9 772296 112736 44

tabula

Zeitschrift der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE
_n°4/2014_CHF 8.50



Wissen, was essen. sge-ssn.ch



Kommen Sie 2015 den FOODprints® auf die Spur!

Wir wünschen Ihnen
Frohe Festtage und einen
guten Rutsch ins neue Jahr!

Ihr SGE-Team

Besuchen Sie die SGE auf Facebook: www.facebook.com/sgessn

EDITORIAL

Salz hat in der Geschichte der Menschheit immer eine wichtige Rolle gespielt. Archäologische Funde belegen, dass es seit ca. 10 000 v.Chr. regelmässig verwendet wird. Das Salzgewicht wurde sogar 1:1 mit Gold getauscht. Zur Zeit der Römer entstanden für den Handel die ersten Handelswege, sogenannte Salzstrassen, wie zum Beispiel die Via Salaria, die zu den ältesten Strassen Italiens zählt. Im Mittelalter wurde der Abbau und Handel mit Salz streng kontrolliert, denn der Salzhandel war ein einträgliches Geschäft, das vielen Fürsten und Städten grossen Reichtum brachte. In der Schweiz kennen wir noch heute das Salzregal der Kantone. Damit dürfen höchstens 50 Kilogramm Salz bewilligungsfrei in die Schweiz importiert werden. Die Kantone haben ihr Salzregal vor Langem zur Verwaltung an die Schweizerischen Rheinsalinen abgegeben, bis auf den Kanton Waadt, der sich erst Anfang dieses Jahres dazu durchringen konnte, dieses mittelalterliche Recht ebenfalls zentral verwalten zu lassen.

Im menschlichen Körper verteilen sich etwa 200 Gramm Salz, Natriumchlorid. Zum Teil ist das Salz fest in den Knochen gebunden, zum Teil zirkuliert es im Blut und in den Gewebeflüssigkeiten mit einem konstanten Gehalt von 0,9 Prozent. Das kann man schmecken, zum Beispiel in den Tränen. Salz ist unabdingbar für die Regulierung des Wasserhaushaltes. Aber zuviel Salz kann sich auch negativ auswirken, indem es die Entwicklung des arteriellen Bluthochdrucks fördert und damit ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf- und Nierenerkrankungen birgt. So zählt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) die Reduktion des Salzkonsums in der Bevölkerung zu den Massnahmen mit dem besten Kosten-Nutzen Verhältnis zur Eindämmung von Herz-Kreislauferkrankungen. In der Schweiz wurde eine nationale Salzstrategie erarbeitet mit dem Ziel, den Salzkonsum der Schweizer Bevölkerung bis 2016 auf unter 8 Gramm zu senken. Langfristig soll das Ziel der WHO von unter 5 Gramm pro Tag gelten. Wie wahrscheinlich die Erreichung des Zieles ist und was Schweizer Experten dazu meinen, lesen Sie in unserem Report.

Weihnachten steht vor der Tür und damit auch wieder die gemütlichen Adventsabende mit Nüssen, Feigen und Datteln. In unserer Rubrik «Unter der Lupe» finden Sie spannende Hintergründe zur Dattelproduktion und Ernte.

MONIKA MÜLLER / SGE
stv. Chefredaktorin Tabula

04_REPORT
Salz
Zahlreiche Länder, auch die Schweiz haben nationale Strategien und Empfehlungen zum Salzkonsum entwickelt. Ist eine Salzreduktion in jedem Fall erstrebenswert? Wie wird Salz gewonnen und was für Salz gibt es?

16_UNTER DER LUPE
Datteln
Dattelpalmen gehören zu den ältesten Pflanzen der Welt, die vom Menschen kultiviert werden. Sie sind in den heissen und extrem trockenen Ländern der Erde zu Hause. Bei uns kennen wir die Dattel oft nur für den winterlichen Adventsteller. Welche Geheimnisse birgt die wertvolle Wüstenfrucht?

10_AUS DEM LEBEN VON...
12_REZEPT
14_WISSEN, WAS ESSEN
20_BÜCHER
22_DIE SGE
24_AGENDA / PREVIEW N° 1/2015

Impressum:
tabula: Offizielles Publikumsorgan der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE_**ERSCHEINUNG:** Vierteljährlich **AUFLAGE:** 10 000 Ex._**HERAUSGEBERIN:** Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Schwarztorstrasse 87, 3001 Bern, Tel. +41 31 385 00 00 SGE-Spendenkonto: PC 30-33105-8 / info@tabula.ch / www.tabula.ch_**REDAKTORIN:** Monika Müller **REDAKTIONSKOMMISSION:** Madeleine Fuchs / Muriel Jaquet / Annette Matzke / Gabriella Pagano / Nadia Schwestermann **LAYOUT:** Monika Müller_**DRUCK:** Erni Druck & Media, Kaltbrunn_**TITELBILD:** truc konzept und gestaltung, Bern / Jörg Kühni

Versalzene Gesundheit?

Weisse Würzkristalle und ihre dunkle Seite

▷ Was Chemiker nüchtern Natriumchlorid oder kurz NaCl nennen und heute in jeder Küche zu finden ist, genoss früher als sogenanntes weisses Gold höchstes Ansehen. Doch dieses positive Image hat in der Zwischenzeit gelitten. Salz kann möglicherweise ein Auslöser von Bluthochdruck sein. Weltweit wollen Gesundheitsaktionen unseren Salzappetit drosseln. Das langfristige Ziel liegt bei 5 Gramm Salz pro Tag, doch derzeit lassen wir uns 8 bis 10 Gramm schmecken.

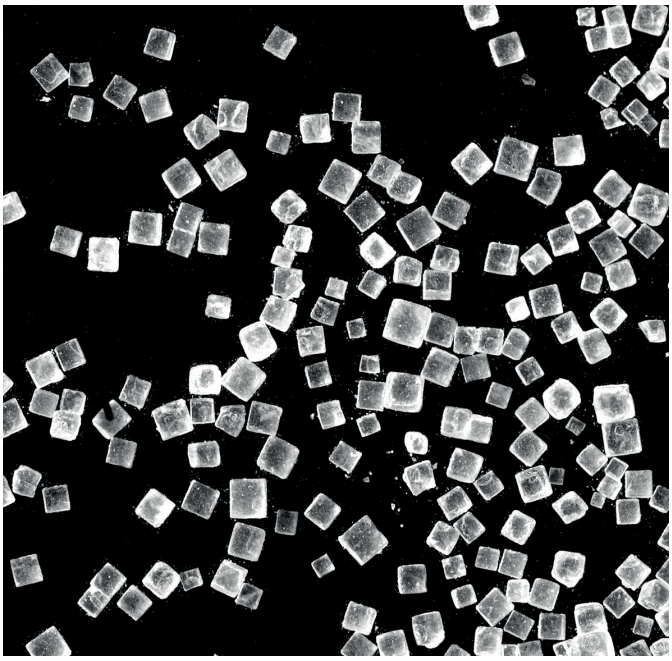
Von Natur aus selten

Über viele Jahrhunderte war Salz die wichtigste Handelsware, ähnlich wie heute Erdöl. Denn Salz machte möglich, was viele vor dem Hunger rettete: Es konservierte Fleisch und Fisch, weil es Wasser an sich bindet und damit den Bakterien die Lebensgrundlage entzieht. Während im Salzkammergut Oberösterreichs bereits seit über 3000 Jahren Salz abgebaut wurde, fand sich in der Schweiz erst im 15. Jahrhundert das erste Salzvorkommen. Laut einer Sage fiel in Bex, im Waadtländer Rhônetal, einem Hirten auf, dass seinen Schafen eine Quelle besonders gut schmeckte, weil das Wasser salzig war. Es entstand die erste Saline der Schweiz. Allerdings musste nach altem Kantonsrecht das hier geförderte Salz im Kanton Waadt bleiben. Das sollte verhindern, dass clevere Kaufleute das seltene und teure Gut ins reichere Ausland verkauften. Systematisch nach Salz suchte man hierzulande erst im 19. Jahrhundert. So entstanden nahe beieinander die Salinen Rheinfelden, Kaiseraugst und Riburg. Sie fusionierten vor 140 Jahren zu den Schweizer Rheinsalinen. 99 Jahre später gaben 25 Kantone ihre traditionellen Salzrechte an die Schweizer Rheinsalinen ab. Nur der Kanton Waadt hielt sie zurück, so dass selbst Streusalz für vereiste Waadtländer Strassen einzig aus der Saline von Bex stammen durfte. Es dauerte noch 40 Jahre, bis sich vor wenigen Monaten im April 2014 das Kantonsparlament in Lausanne von dem mittelalterlichen kantonalen Salzmonopol verabschiedete. Seither kann heute jedes in der Schweiz geförderte Salz auch in der gesamten Schweiz verkauft werden. Die neue Schweizer Salinen AG muss dafür sorgen, dass noch im entlegensten Bergdorf und im eisigsten Winter für die gesamte Eidgenossenschaft genügend Salz jeder gewünschten Qualität zu bekommen ist – in der Regel ausschliesslich Schweizer Salz, denn für Salz aus dem Ausland braucht es eine streng gehandhabte Importbewilligung. Das Schweizer Salz wird ausschliesslich als Siedesalz gewonnen. Aus etwa 400 Meter Tiefe kommt es gelöst in reichlich Wasser, das durch ein Bohrloch eingebracht wird, als Sole nach oben. Weil sich darin neben Speisesalz noch andere Salze befinden, müssen diese durch Zugabe von gebranntem Kalk, Soda und Kohlensäure ausgefällt werden. Die so gereinigte Sole kristallisiert in einer Verdampfungsanlage aus. Zurück bleibt ein nasser Salzbrei, der sich erst nach Zentrifugieren und anschliessender Trocknung mit heisser Luft in das uns allen bekannte weisse, rieselfähige Pulver verwandelt. Oft reichern die Hersteller dieses Speisesalz noch mit Jod und Fluor an, indem sie in Wasser gelöstes Kaliumjodid bzw. Kaliumfluorid auf das Speisesalz sprühen.

Salz – Segen und Schaden zugleich

Nachdem der Mensch die kulinarischen und konservierenden Vorzüge des Salzes für sich entdeckt hatte, tauchten auch schon bald die ersten medizinischen Warnhinweise auf. Der chinesische Kaiser Nei Ching schrieb vor über 4600 Jahren: «Wenn zu viel Salz in der Nahrung ist, wird der Puls hart, die Gesichtsfarbe verändert sich und es treten Tränen auf.» Weil Salz in Europa über viele Jahrtausende teuer bezahlt werden musste, war sein Verbrauch entsprechend gering und die gesundheitlichen Folgen konnten nicht beobachtet werden. Erst als immer mehr Bergwerke Salz förderten, stieg der Appetit auf Gesalzenes. Fleisch und Fisch wurden viele Jahrhunderte lang vor allem mit Salz konserviert, bevor die ersten Kühlschränke in die Küchen kamen. Zu dieser Zeit ass man im Schnitt noch 15 Gramm Salz täglich, so die Schätzungen. Schon zuvor hatten Ärzte beobachtet, dass eine salzärmere Ernährung den Blutdruck senken kann. Die beiden französischen Ärzte Leo Ambard und Eugène Beaujard wiesen vor 110 Jahren erstmals auf den Zusammenhang von Salz und Bluthochdruck hin, einem wesentlichen Risikofaktor für Herzinfarkt und Schlaganfall. Heute konservieren wir unsere Lebensmittel kaum noch mit Salz,

so dass der Salzkonsum deutlich zurückging. In der Schweiz auf durchschnittlich 9 Gramm pro Person und Tag, was immer noch zu viel ist. Weil ein komplexer Hormon-Enzym-Mechanismus im Körper auf zu viel Salz reagiert und die Gefässe verengt, kann langfristig der Blutdruck anschwellen. In seiner Studie zum Salzkonsum der Schweizer Bevölkerung schreibt Prof. Michel Burnier vom Universitätsspital in Lausanne, dass schätzungsweise etwa die Hälfte aller Schlaganfälle und Herzinfarkte mit einem erhöhten Blutdruck verbunden sind. Als Experte für Nierenerkrankungen beschäftigt er sich seit Jahren mit der Salzaufnahme. Seine Untersuchungen attestierten vor allem den Schweizer Männern mit 10,6 Gramm Salz pro Tag einen weit höheren Salzappetit als den Frauen, die nur 7,8 Gramm zu sich nehmen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfahl 2012 nur 5 Gramm Salz pro Tag. In der Schweiz erreichen gerade mal jeder 15. Mann und jede 5. Frau diese Werte. Um den Bluthochdruck zu bekämpfen, entwickelte das Bundesamt für Gesundheit (BAG) die Salzstrategie 2008 bis 2012, mit dem Bestreben, innerhalb von fünf Jahren den Salzappetit um 16 Prozent auf 8 Gramm zu senken. Damit hatte sich die Schweiz vergleichsweise ehrgeizige Ziele gesetzt. Die Engländer drosselten



in sieben Jahren ihren Salzkonsum gerade mal um 9 Prozent. Nach Ende der ersten Schweizer Salzstrategie liegen zwar noch keine neuen Salzkonsumwerte vor, so dass niemand weiss, wie nahe wir dem Ziel gekommen sind. Als 2013 der ersten Schweizer Salzstrategie direkt eine zweite folgte, die bis ins Jahr 2016 gehen soll, hat das BAG das alte 8-Gramm-Ziel einfach beibehalten und uns dafür weitere vier Jahre Zeit gegeben.

Dem Salz auf der Spur

Auf dem Weg zum salzarmen Genuss unterstützen uns auch Experten im Bäcker-, Fleischer- und Käserhandwerk. Ihnen hat die Schweizer Salzstrategie die Aufgabe gegeben, mit weniger Salz gleichen Geschmack zu liefern. «Wir sind schon lange dabei, die Backbranche für weniger Salz im Brot zu sensibilisieren, was in einem ersten Schritt mit einer Reduktion auf 20 Gramm Salz pro Kilo Mehl erreicht werden kann», versichert Daniel Jakob, eidgenössisch diplomierter Bäckermeister und zuständig für die Qualitätssicherung im Schweizerischen Bäcker-Confiseurmeister-Verband. Über Brot und Backwaren nehmen wir ein Sechstel des Kochsalzes auf, mehr als von anderen Lebensmittelgruppen wie Käse oder Fleisch. «Die Bäckerei Fachschule Richemont in Luzern hat die Rezepte so angepasst, dass mittlerweile die Ziele der Salzstrategie voll umgesetzt werden.» Zum Beweis blättert Daniel Jakob in alten Rezepten und entdeckt zum Beispiel das Gipfelrezept aus dem Fachbuch von 1998. Dort kamen noch 25 Gramm Salz ins Kilo Mehl. Da Salz

SALZSPAREN IM EIGENEN HAUSHALT

Laut der Genfer Ernährungsstudie von 1993 bis 2004 liegt das grösste Salzsparpotential in den Händen jedes einzelnen – immer dann wenn er zum Salzstreuer greift. Ob beim Würzen am Herd oder Nachsalzen am Tisch, wenn wir das Ziel von nur 5 Gramm Salz pro Tag erreichen wollen, muss hier gedrosselt werden.

- Geben Sie dem Essen mit deutlich mehr frischen und getrockneten Kräutern sowie Gewürzen Geschmack und salzen Sie es erst ganz am Schluss.
- Salzen Sie Ihr Essen beim Kochen eher zurückhaltend, der Geschmack entwickelt sich noch.
- Salzen Sie bei Tisch nicht nach, ausser wenn Sie das Essen probiert und eindeutig als zu fade empfunden haben.
- Verwenden Sie zum Nachsalzen ein feinkörniges Salz, das intensiver schmeckt, so dass Sie weniger Salz benötigen.
- Meiden Sie stark salzhaltige Streuwürzen und verwenden Sie auch hier besser getrocknete oder tiefgekühlte Kräuter.

SALZ-LEXIKON

Fleur de Sel: von Feinschmeckern und Spitzenköchen geschätztes Meersalz, das sich als hauchdünne Schicht (Salzblume) an der Wasseroberfläche absetzt und von Hand sorgfältig abgeschöpft wird. Seine zarte Struktur geben dem Fleur de Sel einen «weicheren» Salzgeschmack.

Fluoridiertes Salz: Speisesalz, dem 250 mg/kg Fluorid zugesetzt wurde. Das Spurenelement Fluor stärkt den Zahnschmelz und beugt Karies vor.

Himalayasalz: orange schimmerndes Steinsalz meist aus Pakistan, allerdings nicht aus dem Himalaja. Seine Farbe entsteht durch Eisenanteile, sein milder Geschmack durch den etwas geringeren Kochsalzgehalt. Die oft genannten Gesundheitsversprechen sind nicht belegt.

Jodiertes Salz/Jodsalz: Speisesalz, dem 25 mg/kg Jod zugesetzt wurde. Aus dem lebenswichtigen Spurenelement Jod baut die Schilddrüse Stoffwechselhormone auf.

Kochsalz = Siedesalz: ein durch Sieden von stark salzhaltiger Flüssigkeit (Sole) gewonnenes Salz, das in der Regel aufgereinigt wird, um den Natriumchloridanteil weiter zu erhöhen. Salze der Schweizer Salinen sind Siedesalze und haben sich als Meersalz vor über 200 Millionen Jahren abgesetzt, als im Erdmittelalter das Gebiet der Schweiz vom Meer überlagert war.

Kräutersalz/Gewürzsalz: ein Speisesalz mit Kräuter- oder Gewürzanteilen von mindestens 15 Prozent.

Meersalz: durch Verdunsten von Meerwasser erzeugtes Salz. Meersalz wird beispielsweise in der Bretagne oder am Schwarzen Meer gewonnen. Die das Natriumchlorid begleitenden Mineralstoffe und Spurenelemente haben mengenmässig keine gesundheitliche Bedeutung.

Mineralsalzmischung: Eine Mischung verschiedener Salze, insbesondere für eine natriumarme Ernährung. In der Mineralsalzmischung von JuraSel® wurde die Hälfte des Natriumchloridgehaltes durch Kaliumsalze ersetzt.

Pyramidensalz: speziell auskristallisiertes Meersalz, das in Pyramidenform reizvolle Kristalle bildet und auf die fertigen Speisen gestreut wird. Es gibt daher seine Würze erst im Mund frei und schmeckt kräftig, je nach Anteil der enthaltenen Magnesiumsalze auch etwas bitter. Schwarzem Pyramidensalz wurde etwas Asche zugegeben.

Saphirsalz: auch Blausalz genannt, zählt zu den Raritäten unter den Salzsorten. Dieses Steinsalz stammt aus persischen Salzminen und enthält blau schimmernde Salzkörner. Die Farbe entsteht durch den Gehalt an farblosen Kaliumsalzen, die im Salzkristall das Licht derart brechen, dass es blau funkelt. Kaliumchlorid gibt dem Salz, direkt vor dem Servieren auf die Speisen gestreut, einen überraschend würzig-prickelnden Geschmack.

Sel à l'Ancienne: Handelsbezeichnung des aus den Bex-Salinen traditionell ohne Reinigung gewonnenen Siedesalzes.

Sel gris: auch graues Salz oder keltisches Salz genannt, ist ein grobkörniges Meersalz, dessen Farbe durch Einschlüsse u.a. von Algen entsteht. Es besitzt eine grobe Struktur, schmeckt aber zarter und aromareicher als herkömmliches Salz.

Speisesalz: ein für die Ernährung entweder aus unterirdischen Steinsalzlagern (Steinsalz), aus Meerwasser (Meersalz) oder aus natürlicher Sole (Kochsalz) gewonnenes Salz, besteht fast vollständig aus Natriumchlorid.

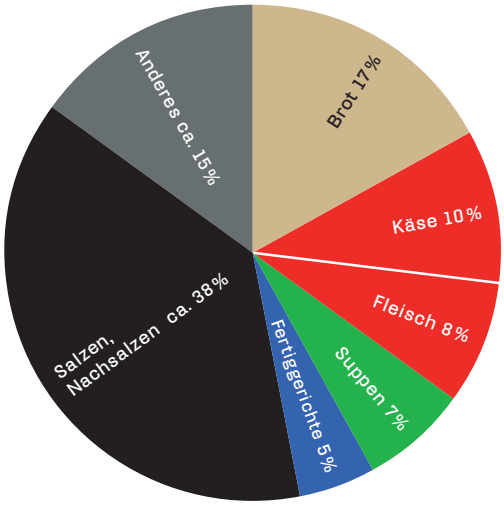
Steinsalz: ein aus einem Bergwerk trocken abgebautes Salz. Es wird hauptsächlich in der Industrie genutzt, jedoch auch als Speisesalz angeboten. Weltweit macht es den grössten Anteil des gewonnenen Salzes aus.

Tafelsalz: unterscheidet sich einzig durch ein anderes Antiklumpmittel vom Speisesalz. Dieses verhindert das Klumpen des Salzes im Streuer.

auch einen verarbeitungstechnologischen Einfluss hat, kann es aber nicht beliebig reduziert werden. «Die Teige gären schneller, kleben mehr und müssen fester geführt werden, die Brote färben weniger, wirken daher auch blasser.» Mit Zugabe von Sauerteig kann erreicht werden, dass salzärmeres Brot nicht fade schmeckt. Auch im Handel ist weniger Salz ein immer grösseres Thema: Migros wollte 170 Produkte entsalzen, gibt aber offen zu, dass es nur bei 139 Artikeln geklappt hat «Die Kunden haben die Salzreduktion bei mehreren Produkten geschmacklich nicht akzeptiert», entschuldigt sich der Handelsriese und vermerkt, dass neue Produkte sich strengen Salzrichtlinien unterwerfen müssen. Neue Pizzasorten mit über 1,5 Prozent Salzgehalt sind nun tabu. Auch Coop hat sich ähnliche Ziele gesetzt und dabei viel erreicht. So erfüllen heute 80 Prozent der Pizzen, Frischsuppen, Fertigsalate, Fertigmenüs und Pastaprodukte die Zielwerte der Salzstrategie.

Nicht nur auf Salz achten

Ob der Rotstift beim Salzen die beste Lösung ist, um den Bluthochdruck zu senken, ist allerdings auch in der medizinischen Fachwelt umstritten. Selbst der Schweizerische Ernährungsbericht räumt ein: «Wahrscheinlich haben Adipositas und körperliche Inaktivität in der Schweizer Bevölkerung einen weitaus grösseren Einfluss auf den Blutdruck als die



△ *Salzkonsum in der Schweiz nach Lebensmittelgruppen: Frauen 8,1g / Männer 10,6 g pro Tag*
Literaturangabe: modifiziert nach Beer-Borst S. et al .2009

Salzzufuhr.» Trotzdem setzt der Ernährungsbericht die Hoffnung auf die Salzsparmassnahmen, denn: «Massnahmen zur Verringerung der Salzzufuhr sind einfacher umzusetzen und versprechen mehr Erfolg als solche, die darauf abzielen, Übergewicht zu reduzieren oder die körperliche Aktivität zu erhöhen.» Prof. Ludwig von Segesser, Präsident der Schweizer Herzstiftung, ist überzeugt, dass «verschiedene Faktoren das Risiko für Bluthochdruck erhöhen. Dazu gehören neben dem Alter, dem Geschlecht und erblicher Veranlagung auch Übergewicht, Fehlernährung, Bewegungsmangel und Stress». Auf der Fachtagung der Schweizerischen Herzstiftung im vergangenen Jahr zum Thema Salz und Gesundheit wurden auch Zweifel am Sinn von allzu niedrigen Salzempfehlungen geäussert. Denn die Zusammenhänge zwischen Salzkonsum und Herz-Kreislauf-Beschwerden lassen sich nicht so einfach herstellen. «Bei einem Salzkonsum unter 10 Gramm pro Tag gibt es keine gute Gewissheit darüber, so dass der optimale Grenzwert für Salz noch nicht klar ist», meint Prof. Dr. David Conen, leitender Arzt für Innere Medizin am Universitätsspital Basel. «Nur bei einer Salzzufuhr ab 10 Gramm aufwärts gibt es eine klare Evidenz, dass das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zunimmt.» Zudem gibt es Menschen, deren Blutdruck weniger oder gar nicht auf Salz reagiert. Tendenziell häufiger salzsensibel sind ältere und übergewichtige Menschen sowie Menschen, die bereits einen hohen Blutdruck haben oder in deren Familie Eltern oder Geschwister darunter leiden. Experten schätzen, dass etwa jeder zweite Bluthochdruckkranke salzsensitiv ist und sich für ihn ein Salzverzicht lohnt. Diese unterschiedliche Salzsensitivität kann einer der Gründe dafür sein, warum grosse wissenschaftliche Tests über den Zusammenhang von Salzkonsum und Bluthochdruck widersprüchliche Ergebnisse liefern. Während beispielsweise die Genfer Zehn-Jahresstudie zwischen den Gruppen mit verschiedenen Blutdruckwerten keine signifikanten Unterschiede im Salzkonsum feststellen konnte, schliesst die aktuelle globale Analyse von 107 Salzstudien in 66 Ländern vom August 2014 mit der drastischen Aussage, dass im Jahre 2010 weltweit 1,65 Millionen Todesfälle auf Kochsalzmengen oberhalb der von der WHO empfohlenen 5 Gramm pro Tag zurückzuführen seien.
Wer unter Bluthochdruck leidet oder Herz-Kreislauf Beschwerden vorbeugen will, sollte wissen, dass die Salzreduktion nur eine der sinnvollen Massnahmen ist. Bei hohem Salzkonsum und insbesondere wenn Anzeichen einer Salzsensitivität, wie sehr hoher und schlecht einstellbarer Blutdruck, vorliegen, ist es richtig, die Salzzufuhr zu senken. Dies kann am einfachsten erreicht werden, indem Nachsalzen unterlassen wird und möglichst Nahrungsmittel, die wenig verarbeitet sind, insbesondere viel Gemüse und Obst, gegessen werden. Zudem gilt es, für die Gesundheit von Herz und Kreislauf ein bestehendes Übergewicht zu senken, nicht zu rauchen sowie auf ausreichend Schlaf und genügend Bewegung zu achten.

Text
FRIEDRICH BOHLMANN
Dipl. Ernährungswissenschaftler und Buchautor

Bild
Tafelsalzkristalle(fotolia)

LINKS ZUM THEMA

Unterlagen des Bundesamts für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) zur Salzstrategie
www.blv.admin.ch/*themen/04679/05055/05060/05115/index.html?lang=de*

WHO: Massnahmen zur Salzreduktion in den Ländern der Europäischen Region
http://www.euro.who.int/*http://www.euro.who.int/de/health-topics/disease-prevention/nutrition/publications/2013/mapping-salt-reduction-initiatives-in-the-who-european-region*

Schweizer Salinen
http://www.salz.ch

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

Jod- und Fluorsalz – wer hat´s erfunden?

VON FRIEDRICH BOHLMANN

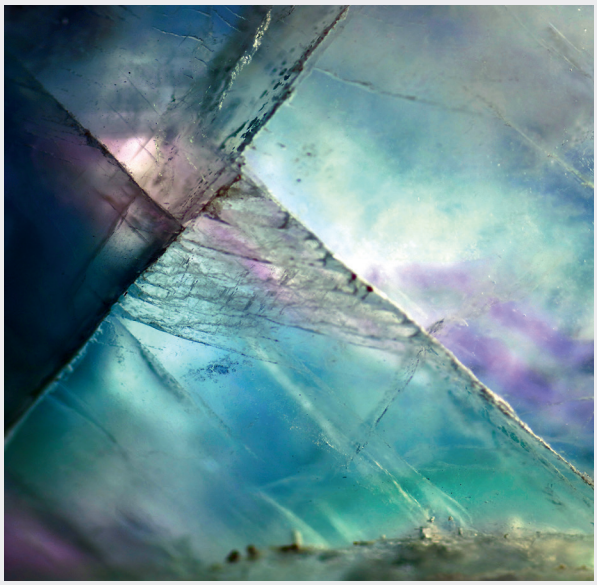
▷ Dass ein Schweizer als erster Mediziner Jodsalz gegen den Kropf empfahl, war sicher kein Zufall. «Jod ist kein Gift. In kleinen Mengen verabreicht, lässt Jod die Kröpfe zurückbilden und verhindert auch ihre Entstehung», schrieb 1915 Heinrich Hunziker, ein Landarzt im kleinen Ort Adliswil bei Zürich. Damit läutete er vor knapp 100 Jahren die entscheidende Wende im Kampf gegen den Kropf ein.

Jodarme Böden und vor allem der seltene Genuss von jodhaltigem Seefisch führten bei etwa jeder zweiten Frau und jedem vierten Mann zu einem Kropf, dem sichtbaren Zeichen eines schweren Jodmangels. Die Schilddrüse braucht das Spurenelement Jod zum Aufbau der zentral wirksamen Thyroxin-Steuerungshormone. Fehlt es, kann sie nicht mehr genügend Hormone bilden. Der Mensch fühlt sich müde, wirkt antriebslos und nimmt oft an Gewicht zu. Die Schilddrüse selbst versucht, das Joddefizit auszugleichen, indem sie sich vergrössert und einen Kropf bildet. Sehr schwer wirkt sich ein Jodmangel in der Schwangerschaft aus. Das Kind kann mit einem Schilddrüsendefekt geboren werden. Körper und Geist entwickeln sich nur unzureichend. Heute tritt eine solche Kretinismus-Erkrankung zum Glück nur noch bei 0,02 Prozent aller Neugeborenen auf. Früher fand sie sich in der Schweiz mancherorts bei 4 von 100 Einwohnern. Mit Hunzikers ersten guten Jodsalz-Erfahrungen und dem medizinischen Pioniergeist von Hans Eggenberger, damaliger Chefarzt im Spital von Herisau, kam der Umbruch. 1922 startete Eggenberger im kleinen Kanton Appenzell-Ausserrhoden eine heute weltweit erfolgreiche Gesund-heits-kampagne: den Zusatz von damals 3,75 mg Jod zu 1 kg Kochsalz – und dies nicht nur im Salzstreuer, sondern auch bei der Herstellung von Lebensmitteln, also im Brotteig, in der Käserei und in der Tütensuppe. Die Kropfhäufigkeit ging in der Schweiz bei Kindern auf unter 5 Prozent zurück und der Kretinismus ist heute so gut wie vergessen.

Jodsalz in aller Munde

Heute wird von Afghanistan bis Zimbabwe jodiertes Speisesalz in etwa 130 Staaten verwendet. Prof. Michael Zimmermann vom Institut für Lebensmittelwissenschaft an der ETH Zürich schätzt: «70 Prozent der Haushalte weltweit haben Zugriff zu Jodsalz.» So weit, so gut – doch noch lange nicht ausreichend. Einem Drittel der Weltbevölkerung fehlt es noch immer an Jod, mahnt die Weltgesundheitsorganisation (WHO). In der Schweiz lag 2009 laut aktuellem Jodbericht der Eidgenössischen Ernährungskommission «die Jodzufuhr der Säuglinge, stillenden Frauen und Frauen im gebärfähigen Alter an der Untergrenze». Auch wenn die Schweiz damit nicht zu den Jodmangelgebieten zählt, so zeigen diese Zahlen einen Rückgang der Jodzufuhr. «Weil in gewissen Lebensmittelbranchen insbesondere in der Käsereibranche und bei exportorientierten Lebensmittelherstellern, anstelle von Jodsalz vermehrt wieder unjodiertes Speisesalz eingesetzt worden ist, ging der Verkauf von jodierten Salzen deutlich zurück: 1990 lag der Anteil an jodiertem Speisesalz noch bei 90 Prozent, 2013 bloss noch bei 60 Prozent», berichtet Stefan Trachsel, Leiter der Chemietechnik bei der Schweizer Salinen AG. Zudem haben vermut-





lich die Behörden des zuständigen Bundesamtes selbst auch für schlechtere Jodwerte gesorgt, indem sie mit der Salzstrategie die Hersteller von Brot, Wurst und Käse dazu aufforderten, weniger Salz zu verwenden. Das Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) hat darauf reagiert und eine Steigerung des Jodgehaltes auf 25 mg pro kg Jodsalz empfohlen. Bundesrat Alain Berset ersuchte höchstpersönlich in einem Schreiben an die Rheinsalinen, die Jodkonzentration sowohl im jodierten als auch im fluoridierten und jodierten Speisesalz auf den nächstmöglichen Zeitpunkt zu erhöhen. In den zurückliegenden Jahren wurde die Konzentration bereits viermal angehoben, das letzte Mal 1998, damals um 5 mg pro kg Salz.

Des Guten zuviel?

Selbst mit den neuen Jodmengen nimmt das Jodsalz der Schweiz im internationalen Vergleich ähnlich wie Deutschland oder Österreich nur einen der unteren Plätze ein. In Italien liegt der Wert um 20 Prozent höher. In den Niederlanden findet sich die doppelte, in Kanada und den USA sogar die dreifache Jodkonzentration. Doch kann es nicht gerade beim Jod, das vor 100 Jahren noch als Gift verteufelt wurde, auch gefährlich werden? Der Jodbericht der EEK sagt aus, dass das Fenster der optimalen Jodaufnahme zwischen zu wenig und zu viel eng ist. «Auf der einen Seite sind Schwangere und stillende Frauen mit hohem Jodbedarf und auf der anderen Seite stehen die Risiken einer hohen Aufnahme in anderen Untergruppen.» Zu diesen «Untergruppen» zählen Menschen mit einer Schilddrüsenüberfunktion, denen grosse Jodmengen schaden können. Generell liegt für einen Erwachsenen die empfohlene Obergrenze bei 600 µg Jod pro Tag. Für diese Mengen sind immerhin 24 Gramm Salz nötig – täglich! Eine solche Salzaufnahme erscheint angesichts der Daten der schweizweiten Salzuntersuchung von 2011 als sehr unwahrscheinlich. Gerade das spricht für Salz als gutes Medium für zugesetzte Nährstoffe: Alle essen es, aber keiner mag es in derart grossen Mengen, dass es zu schädlichen Nebenwirkungen kommen kann. Würde man beispielsweise Mehl anstelle von Salz mit Jod anreichern, wie es in Dänemark oder der Niederlande geschieht, so könnten Brotliebhaber schnell auf beträchtliche Mengen kommen, während Anhänger einer Low-Carb-Diät, die Brot und Gebäck meiden, leer ausgingen.

Fluor in fast allen Haushalten

Da lag die Idee nahe, neben Jod noch einen zweiten Defizit-Nährstoff via Salz unters Volk zu bringen: Fluor. Dieses Spurenelement dient als Schutz vor Karies, weil es den Zahnschmelz härtet. Auch beim fluoridierten Salz spielte die Schweiz eine Vorreiterrolle. 1955 beschloss der Kanton Zürich, dem Jodsalz auch noch Fluor beizumengen, was bis dahin weltweit einzigartig war. 1983 haben sich die Kantone auf eine Menge von 250 mg Fluor pro kg Salz geeinigt. Und heute salzen 87 Prozent aller Schweizer Haushalte mit fluoridiertem Jodsalz. Der Erfolg zeigt sich auf dem Zahnarztstuhl. In den letzten 40 Jahren sanken die Kariesfälle bei Schülern rapide um 90 Prozent. Ähnlich dem Jod kann auch Fluor in grossen Mengen schaden. Mehr als 10 mg pro Tag steigern das Risiko von Knochenbrüchen. Als noch akzeptierter Höchstwert gelten 7 mg Fluor pro Tag für einen Erwachsenen. Umgerechnet wären das gut fünf gestrichene Teelöffel fluoridiertes Salz – fast die gleiche Menge, die auch beim Jodsalz nicht überschritten werden sollte.

Keiner wird gezwungen

Die Kritik an der Extraportion Fluor und Jod zum Speisesalz entzündet sich bei vielen daran, dass es einem Grundnahrungsmittel künstlich zugesetzt wird und damit «einer Zwangsmedikation gleichkommt». Sabine Helfer vom BLV betont, dass die Verwendung solcher angereicherten Salze freiwillig geschieht. «Damit die Wahlfreiheit gewährleistet ist, müssen Salzproduzenten sowohl jodiertes wie unjodiertes Salz anbieten. Zudem muss jodiertes Speisesalz im Zutatenverzeichnis als jodiert bezeichnet werden.»

Bilder: Fluoritkristalle (fotolia/iStock)
Elementares Fluor und seine Salze sind in höherer Konzentration giftig, werden in Spuren aber zur Prophylaxe von Zahnkaries verabreicht.



Ute Gottschall,
Schweizer Salinen AG

◁ Die Schweizer Salinen produzieren 600 000 Tonnen Salz pro Jahr. Damit sichern sie den Bedarf und die Unabhängigkeit der Schweiz. Für die Erweiterung des Speisesalzsortimentes aus aller Welt als auch für die Bewahrung des kulturellen Erbes ist Ute Gottschall zuständig.

Es riecht nach Kräutern, Gewürzen und nach Wellness im Salzladen am Hauptsitz der Schweizer Salinen in Schweizerhalle. Durchsichtige Zellophansäckli, runde Dosen, kleine Kartonverpackungen, einfach bis aufwändig verpackt – eine Vielzahl von Salzprodukten aus Pakistan, Iran, aus dem Atlantik wie aus der Wüste stehen schön assortiert in den Regalen. Während das herkömmliche Kochsalz heutzutage für wenig Geld zu kaufen ist, sind diese Spezialprodukte das, was Salz über Jahrhunderte war: ein kostbares Gut. Doch ist Salz nicht einfach Salz? Ute Gottschall, die Verantwortliche für das Sortiment aus der ganzen Welt, zögert nicht mit der Antwort: «Für den Chemiker vielleicht schon, nicht aber für unsere Sinne. Je nach Kristallform nehmen die Geschmacksknospen das Salz unterschiedlich wahr. So haben Siedesalze, wie wir es in unseren Salinen gewinnen, eine perlenartige Struktur. Meersalze hingegen sind eher eckig.» Aus dem Meer rund um Zypern stammt ein Salz in Weiss oder Schwarz, das feine, knusprige Pyramiden bildet. «Es ist ein typisches Salz für den Finish», schwärmt Ute Gottschall: «Richten Sie gedämpfte Zucchetti auf einem Teller an, zerreiben Sie die Kristalle direkt am Tisch darüber. Sie werden eine Geschmacksexplosion im Gaumen erleben.» Sie selber kocht leidenschaftlich gerne mit ihrem Mann und probiert auch neue Kombinationen aus, denn «nur vom grünen Tisch aus Salze beurteilen, das ginge gar nicht in meinem Beruf», strahlt sie. Diese «Spielwiese», wie sie es selber nennt, hilft ihr auch im Gespräch mit Köchen, die Rezepte für die Spezialsalze kreieren, sowie bei der Entwicklung von Schokoladenmandeln mit Schweizer Salz in Zusammenarbeit mit einem Confiseur in der Nähe.

Spezialitäten findet Ute Gottschall auf Reisen, beim Besuch von Salinen, bei Produzenten und auf Messen. Dazu bekommt sie Hinweise von Personen, die zum Beispiel ein Salz in den Ferien entdeckt haben und es auch hier kaufen möchten. Hat ein Salz das Interesse von Ute Gottschall geweckt, beginnt ein längerer Weg. Im hauseigenen Labor wird das Salz analysiert. Entspricht es den Qualitätsanforderungen, wird es auf die Zulässigkeit mit dem Schweizer Lebensmittelgesetz geprüft und die Verpackung den Anforderungen angepasst. Eine ihrer Aufgaben ist, die nötigen Papiere zu beschaffen und die Gewinnung zu dokumentieren. Während sich das Schwarz des Pyramidensalzes auf eine Pflanzenkohle zurückführen lässt, darf ein rotes Salz aus Hawaii nicht eingeführt werden, da die Quelle der Farbe nicht spezifiziert werden kann. Die Schweizer Salinen verwalten das Recht der Salzgewinnung, das sogenannte Salzregal, im Auftrag aller Kantone. Damit sind sie die Einzigen in der Schweiz, die Salz abbauen und damit handeln dürfen. Dadurch bildet sich hier auch ein Kompetenzzentrum. «Ich habe den Anspruch, dass wir Fragen zu Salz umfassend beantworten können: Sei das nun das geeignete Salz für Massagen oder Qualitätsmerkmale eines edlen Fleur de Sel.»

Einen Tag in der Woche widmet sie sich dem Museum. Wenn es um die Kulturgeschichte des Salzes geht, strahlt sie; sie, die ursprünglich Geschichte, Kunstgeschichte, Archäologie und Geologie studiert hatte. «Es ist faszinierend, wie vieles sich auf Salz zurückführen lässt. Hätte Carl C.F. Glenck 1836 die Salzvorkommen in Schweizerhalle nicht entdeckt, gäbe es die Basler Chemie nicht. Oder Venedig: Alle bestaunen die Kunstwerke, das Geld dafür aber stammte aus dem Salzhandel», sprudelt es aus ihr heraus. Wie begeistert Menschen vom Salz sein können, wird im Zukunftsraum gezeigt. Astronauten züchteten während eines Fluges aus einer Salzlösung Kristalle; pyramidenförmige, schneeweisse sind daraus entstanden. Ute Gottschall ist überzeugt: «Salz durchzieht die Kulturgeschichte der Menschen wie ein roter Faden.»

Text
MONIKA NEIDHART

Porträt
THAI CHRISTEN

ASIATISCHES RINDSGESCHNETZELTES

Für 2 Personen. Vor- und zubereiten: ca. 30 Min. / Pro Person: 14 g Fett, 37 g Eiweiss, 58 g Kohlenhydrate, 2077 kJ (496 kcal)

120 g Basmatireis / 1 1/2 dl Wasser / 1/2 El Ingwer, fein gerieben / *Reis im Sieb unter fliessendem kaltem Wasser so lange spülen, bis dieses klar ist, gut abtropfen. Wasser mit dem Reis und dem Ingwer aufkochen. Reis zugedeckt auf ausgeschalteter Platte ca. 15 Min. quellen lassen, dabei Deckel nie abheben. Reis mit einer Gabel lockern.*

1/2 EL geröstetes Sesamöl / 200 g geschnetzeltes Rindfleisch (à la minute) **/ 1/4 TL Salz /** *Öl im Wok oder in einer weiten, beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Fleisch ca. 2 Min. anbraten, herausnehmen, salzen.*

1/2 EL geröstetes Sesamöl / 3 Bundzwiebeln mit dem Grün, in Ringen **/ 2 Knoblauchzehen,** in Scheibchen **/ 400 g Chinakohl,** in Streifen **/ 1/2 EL Ingwer** fein gerieben **/ 1 roter Chili,** entkernt,fein gehackt / *Öl in derselben Pfanne heiss werden lassen. Bundzwiebeln und alle Zutaten bis und mit Chili ca. 4 Min. rührbraten.*

3 EL Sojasauce / 2 EL Wasser / 20 g Cashewnüsse, geröstet / *Sojasauce und Wasser mit dem Fleisch beigeben, nur noch heiss werden lassen. Nüsse darüberstreuen, mit dem Reis anrichten.*

Rezept: Betty Bossi

ERNÄHRUNGSBILANZ



Cashewkerne: Da die Schale der Cashewnuss ein stark reizendes, toxisches Öl enthält, ist die Nuss nur in geschälter Form im Handel erhältlich. Das Schälen der Cashews ist sehr aufwändig und mit viel Handarbeit verbunden, was den hohen Preis der Kerne erklärt. Der für Kerne und Nüsse typisch hohe Fettgehalt liegt bei der Cashew mit 45 g Fett pro 100 g im unteren Bereich. Dafür überragt sie beim Kohlenhydratgehalt (26,6g/100g). Dieser ist im Vergleich zu den meisten anderen Nüssen und Kernen mindestens doppelt so hoch. Der Cashewbaum gedeiht in tropischem Klima und liefert nicht nur den Kern als Nahrungsmittel, sondern auch birnenförmige Früchte, die sogenannten Kaschuäpfel. Diese Früchte werden nach der Ernte direkt zu Marmelade oder Saft verarbeitet. Pro Kaschuapfel wächst nur eine Nuss.



Chinakohl: Chinakohl hat eine kürzere Garzeit, schmeckt milder und ist leichter verdaulich als andere Kohlarten. Weiter gibt es einen beträchtlichen Unterschied im Vitamin-C-Gehalt. Chinakohl enthält 26 mg Vitamin C pro 100 g, wobei die meisten anderen Kohlsorten ungefähr das Doppelte aufweisen. Mit einer Portion à 120g Chinakohl kann der tägliche Vitamin C Bedarf einer erwachsenen Person aber dennoch zu rund einem Drittel gedeckt werden. Chinakohl wird auch hierzulande angebaut und hat in der Schweiz von Juni bis März Saison.



Tellermodell: Das Gericht ist sehr ausgewogen und entspricht den Empfehlungen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE. Es erfüllt somit auch die Verteilung des optimal geschöpften Tellers (Tellermodell) und hat keinen Optimierungsbedarf. Pro Portion liefert das Gericht 496 kcal, 14 g Fett, 58 g Kohlenhydrate und 37 g Protein.

MARION WÄFLER / SGE

ÖKOBILANZ



Rindfleisch: Bei der Rindtierhaltung entstehen Ammoniak und Methan, welche in die Luft gelangen. Das Ammoniak verursacht Luftverschmutzung, während das Methan zum Klimawandel beiträgt. Ausserdem wird viel Land benötigt, was bei der aktualisierten Bewertungsmethode auch stärker ins Gewicht fällt. Die Nutzung von Land an Orten, die kaum anders genutzt werden können, wie z.B. in den Bergen – ist eher weniger problematisch. Werden hingegen auf fruchtbaren Weiden Kühe gehalten, braucht dies pro kg Rindfleisch viel mehr Land als beispielsweise der direkte Anbau von Sojabohnen für die menschliche Ernährung: Für ein Kilogramm Natura-Beef wird im Vergleich zu einem Kilogramm Tofu knapp das 20-fache am Land benötigt Auch aus diesem Grund empfiehlt sich, ein solches Fleischmenü nur ein- bis zweimal in der Woche zu geniessen..



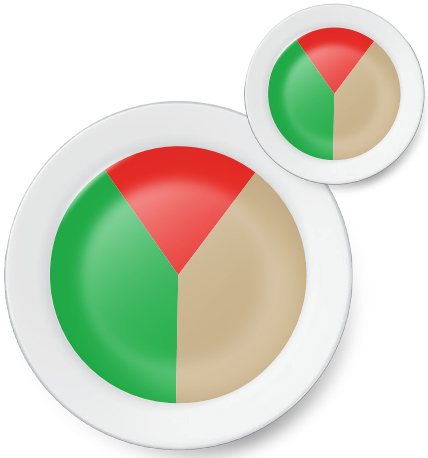
Zubereitung: Die Umweltbelastung durch die Zubereitung ist in diesem Rezept besonders gering. Die gewählte Kochweise ist sehr effektiv: Das Gemüse und das Fleisch werden nur kurz angebraten, der Reis wird aufgekocht und zum Quellen mit geschlossenem Deckel auf der noch heissen, ausgeschalteten Platte gelassen. Beim Kochen lässt sich einfach Energie einsparen, indem die Platte für die letzten Minuten ausgeschaltet wird. Die heisse Platte und die Pfanne speichern genügend Wärme, um den Kochvorgang auch ohne Energiezufuhr zu beenden.

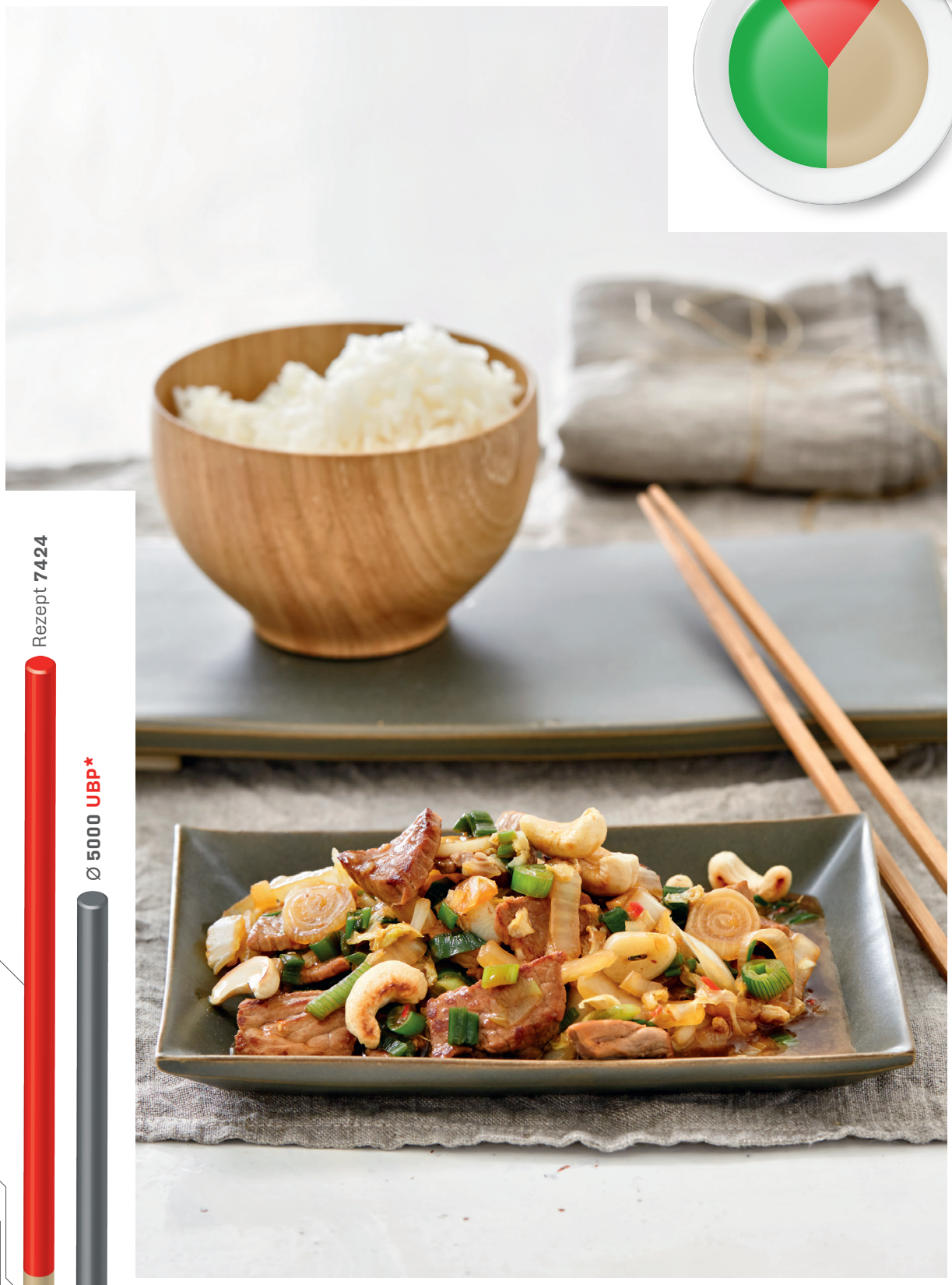


Säulendiagramm: Das asiatische Rindsgeschnetzelte verursacht mit 7424 Umweltbelastungspunkten pro Person eine hohe Belastung. Dies durch den hohen Fleischanteil, welcher über 85 % der Gesamtbelastung verursacht. Reis macht mit 6 % den zweitgrössten Anteil aus. Die Zubereitung schädigt die Umwelt kaum, da sehr energieeffizient vorgegangen wird. Sie macht weniger als ein halbes Prozent der Gesamtbelastung aus.

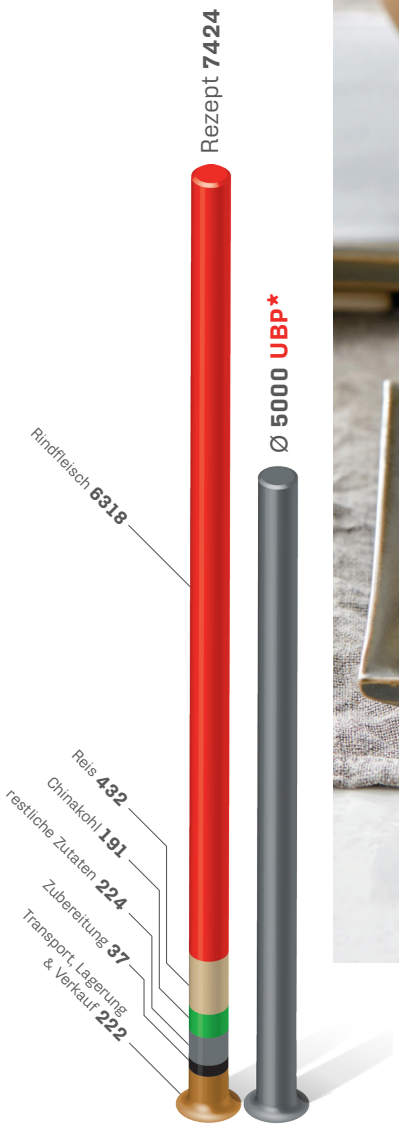
REGULA KELLER / ESU-SERVICES

▷ 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



◁ ***UMWELTBELASTUNGSPUNKTE (UBP)** 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 und dem Vertrieb der Lebensmittel zu einer einzigen Kenngrösse zusammen (je höher die Punktzahl, desto grösser die Umweltbelastung). Ab dieser Ausgabe wird die aktualisierte Methode Version 2013 statt 2006 verwendet. Die Ergebnisse sind daher nicht mit den bisherigen Rezepten direkt zu vergleichen. **Quelle:** ESU-services.

WENIGER SALZ – MEHR GEMÜSE UND OBST

Zu viel Salz erhöht den Blutdruck und kann damit das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen. Das haben die drei neuen Studien, die im August in der renomiertesten Medizinzeitschrift der Welt, dem *New England Journal of Medecine* veröffentlicht wurden, wiederum deutlich gezeigt. Doch dass auch zu wenig Salz Risiken für das Herz bergen kann, wie zwei der drei Studien ebenfalls gezeigt haben, ist selbst für viele Experten überraschend. Damit stellt sich die Frage, wo der Umschlagpunkt zwischen zuviel, gut und zu wenig ist. Ab 5 g Natriumausscheidung pro Tag, das entspricht 12,7 g Kochsalz steigt der Blutdruck stärker an. Am stärksten betroffen waren Personen, die bereits einen erhöhten Blutdruck hatten. Bei ihnen war eine Natriumausscheidung von mehr als 6 g mit einem erhöhten Risiko für ein Ereignis, z.B. einen Herzinfarkt, verbunden. Aber auch Personen mit einer Natriumausscheidung von weniger als 3 g pro Tag, das entspricht 7,6 g Kochsalz, hatten ein erhöhtes Risiko. In der publizierten PURE-Studie mit über 100 000 Probanden aus 18 Ländern wurde auch die Kaliumausscheidung gemessen. Es konnte festgestellt werden, dass diejenigen, die viel Natrium, aber wenig Kalium ausschieden, eher einen erhöhten Blutdruck hatten, als diejenigen, die zwar viel Natrium, aber auch viel Kalium ausschieden. Also könnte eine kaliumreiche Ernährung mit viel Gemüse und Obst die Herz-Kreislauf-Gesundheit zusätzlich verbessern, vermuten die Autoren.

New England Journal of Medecine
http://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMe1407695 (Gratiszugang)
M. O'Donnell et al. *Urinary Sodium and Potassium Excretion, Mortality, and Cardiovascular Events; N Engl J Med 2014;371:612-23*
A. Mente et al. *Association of Urinary Sodium and Potassium Excretion with Blood Pressure; N Engl J Med 2014;371:601-11*
D. Mozaffarian et al. *Global Sodium Consumption and Death from Cardiovascular Causes; N Engl J Med 2014;371:624-634*

Die Datenlage zum Salzkonsum wurde kürzlich mit drei weiteren grossen Studien ergänzt, die vermutlich die Diskussion um den Salzkonsum erneut anregen werden. Alle drei Studien zeigen, dass der Schweizer Salzkonsum eindeutig zu hoch ist und das Ziel der Schweizer Salzstrategie, den Salzkonsum auf 8 g zu reduzieren praktikabel und wirkungsvoll ist. Die Ergebnisse zeigen auch, dass dem Kalium eine wichtige Rolle zugemessen werden muss. Mit einer gemüse- und obstreichen Ernährung, wie sie von der SGE empfohlen wird, kann bei Bluthochdruckpatienten das Herz-Kreislauf-Risiko weiter gesenkt werden.
MARION WÄFLER

△
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.
▽

FLEISCHKONSUM: BERICHT DER EIDG. ERNÄHRUNGSKOMMISSION – Fleisch stellt eine wertvolle Quelle für Makro- und Mikronährstoffe dar. Es ist aber auch Risikofaktor für gesundheitlich negative Langzeitwirkungen. Der umfassende Bericht zu Vor- und Nachteilen des Fleischkonsums ist soeben veröffentlicht worden.

BLV / **http://www.blv.admin.ch/themen/04679/05065/05929/index.html?lang=de**

FAMILIENTISCH SCHÜTZT VOR ÜBERGEWICHT – In einer Zehn-Jahresstudie mit Teenagern wurde der Einfluss der Ernährungsgewohnheiten während der Pubertät mit der Entwicklung von Übergewicht im jungen Erwachsenenalter untersucht. Je mehr Mahlzeiten pro Woche am Familientisch eingenommen wurden, umso weniger Übergewicht konnte zehn Jahre später festgestellt werden.

The Journal od Pediatrics / **http://www.jpeds.com/article/S0022-3476%2814%2900777-X/abstract**

ACTIONFILME VERLEITEN ZUM ESSEN – Beim Schauen von einem Actionfilm wird fast doppelt so viel gegessen wie bei einer Talkshow, haben Forscher der Cornell Universität, Ithaca, New York, herausgefunden. Allerdings: Die Vielesser greifen zu allem, was sie finden können, also auch zu Rüebli oder Obst. Das kann man sich zunutze machen.

JAMA Journals / **http://foodpsychology.cornell.edu/OP/watch-what-you-eat**



MARION WÄFLER / SGE
Informationsdienst Nutrinfo®

LAGERUNG VON KARTOFFELN

Ich habe gehört, man solle Kartoffeln nicht im Kühlschrank aufbewahren. Ist da etwas dran?

Ob Kartoffeln im Kühlschrank gelagert werden sollten oder nicht, hängt davon ab, was daraus gemacht werden soll. Der Grund für diese Empfehlung ist die Acrylamidbildung in Kartoffeln. Wissenschaftler und Behörden gehen davon aus, dass Acrylamid beim Menschen Krebs auslösen kann. Werden Kartoffeln in kalten Temperaturen (um 4 °C) gelagert, wird vermehrt Zucker (v.a. Glucose und Fructose) freigesetzt. Dieser Zucker bildet zusammen mit der Aminosäure Asparagin und unter Einfluss von Hitze Acrylamid. Kartoffeln enthalten grössere Mengen Asparagin als andere Lebensmittel. Deshalb ist die Acrylamidbildung beim Backen von Kartoffeln höher als beim Brot oder beim Grillen von Fleisch. Acrylamid entsteht erst beim Braunwerden, z.B. beim Braten von Rösti, Frittieren von Pommes frites usw. Werden Kartoffeln in Wasser gekocht, entsteht hingegen praktisch kein Acrylamid. Kartoffeln für diesen Zweck (z.B. Schalenkartoffeln, Kartoffelstock usw.) können also gut im Kühlschrank gelagert werden. Neben der Lagerung spielt aber auch die Kartoffelsorte eine wichtige Rolle. Sorten wie Charlotte, Lady Felicia, Agria, Victoria oder Bintje enthalten natürlicherweise weniger Zucker und sind für Rösti, Bratkartoffeln und Co. besser geeignet als Nicola, Agata und Amandine.

BEHANDLUNG VON ÖLEN

Was bedeutet Winterisierung?

Die Winterisierung ist eine einfache Form einer Fraktionierung und macht ein Öl kältebeständig. Bei diesem rein physikalischen Verfahren werden die höher schmelzenden Anteile des Öls von der Hauptmenge abgetrennt, indem es auf 5–10 °C abgekühlt wird. In diesem Temperaturbereich bilden sich Kristalle, die anschliessend ausgefällt und abfiltriert werden können. Die Zusammensetzung des Öls verändert sich laut Hersteller durch die Abtrennung dieser festen Bestandteile nicht. Die Winterisierung dient also dazu, ein Öl kältebeständiger zu machen (z.B. bei der Lagerung im Kühlschrank) und verhindert, dass es sich optisch verändert. Obwohl eine sogenannte Einflockung gesundheitlich unbedenklich ist, wird sie von vielen Konsumenten als Verderb gewertet. Ob ein Öl winterisiert wurde, ist auf dem Etikett meist nicht ersichtlich. Wer sein Öl im Kühlschrank lagert, wird es daran erkennen, ob es einflockt oder klar bleibt. Der Name Winterisierung stammt daher, dass man früher das geerntete Öl im Winter einfach so lange stehen liess, bis sich das klare Öl abgesetzt hatte. Der Einsatz dieses Verfahrens ist auf Öle beschränkt, die einen relativ geringen Gehalt an freien Fettsäuren aufweisen (z.B. Sonnenblumenöl und High-Oleic-Sonnenblumenöl), da sonst der Ölverlust zu hoch wäre.

BEIKOST

Sind nitratreiche Lebensmittel gefährlich für mein Baby?

Nitrat kommt natürlicherweise vor allem in Gemüse vor und wird durch warme Temperaturen (z.B. durch Warmhalten oder Aufbewahren bei Zimmertemperatur) von Bakterien in Nitrit umgewandelt. Nitrit hemmt die Sauerstoffaufnahme im Blut, welches bei Säuglingen zu Blausucht führen kann. Fachleute empfehlen, Gemüsebreie nach der Zubereitung sofort zu verwenden. Werden mehrere Portionen zubereitet, sollten diejenigen, die nicht gleich verwendet werden, direkt in den Kühlschrank bzw. in den Tiefkühler. Die Aufbewahrung im Kühlschrank sollte nicht länger als 24 Stunden dauern. Zu den nitratreichen Gemüsesorten gehören z.B. Spinat, Fenchel oder Kohlrabi, weniger Nitrat enthalten z.B. Blumenkohl, Broccoli, Karotten und Erbsen. Nicht nur die Gemüsesorte hat Einfluss auf den Nitratgehalt, auch der Anbau oder die Verarbeitung des Gemüses. Im Freiland angebautes Gemüse und Biogemüse weisen grundsätzlich tiefere Nitratgehalte auf, weil direkte Lichteinstrahlung und Frischluftzufuhr den Nitratgehalt in der Pflanze zu senken vermag und in der biologischen Anbauweise weniger Dünger eingesetzt wird. Auch bei der Verarbeitung von Gemüse in der Küche kann man etwas gegen hohe Nitratwerte tun: Indem man bei Blattgemüse die Blattrippen und -stile entfernt oder nitratreiches Gemüse mit Vitamin-C-reichen Gemüsen (z.B. Peperoni, Blumenkohl) kombiniert, da Vitamin C die Umwandlung von Nitrat in Nitrit hemmt. Für Säuglinge ist also vor allem von Bedeutung, dass die Breie frisch zubereitet bzw. sofort gekühlt oder tiefgekühlt werden. Unter diesen Voraussetzungen können auch nitratreichere Gemüsesorten verwendet werden.

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@sge-ssn.ch | www.nutrinfo.ch

Die Dattel
Das Brot der Wüste

▷ Datteln werden seit Jahrtausenden kultiviert und zählen zu den ältesten Kulturpflanzen, eigentlich erstaunlich, dass wir nur wenig über diese aussergewöhnliche Frucht wissen. Bekannt ist, dass Datteln einen hohen Energiewert aufweisen, in den Oasen Nordafrikas und des Nahen Ostens gedeihen und bei uns gerne zur Weihnachtszeit aufgetischt werden. Wissen Sie aber, wann Datteln reif sind? Ob man auch frische Datteln kaufen kann? Wie viele Dattelsorten es gibt? Oder wie die Dattel nach Europa kam?

VON ANDREA BAUMANN

Es gibt natürlich einen Grund, weshalb wir traditionell Datteln mit der Weihnachts- und Winterzeit in Verbindung bringen. Im Oktober beginnt die Erntezeit der Datteln und somit auch der Exporthandel von frischen Datteln. Frische Datteln? Auch bei uns sind frische Datteln in Spezialitätengeschäften und vermehrt auch im Grosshandel für kurze Zeit erhältlich. Frisch haben die Datteln eine glatte und glänzende Haut, getrocknet sind sie runzelig. Die Grossisten bevorzugen dennoch die getrockneten Datteln, da diese in der Plastikverpackung angeboten werden können. «Frische Datteln werden offen entweder lose oder an der Rispe verkauft. Man könnte sie theoretisch auch abpacken. Feuchte Früchte würden dann allerdings in der Plastikverpackung fermentieren. Was dem Kunden nicht gefallen würde», weiss Adrian Wiedmer von gebana, dem Handelsspezialisten für Bio- und Fairtrade-Produkte.

Effizienter Energiespender

«Anders als Feigen oder Weintrauben fault die Dattel nicht. Als Schutz vor Vergärung setzt der graduelle Trocknungsprozess bei der Dattel von selbst ein», erläutert Wiedmer. Eine besondere Eigenschaft der Dattelfrucht ist ihr extrem hoher Zuckergehalt. Die Dattel konserviert sich dank dieses hohen Zuckergehalts von selbst. Genial geeignet für das extreme Klima der Wüste. Aufwändige Trocknungsprozesse wie bei anderen Früchten sind hinfällig. Die Dattel ist eine wahre Kohlenhydratbombe und enthält viele wichtige Mineralien (Phosphor, Magnesium, Kalium, Eisen, Kalzium) und Vitamine. Aufgrund ihres hohen Zuckergehaltes von ungefähr 60 bis 70 Prozent ist sie sehr lange haltbar. Die Kohlenhydrate setzen sich hauptsächlich aus Glukose, Fruktose sowie einem kleineren Anteil Saccharose zusammen. Der Eiweissgehalt von Datteln ist mit unter 2 Prozent gering, der Fettgehalt mit 0,5 Prozent zu vernachlässigen. Datteln enthalten 6 bis 8 Prozent Ballaststoffe und 1,8 Prozent Mineralstoffe. Bemerkenswert ist der hohe Eisen- und Kaliumwert. So haben getrocknete Datteln beispielsweise 650 mg Kalium pro 100 g. Auch soll der Genuss von Datteln die Nerven beruhigen. Dies liegt am Tryptophangehalt. Tryptophan ist eine Aminosäure, die im zentralen Nervensystem zu Serotonin transferiert wird, und dieses hat Einfluss auf unseren Schlaf und unsere Stimmung. Dies ist auch den Beduinen bekannt. Vor dem Schlafengehen geniessen die Wüstenbewohner gerne ein paar Datteln als «Bettmümpfeli».

In allen drei Weltreligionen verehrt

Die Echte Dattelpalme (Phoenix dactylifera) ist eine Pflanzenart der Gattung Dattelpalmen (Phoe-nix). Dattelpalmen sind keine Bäume, sondern Palmengewächse (Arecaceae). Die genaue Herkunftsregion der Dattelpalme ist unbekannt. Im Schriftsystem des alten Ägyptens bedeutete eine Palme ein Jahr und ein Palmwedel einen Monat. Solche und andere bis zu 6000 Jahre alte archäologische Funde lassen vermuten, dass Dattelpalmen die ältesten Pflanzen der Welt sind, die vom Menschen angebaut werden. Seit mindestens 3000 v.Chr. wurde die Dattel in Vorderasien angebaut. Aus Mesopotamien gelangte sie nach Pakistan, Marokko und Ägypten. Mittlerweile erstrecken sich die Anbaugebiete über die gesamte afroasiatische Trockenzone. Auch in den südlichen Gebieten der USA, Mittel- und Lateinamerika, Südafrika und Australien finden sich nennenswerte Anbaugebiete. Mit den Mauren (ca. 710 n.Chr.) kam die Dattel auch nach Südspanien, wo die erste europäische Dattelpalme gepflanzt wur-



© Saida Shigapova - Fotolia.com

de. In Europa werden nur in Südspanien und auf einigen griechischen Inseln Dattelpalmen kultiviert. Diese frühe Wertschätzung überrascht nicht, denn in Wüstenregionen sind die Datteln ein wichtiges Nahrungsmittel für Mensch und Tier. Dank des hohen Nährwerts werden sie auch als «Brot der Wüste» bezeichnet. Die Dattelpalme ist genügsam und robust. Weder Sandstürme, hohe Sonneneinstrahlung, Trockenheit noch salziges Wasser können ihr etwas anhaben. Was sie liebt, sind nasse Wurzeln und eine trockenheisse Palmenkrone. Anders als andere Wüstenpflanzen braucht die Dattelpalme viel Wasser. Dieses muss allerdings kein wertvolles Süsswasser sein, auch mit Salzwasser begnügt sie sich. Sie spendet überdies Menschen, Tieren und anderen Pflanzen Schatten und zeigt Wasservorkommen an, da ihre Pfahlwurzeln in tiefe Grundwasservorkommen reichen. Es erstaunt daher nicht, dass die Dattelpalme nicht nur in der Bibel, sondern auch in den Schriften des Judentums und des Islams Erwähnung findet. In der islamischen Tradition brach Prophet Mohammed das Fasten mit einer Dattel. Ein Brauch, der heute noch in der Ramadan-Zeit gepflegt wird. Im Christentum ist die Dattelpalme Symbol für Gerechtigkeit und Aufrichtigkeit. Als Lebensbaum wird sie in der Ostkirche und im Judentum verehrt.

Die Dattelkönigin Deglet Nour

Über die Jahrtausende sind zahlreiche Varianten der Dattel gezüchtet worden, so dass ihre Fruchtfarbe von rot bis schwarz variiert. Datteln sind zwischen 3 bis 8 Zentimeter lang. Weltweit soll es gegen 1500 Sorten geben. Kommerziell genutzt werden jedoch nur wenige Sorten. Bei uns im Handel werden ausschliesslich weiche, sehr süsse Datteln, allen voran Deglet Nour (arab.: Finger des Lichts – wegen ihrer länglichen Form), Khidri und Medjoul angeboten. In den Wüstenstaaten aber wird die Sokari besonders zum arabischen Kaffee Qahwa und die Sukkari mit ihrem knusprigen Biss als gekühlte Schleckerei geschätzt. Der Geschmack der Kholas und Mabroom Datteln erinnern an Karamell. Die Segai ist eine zweifarbige Datteln: die Krone ist hellbraun und der Rest dunkel. Dieses Merkmal macht sie besonders beliebt bei Dattelliebhabern. Und die heilige Dattel Agwa ist nur echt, wenn sie in der heiligen Stadt Medina gewachsen ist. Hierzulande werden Datteln vor allem als Nascherei und beliebte Energiebombe



△ *Oben: Wanan, Khidri, Medjoul, Agwa*
Unten: Sokari, Segai, Monief, Kholas

für Zwischendurch gegessen. Für die Menschen aus Marokko bis Ägypten, den gesamten Nahen und Mittleren Osten sind Datteln weit mehr als ein Snack. In den Herkunftsländern werden auch qualitativ mindere Datteln verwertet. So wird etwa in der Sahara das Dattelbrot aus gepressten, stärke- und eiweisshaltigen Datteln gebacken und dient den Wüstennomaden noch heute als stärkende, kalorienreiche Wegzehrung. Weitere Produkte sind Dattelschnaps, Dattelöl oder Dattelsirup. Der vom Fruchtfleisch umschlossene harte Kern der Dattel wird als Viehfutter oder als Öllieferant verwendet. Datteln leisten nach wie vor einen wichtigen Beitrag zur Selbstversorgung und Ernährung der Wüstenbewohner.

Dattelanbau – nur für Schwindelfreie

Der Anbau von Dattelpalmen erfolgt traditionell in Palmengärten. Die Pflanze kann 80 bis 100 Jahre alt werden, erste Früchte trägt sie erst mit acht bis zehn Jahren, und den höchsten Ertrag erbringt sie ungefähr mit 30 Jahren. Dattelbauern müssen schwindelfrei sein, denn für die Pflege und Ernte klettern sie etwa zehn Mal im Jahr auf die 10 bis 30 Meter hohen Palme. Die Fruchtreife dauert fünf bis sechs Monate. Die Dattelfrüchte gehören botanisch zu den Beeren. Dattelpalmen sind ausserdem zweihäusig, dass heisst auf einer Palme werden entweder nur weibliche oder nur männliche Blüten gebildet. Da nur die weiblichen Dattelpalmen Früchte tragen, werden sie in den Anbaugebieten künstlich befruchtet, ein aufwändiges Verfahren, bedenkt man die Höhe der Pflanzen. Auf etwa 30 weibliche Dattelpalmen wird eine männliche gepflanzt. Junge Dattelpalmen werden aus Seitentrieben gezüchtet, nicht aus den Kernen. Während der Fruchtbildung benötigen die Pflanzen sehr viel Wasser. Aus genannten Gründen muss ein Palmgarten sorgfäl-

tig geplant werden. Eine gut gepflegte Dattelpalme kann einen Ertrag von 100 Kilogramm hervorbringen. Die bedeutendsten Anbauregionen sind Ägypten, der Iran und Saudi-Arabien. Insbesondere in den Maghreb-Ländern, wo die beliebteste Export-Dattel, die Deglet Nour, angebaut wird, gibt es ökologische Kooperativen, von denen vor allem die Kleinbauern profitieren. Die gebana hat beispielsweise eine Partnerschaft im Süden Tunesiens gegründet. Der Anbau ist biologisch, und der Handel folgt den Fairtrade-Standards. «Auch Datteln sind nicht gefeit von Schädlingsbefall», weiss Wiedmer. «Sobald die Bauern unserer Kooperative einen solchen entdecken, werden die Dattelrispen mit Netzen eingepackt, um den Befall in Schach zu halten.»

Dattelernte für die Männer Dattelselektion für die Frauen

Der Dattelanbau und die Ernte sind in den Händen der Männer, die Selektion der Früchte ist meist Frauensache. Bei der Ernte werden die rund 20 Kilogramm schweren Rispen von Hand abgeschnitten. Die Datteln sind umso wertvoller, je dünnhäutiger, weicher und saftiger sie sind. Für die Vermarktung unterscheidet man Datteln auch nach Farbe, Zuckergehalt und Aroma. Grob lassen sich Datteln in drei Gruppen einteilen: weiche, trockene und halbtrockene Früchte. Geläufig sind auch folgende Bezeichnungen: kimri für unreife, khalah für weiche, ruthab für reife und tamr für trocken gereifte Datteln. Für den Export eignen sich die Halbtrockenen am besten, weil sie sowohl fein als auch lagerfähig sind. «Die Qualität und der Reifegrad der einzelnen Datteln an einer Rispe kann sehr unterschiedlich sein», erklärt Wiedmer. «Wie bei der Ernte ist die Selektion Handarbeit. Es braucht sehr viel Erfahrung, die Datteln zu selektionieren.» Von blossem Auge kann eine ungeübte Person die Qualitätsmerkmale nicht erkennen. «Dabei kämpfen wir in unserer Kooperative mit den kulturellen Besonderheiten der Region; diese Arbeit wird nur von unverheirateten Frauen ausgeführt. Die personelle Herausforderung ist, dass die Frauen nach der Heirat nicht mehr ausser Haus arbeiten dürfen. Wir müssen somit den Know-how-Transfer unter den jungen Frauen immerfort gewährleisten.» Zurück zur Dattelselektion: Unschön ist etwa die «schwarze Nase», eine schwarze Verfärbung. Solche Datteln werden aussortiert. Als beste Selektion gilt, wenn die ganze Rispe ohne Entsteinen exportiert werden kann. Bei unterschiedlicher Qualität an einer Rispe werden die Datteln entfernt, teils entsteint und lose verkauft. «In der kommerziellen Dattelproduktion gibt es eine dritte Kategorie. Die Datteln werden nicht entsteint und damit nicht auf Schädlingsbefall kontrolliert, sondern samt Stein mit einem Glucose-Sirup überzogen und in Plastikverpackungen abgefüllt. Damit ist eine längere Haltbarkeit garantiert.» In der biologischen Herstellung ist dieses Verfahren nicht anzutreffen.

Dattel-Kokoscake
130 g Butter
180 g brauner Zucker
1 Prise Salz
2 Eier
200 g Datteln
40 g Kokosraspel
60 g Haselnüsse
2 EL Rum
350 g Mehl
2 1/2 TL Backpulver
2 dl Kokosmilch

Zubereitung
Die weiche Butter mit dem Zucker mischen und schaumig rühren. Das Salz und die Eier dazugeben und mit der Rührmaschine rühren, bis die Masse schön hell wird. Die Datteln entsteinen und klein schneiden. Kokosraspel, gehackte Haselnüsse und den Rum mit den Datteln vermischen und unter die Eimasse geben. Das Mehl und das Backpulver in die Masse sieben und Kokosmilch unterrühren. Den Teig in eine eingefettete Cakeform füllen, und im vorgeheizten Ofen ca. 65 Minuten bei 180 C backen.

Dieser Dattelcake eignet sich perfekt für ein weihnächtliches Buffet.

Datteln in der Küche

Datteln sind bei uns klassische Trockenfrüchte und finden deshalb gerne für Müsli, Fruchtsalat oder für das Weihnachtsgebäck und Desserts Verwendung. Ein westlicher Partysnack sind Speck-Datteln oder Marzipan-Datteln. Wie Pflaumen, Rosinen oder Feigen passen Datteln hervorragend zu pikanten Gerichten. In der maghrebinischen Küche werden die Datteln auch in der berühmten Tajine geschätzt. Ein Schmortopfgericht, das Gemüse, Fleisch und Trockenfrüchte kombiniert. Auch Dattelpasten, -butter, -marmelade oder Datteln mit Schokoladenüberzug gibt es. Dattelliebhabern steht eine breite Palette von Zubereitungsarten zur Auswahl.

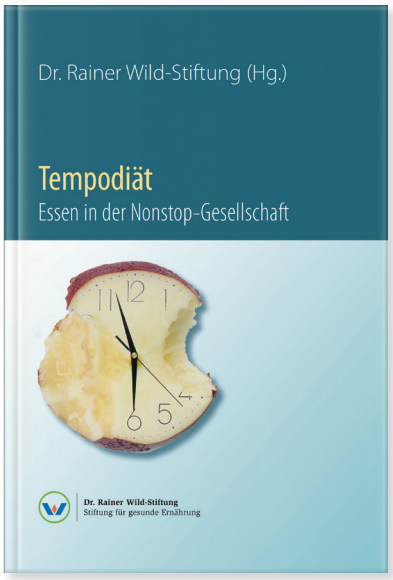
WENN THEORIE ZU THEORETISCH WIRD…

Dr. Rainer Wild-Stiftung

TEMPODIÄT

ESSEN IN DER NONSTOP-GESELLSCHAFT

Dr. Rainer Wild-Stiftung Eigenverlag, Wien, 2014 / 125 Seiten / CHF 32.90 / ISBN: 978-3-942594-69-1



Achtung! Eines sei an dieser Stelle gleich vorweg genommen: Wer im Begriff ist, dieses Buch zu lesen in der Hoffnung, eine Tempodiät zum Abnehmen zu finden, kauft es umsonst. Denn darum geht es hier nicht. Sondern vielmehr darum, was der Untertitel des Buches verlauten lässt: Essen in der Nonstop-Gesellschaft. Es handelt sich um eine Sammlung von Referaten, die an einer gleichnamigen Veranstaltung im Jahr 2012 vorgetragen wurden. Gepackt haben mich dabei zwei Kapitel in denen ich Neues z.B. über die Entwicklung von «Einkauf-Zeitspar-Tools» erfuhr, und die mich dazu veranlassten, mehr darüber in Erfahrung zu bringen. Beim Lesen der restlichen Seiten fand ich mich in einer Art Statusquo-Bericht der heutigen Gesellschaft wieder, in der Zeit offenbar Mangelware ist und in der am liebsten beim Einkaufen, Kochen und Essen gespart wird. Dabei beschlich mich das Gefühl, mich in einer ständigen Einleitung in ein Thema zu befinden, das bis zum Schluss nicht tiefer gehend behandelt wird. Kapitel um Kapitel schwirrte der Gedanke in meinem Kopf: Wann geht's jetzt eigentlich richtig los? Ich zweifle keineswegs an der Fachkompetenz der verschiedenen Referenten, die alle spannende Themen behandelten, aber vermutlich wäre ein Besuch dieser Tagung aufschlussreicher gewesen, als dieses Buch zu lesen.

FAZIT: ⊕ *Die Vielseitigkeit des Themas «Essen in der heutigen Zeit»* ⊖ *Die flache und theoretische Abhandlung der einzelnen Kapitel-Themen. Der Haupttitel «Tempodiät» suggeriert etwas, von dem im Buch nicht die Rede ist.*

IN DER KÜRZE LIEGT DIE WÜRZE

Richard Birkefeld, Cornelia Kuhnert

MÖRDERISCHE LECKERBISSEN

ES IST ANGERICHTET…

dtv-Verlag, München, 2013 / 272 Seiten / CHF 14.90 / ISBN 978-3-423-21476-6



Ich habe mich auf dieses Buch gefreut. Denn ich war zu diesem Zeitpunkt gerade ohne packende Lektüre unterwegs, was mich über kurz oder lang unzufrieden stimmt. Und dieser Titel versprach spannende Unterhaltung in Form von Kurzgeschichten, die von Mord und Totschlag und immer auch vom Essen handeln. Als Leserin werde ich in fast alle Ecken Deutschlands entführt und jeweils mit einem ortstypischen Gericht bekannt gemacht. Die Geschichten wurden ausnahmslos von deutschen Autoren geschrieben. Die jeweiligen Rezepte, in denen es in den Geschichten geht, werden am Schluss der Geschichte vorgestellt, damit man sie auch nachkochen kann. Für die ernährungsphysiologische Ausgewogenheit übernehme ich allerdings keine Verantwortung. Es ist das erste Mal, dass ich ein Buch mit Kurzgeschichten lese. Ich wurde positiv überrascht. Solche Kurzgeschichten können es durchaus in sich haben. Letztendlich dreht es sich in jeder Geschichte irgendwie und irgendwann ums Essen. Ein Ernährungsfachbuch ist es nicht, aber in die Sparte der unterhaltsamen und abwechslungsreichen Ferienlektüre gehört es allemal. Und warum auch nicht ins Wartezimmer einer Ernährungsberatungs- oder Arztpraxis?

FAZIT: ⊕ *Vielseitig, spannend, witzig, abgründig* ⊖ *Zum Teil sind die Geschichten zu vorhersehbar.*

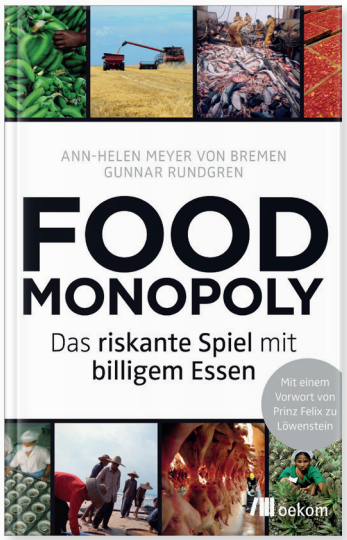
PFLICHTLEKTÜRE

Ann-Helen Meyer von Bremen, Gunnar Rundgren

FOODMONOPOLY

DAS RISKANTE SPIEL MIT BILLIGEM ESSEN

Oekom-Verlag, München, 2014 /240 Seiten / CHF 27.90 / ISBN 978-3-86581-664-1



Dieses Buch ging mir unter die Haut und sorgte für viel Gesprächsstoff. Und doch fällt es mir jetzt schwer, diese Rezension zu schreiben. Zu viele Themen, die es anzusprechen gäbe und für die es hier einfach nicht genug Platz gibt. Es bleibt mir nicht viel mehr übrig, als mein persönliches Fazit dieses Buches mit der Empfehlung zu platzieren, es selber zu lesen. Kurz und gut: Für mich ist dieses Buch ein Appell an ein vernünftigeres, verantwortungsbewussteres und gerechteres Leben. Denn es hält uns das ressourcenverschwendende und profitorientierte System, in dem wir uns befinden, schonungslos vor Augen. Die Landwirtschaft erzeugt unter den Bedingungen der industriellen Produktion billige Nahrungsmittel. Der heutige Markt zwingt die Bauern, gegen die Natur zu wirtschaften und deren Belastbarkeit zu überschreiten. Wie lange kann das noch (gut) gehen? Die schwedischen Autoren stellen eine Idee vor, wie die weltweite Nahrungsmittelproduktion in Zukunft aussehen könnte, eine die nachhaltiger, gerechter und ökologischer ist. Sie meinen, das ist alles nur naive Träumerei? Machen Sie sich selbst ein Bild davon. Für mich tönt die Idee einleuchtend und richtig. Und wir alle können etwas dazu beitragen. Ich wünsche mir, dass diese Idee mächtig wird, denn die Zeit dafür ist gekommen.

FAZIT: ⊕ *Dieses Buch ist so einfach, eindrücklich und klar geschrieben, so dass es sich auch für Schulklassen eignen könnte.* ⊖ *Sie haben keine Entschuldigung mehr: Das Argument «diese Thematik ist mir zu kompliziert» zählt hier nicht.*



LEBEN SIE SCHON RICHTIG?

Jan Bredack

VEGAN FÜR ALLE

WARUM WIR RICHTIG LEBEN SOLLTEN

Piper Verlag, München, 2014 / 253 Seiten / CHF 28.90 / ISBN 978-3-492-05630-4

Eine Erkenntnis von Herrn Bredack in diesem Buch bestürzte mich richtig gehend. Eigentlich nicht die Erkenntnis selbst, sondern der Zeitpunkt, in der sie kam: Erst mit über 30 Jahren wurde ihm tatsächlich zum ersten Mal bewusst, dass Fleisch von einem Tier stammt, das vorher getötet werden musste. Das kann ich eigentlich nicht glauben, vor allem, wenn ich an meine eigenen Kinder denke, die – kaum konnten sie sprechen – wissen wollten, woher das Fleisch auf dem Teller stammt. Unter anderem diese späte Erkenntnis hat ihn dazu gebracht, Veganer zu werden. Die vegane Lebensweise vertrug sich nun aber nicht mehr mit dem exklusiven Lebensstil als Manager, zu dem er sich vom Automechaniker in einer beispielhaften Tellerwäscherkarriere hochgearbeitete hatte. Er gab also sein Leben in Saus und Braus auf und gründete eine vegane Supermarktkette. Das Buch hat mich gepackt, denn die Geschichte ist interessant und spannend erzählt. Es ist aber auch kontrovers, denn insbesondere seine Behauptungen über manche Lebensmittel führen bei Ernährungsfachpersonen wohl zu aufgestellten Nackenhaaren. Das grösste Problem ist aber, dass er glaubwürdig rüberkommt und der Leser versucht ist, alles zu glauben, was geschrieben steht. Deshalb eignet sich dieses Buch insbesondere für Leute, die einem Gewinnertyp wie Herrn Bredack nicht einfach alles abnehmen, sondern fähig sind, selber zu denken und kritisch zu hinterfragen.

FAZIT: ⊕ *Ein bewundernswerter Wandel eines Mannes in einer Zeit, die nach mehr solchen Sinneswandeln schreit.* ⊖ *Herr Bredack nutzt das Buch offensichtlich als Werbeplattform für seine vegane Supermarktkette.*

MARION WÄFLER
dipl. Ernährungsberaterin HF

Die Autorinnen äussern an dieser Stelle ihre persönliche Meinung. Diese muss 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

JEDER FRANKEN ZÄHLT…

Sie, liebe Leserinnen und Leser, können seit vielen Jahren das Tabula für einen ausgesprochen günstigen und unveränderten Betrag im Abonnement oder als Einzelexemplar beziehen. Im Mitgliederpreis der SGE ist das Magazin sogar inbegriffen! Damit kriegen Sie fundiert recherchierte Inhalte attraktiv gestaltet und anschaulich umgesetzt zu aktuellen und spannenden Ernährungsthemen. Bisher konnten wir das Tabula frei von Inseraten halten! Gleichzeitig sind aber die Herstellungskosten gestiegen. Um unsere Strategie gleichermassen weiterführen zu können, sehen wir uns leider gezwungen, wie in der Ausgabe 2/2014 bereits kommuniziert, dem Preisdruck zu gehorchen und die Konditionen anzupassen. Ab 1. Januar 2015 gelten folgende Preise:

- *Jahres-Abo Schweiz: CHF 40.–*
- *Jahres-Abo Ausland: CHF 50.–*
- *Im Einzelversand: CHF 11.–*

Bitte beachten Sie, dass Sie zusätzliche Ausgaben zu günstigen Bedingungen bei uns beziehen können! Sie finden den Bestell-Talon jeweils auf der Rückseite des Tabula.

NEUE MITGLIEDERTARIFE AB 1.1.2015

Die von der Mitgliederversammlung beschlossene Erhöhung der SGE-Mitgliederbeiträge wird bald in Kraft treten. Hier sind nochmals die Gründe für die Beitragserhöhung aufgeführt:

- *Rückgang bei Beiträgen der öffentlichen Hand*
- *Entwicklung neuer Dienstleistungen: Ausbau Homepage mit Mitgliederbereich, interaktive LMP & Tests, Überarbeitung Nutricalc, Merkblätter etc.*
- *Beibehaltung Preispolitik und Mitgliederrabatt*
- *Tabula-Abo: neu 40.–, in Mitgliedschaft inbegriffen*
- *Aufbau der SGE-Niederlassung in der Romandie*

Ab dem 1. Januar 2015 gelten folgende Preise:

- *Einzelmitgliedschaft Schweiz: CHF 95.–*
- *Einzelmitgliedschaft Ausland: CHF 125.–*
- *Kollektiv Schweiz (Betriebe <100 Mitarbeiter): CHF 200.–*
- *Kollektiv Ausland (Betriebe <100 Mitarbeiter): CHF 250.–*
- *Kollektiv Schweiz (Betriebe >100 Mitarbeiter): CHF 350.–*
- *Kollektiv Ausland (Betriebe >100 Mitarbeiter): CHF 400.–*

Keine Erhöhung erfolgt auf den Jahresbeiträgen der Kategorie «Jugend» (bis 25 J.). Es freut uns, wenn wir Sie weiterhin zu unseren Mitgliedern zählen dürfen.

DIE SGE AM SALON RH IN GENF



△ Der SGE-Stand am Salon RH in Genf

Am 1. und 2. Oktober 2014 war die SGE wiederum am Salon RH in Genf vertreten. Diese an die HR-Verantwortlichen von Unternehmen gerichtete Messe war erneut gut besucht und hat der SGE vielfältige interessante Kontakte eingebracht. Einerseits ist die SGE bestrebt, im Bereich betriebliche Gesundheitsförderung das Thema Ernährung nachhaltig zu verankern und andererseits konkrete Unterstützung für die Umsetzung im Unternehmen zur Verfügung zu stellen.

VERANSTALTUNGEN

▶ *Die SGE-Mitgliederversammlung 2015 findet am 28. April im Centre Hospitalier Universitaire Vaudois in Lausanne statt. Programm und Zeitplan folgen bald auf www.sge-ssn.ch. Sie finden die provisorische Traktandenliste beiliegend.*

▶ Nutrinet-Tagung vom 6. Mai 2015 zum Thema «Ernährung und Migration».

EIN NEUER VERTRIEBSPARTNER FÜR DIE SGE

▷ Einfach und rund um die Uhr bestellen: Online-Shops sind in der heutigen Zeit nicht mehr wegzudenken. Der SGE-Shop der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE bietet verschiedene Produkte wie Bücher und Broschüren, wissenschaftliche Publikationen sowie Multimedia online an. Für die Verarbeitung der Bestellungen, Lieferungen und Rechnungsstellung hat die SGE einen neuen Vertriebspartner, die Band-Genossenschaft. Das «etwas andere» Unternehmen bietet marktorientierte Leistungen, welche von gesundheitlichen oder sozial beeinträchtigten Menschen ausgeführt werden. Ein Gewinn für alle Beteiligten.



△ Das Band-Team für den SGE-Shop

Im Lager der Band-Genossenschaft steht ein grosses Regalschiebelager. Die Regale sind gefüllt mit Publikationen der SGE. Stapel um Stapel. Alle Produkte haben ihren festen Platz und sind genau gekennzeichnet. Es ist ein Produktelager, wie man es sich gewohnt ist: gepflegt und professionell. Auf Anhieb ist nicht zu erkennen, welcher Auftrag die Band-Genossenschaft nebst der marktorientierten Leistung noch zusätzlich erfüllt. Das Arbeitsklima ist angenehm, und es ist ruhig, ja schon fast still in den Räumlichkeiten. Beeinträchtigte Menschen bearbeiten konzentriert und sorgfältig die Bestellungen des SGE-Shops. Die Arbeitsschritte sind aufgeteilt, man arbeitet in Gruppen und nutzt die Stärken des einzelnen Menschen. Geführt und unterstützt werden die Mitarbeitenden von engagierten Gruppenleiter/innen.

Der Bestellungseingang wird geprüft, bestellte Produkte aus den Regalen entnommen, gerüstet, kontrolliert und verpackt. Der Rüstschein wird visiert, der Umschlag oder das Paket frankiert. Der ganze Bestellungseingang bis zur Rechnungsstellung wird durch das ERP-System der Band-Genossenschaft unterstützt. So sind die offenen Aufträge in Kürze abrufbar und die Lagerbestände automatisch nachgeführt. Der Arbeitsablauf ist klar und strukturiert.

Die manuellen Arbeiten sind ein idealer Wirkungsbereich für Menschen, die in der Band-Genossenschaft arbeiten, und schaffen ein Umfeld, das ihren Fähigkeiten entspricht. Dies ist spürbar, auch für die SGE. Die Zusammenarbeit mit der Band-Genossenschaft ist ein Gewinn für alle Beteiligten. Die SGE profitiert von professionellen Leistungen, Kundinnen und Kunden werden nach definierten SGE Anforderungen bedient. Zugleich leistet die SGE einen wesentlichen Beitrag, Menschen mit einer Beeinträchtigung zu integrieren, und übernimmt damit soziale Verantwortung. Eine Partnerschaft mit Mehrwert – für alle.

BAND
sozial. kompetent. marktorientiert.

BAND-GENOSSENSCHAFT:
SOZIAL. KOMPETENT. MARKTORIENTIERT.

Die Band-Genossenschaft als privatwirtschaftlich organisiertes Unternehmen mit Sitz im Westen von Bern stellt ihre Tätigkeit in den Bereichen Produktion, Dienstleistungen, Berufsbildung und Berufliche Integration in den Dienst von Menschen mit einer gesundheitlichen oder sozialen Beeinträchtigung. In den vier Bereichen sind über 550 Mitarbeitende mit grossem Engagement im Einsatz. Während in der Produktion und Dienstleistung vor allem Industrie- und Dienstleistungsunternehmen die Anspruchsgruppen sind, gehören in den Bereichen der Beruflichen Massnahmen die Invalidenversicherungen sowie Abzuklärende oder Einzugliedernde zu den Hauptdarstellern. Der wirtschaftliche Erfolg ist die Basis der Band-Genossenschaft. Mit marktorientierten Leistungen verschafft sich die Unternehmung die Mittel, um den sozialen Auftrag, Menschen mit einer Beeinträchtigung zu integrieren, zu erfüllen.

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

AGENDA

8. JANUAR
Basiskurs Klinische Ernährung. Beurteilung des Ernährungszustandes, Ermitteln des Energie- und Nährstoffbedarfs, Erkennen und Behandeln der Malnutrition und Sarkopenie.
In Basel. ▶ **www.geskes.ch**

21. – 22. JANUAR
8. Fachsymposium Gesundheit. Ernährung – Lebensgrundlage, Genuss und Risiko.
In St. Gallen. ▶ **www.fachsymposium.ch**

22. JANUAR
11. Symposium «Fleisch in der Ernährung». Esskultur im Wandel: die Bedeutung von Fleisch gestern – heute – morgen.
In Bern. ▶ **www.schweizerfleisch.ch**

29. JANUAR
16. Nationale Gesundheitsförderungs-Konferenz 2015: Ein Leben lang unsere Gesundheit fördern.
In Luzern. ▶ **www.gesundheitsfoerderung.ch/konferenz**

11. – 13. MÄRZ
52. Wissenschaftlicher Kongress der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. Ernährung und Umwelt – Determinanten unseres Stoffwechsels.
In Halle, Deutschland. ▶ **www.dge.de**

26. – 28. MÄRZ
Nutridays - der Jahreskongress der Ernährungsberatung in der Schweiz. In Biel. ▶ **www.sge-ssn.ch**

28. APRIL
SGE-Mitgliederversammlung.
In Lauanne. ▶ **www.sge-ssn.ch**

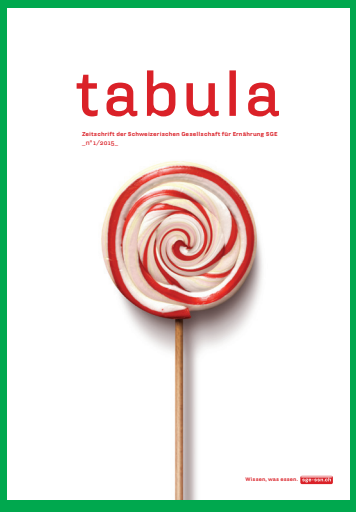
6. MAI
Nutrinet-Tagung - Ernährung und Migration
In Bern. ▶ **www.nutrinet.ch**

13. – 14. JULI
Ernährungsthemen spielerisch im Unterricht integrieren. Spiele rund um Essen und Trinken. Erfinden, ausprobieren, kennen lernen... In Brugg-Windisch. ▶ **www.swch.ch**

20. – 23. OKTOBER
12th Conference of the Federation of European Nutrition Societies (FENS) «Nutrition and health throughout life-cycle – Nutritional sciences for the benefit of European consumers».
In Berlin, Deutschland. ▶ **www.fensberlin2015.org**

22. – 24. OKTOBER
11th Nestlé International Nutrition Symposium: Nutrition and the Human Gut Microbiome.
In Lausanne. ▶ **www.resarch.nestle.com**

PREVIEW / BESTELLTALON



tabula N° 1/2015_Verführung: Essen ohne Hunger. Warum sind die körperlichen Sättigungssignale oft zu schwach, um der Verführung zu widerstehen? In der Rubrik «Unter der Lupe» geht es um die Wildkräuter des Frühlings.

☐ **Gratisexemplare Tabula N°1/2015**
Exklusiv für SGE-Mitglieder und Tabula-AbonnentInnen
Versandkosten: 10–19 Ex. à CHF 10.– / 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 40.– / Ausland CHF 50.– (Versandkosten inklusive)

☐ **SGE-Mitgliedschaft**
Jahresbeitrag CHF 95.– (Tabula-Abonnement inklusive)

Name / Vorname:

E-Mail / Telefon:

Beruf:

Strasse:

PLZ / Ort:

Talon bis zum **28. FEBRUAR 2015** einsenden an: Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Schwarztorstrasse 87, Postfach 8333, 3001 Bern, Tel **+41 31 385 00 00** / Fax **+41 31 385 00 05** / **info@sge-ssn.ch**