► www.slowfood.ch

9' – 10' NOVEMBER

Seminar Nahrungsmittelunverträglichkeiten: Zwei-Tages-Praxisseminar für Ernährungsberatende. Das Ziel ist, Fachwissen sicher in den Beratungsprozess umsetzen und integrieren zu können, der Erfahrungsaustausch, sowie die Methoden- und Beratungskompetenz zu erweitern. In Bern.
► www.aha.ch

21' NOVEMBER

Hepa: 5. Nationales Treffen der Netzwerke: Teil 1: Aktuelle nationale Entwicklung «Ernährung und Bewegung. Teil 2: «Schwung im Alter». In Magglingen.
► www.hepa.ch

22' NOVEMBER

Bewegung und Ernährung rund um die Schwangerschaft: aus der Perspektive von Physiotherapie und Ernährungsberatung. An der Berner Fachhochschule.
► www.bfh.ch

30' NOVEMBER

Symposium «100 Years of Vitamins – past, present, future: Micronutrients – macro impact». Organisation: Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Österreichische Gesellschaft für Ernährung ÖGE. An der Universität Basel, Vesalianum.

► www.sge-ssn.ch/kalender



PREVIEW / BESTELLTALON



tabula N° 4/2012 _ Das nächste Tabula geht der Frage nach: Wie viel Schweiz steckt tatsächlich in Schweizer Produkten? Ausserdem begleiten wir einen Fischer bei seiner Arbeit und nehmen Safran genauer unter die Lupe (auch hier gibt es die Variante «Swiss Made»).

Gratisexemplare Tabula N° 4/2012

Exklusiv für SGE-Mitglieder und Tabula-AbonentInnen
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: