

# TABULA

ZEITSCHRIFT FÜR ERNÄHRUNG - WWW.TABULA.CH



## Fast Food im Test



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

# Was essen?

Im neuen Falblatt «Was essen?» wird anhand der SGE-Lebensmittelpyramide und deren verschiedenen Stufen einfach und verständlich erklärt, wovon wir wieviel jeden Tag benötigen.



## Getränke

Reichlich über den Tag verteilt



## Gemüse und Früchte

5 am Tag in verschiedenen Farben



Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte, andere Getreideprodukte und Kartoffeln  
Zu jeder Hauptmahlzeit



Milch und Milchprodukte  
Täglich genügend



Fleisch, Fisch, Eier, Käse & pflanzliche Eiweissquellen  
Täglich genügend



Öle, Fette und Nüsse  
Täglich mit Mass



Süssigkeiten, salzige Knabberereien und energiereiche Getränke  
Massvoll mit Genuss



## BESTELLUNG

Ich bestelle (Mindestbestellmenge\*: 5 Stück)

— Ex. «Was essen» zu CHF 1.– + Versandkosten (für SGE-Mitglieder)

— Ex. «Was essen» zu CHF 2.– + Versandkosten (für Nichtmitglieder)

Name/Vorname

Strasse

PLZ/Ort



Senden Sie bitte den ausgefüllten Bestelltalon an:

SGE, Postfach 361, 3052 Zollikofen

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

\* Kleinere Mengen und Einzel Exemplare können Sie bei: SGE, Postfach 8333, 3001 Bern, mit einem an Sie adressierten und frankierten Rückantwortcouvert (Format B5) bestellen. Den Gegenwert der Bestellung legen Sie bitte in Briefmarken bei.

4 **REPORT**  
Balance Boy als Label für ausgewogenes Fast Food

8 **SPEZIAL**  
Fast Food mit Tradition: die Vorläufer von Pizza, Hamburger und Kebab

10 **ESKULTUR**  
Sinnliche Genüsse: die lombardische Küche

12 **DIDACTA**  
Lebensmittelpyramide: Stufe «Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte, andere Getreideprodukte und Kartoffeln»

14 **RATGEBER**  
Ernährungstipps von Muriel Jaquet

15 **AKTUELL**  
Alternative zu Schlafmitteln? In roten Trauben wurde das Schlafhormon Melatonin gefunden

16 **FOCUS**  
Die Geschichte der Kastanien und der kleinen Würmchen

20 **BÜCHER**  
Für Sie gelesen

22 **INTERNA**  
Informationen für SGE-Mitglieder

23 **AGENDA**  
Veranstaltungen, Weiterbildung

24 **VORSCHAU**

**IMPRESSUM**

TABULA: Offizielles Publikationsorgan der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE). Erscheint 4 Mal jährlich.  
Herausgeber: SGE, Effingerstrasse 2, 3001 Bern, Telefon 031 385 00 00  
E-Mail info@tabula.ch  
Internet www.tabula.ch  
Redaktion: Andreas Baumgartner  
Redaktionskommission: Marianne Botta Diener, Anne Endrizzi, Madeleine Fuchs, Gabriella Germann, Jean-Luc Ingold, Françoise Michel, Prof. Paul Walter  
Gestaltung: SGE, Andreas Baumgartner  
Druck: Stämpfli Publikationen AG, Bern  
Titelbild: BrainStore

# Nur keinen Stress



Heinrich von Grünigen ist Präsident und Geschäftsführer der Schweizerischen Adipositas-Stiftung SAPS und Koordinator des Forum Obesity Schweiz FOS.

*In meinem guten alten Cassels-Wörterbuch, das mich in den 60er-Jahren durchs Anglistik-Studium begleitet hat, kommt der Ausdruck «Fast Food» noch gar nicht vor. Und das englische Adjektiv «fast» wurde dort noch in erster Linie mit «beständig, dauerhaft, haltbar» übersetzt. Die Bedeutung «schnell, geschwind» stand erst an letzter Stelle.*

*Doch dann holte uns die Formel ein, mit Macht. Ich erinnere mich an die organisierte Volkswut gegen die ersten McDonald's-Filialen in der Schweiz. Und an die Wogen der Empörung, als das alte Restaurant «Bubenbergs» in Bern zu einem*

*«Wendy's» wurde: Wer sich hier verpflegte, war als Verräter an heimischer Esskultur geächtet und auf alle Zeit abgeschrieben. Es dauerte lange, bis ich mich hineingetraute. Mir schmeckte diese Art von Kost.*

*Egal, ob Big Mac, Burger, Currywurst, Döner oder Kentucky Fried... allen ist gemeinsam die «unbehauste» Art des Konsums. Man kauft schnell, wie mit schlechtem Gewissen, man stellt sich zum Essen an einen Tresen und ist erleichtert, wenn die Ware verputzt ist und man sich nicht zu sehr bekleckert hat.*

*Während meiner Gymnasialzeit hatte ich ein Faible für frischen, heissen Fleischkäse. Freitags gab es welchen in der Pferdemetzgerei Grunder an der Metzgergasse – damals hiess sie noch so. Mit dem Velo fuhr ich bis zur Bundesterrasse und verspeiste den warmen Kauf aus dem Papier: Fast Food in Reinkultur.*

*Ich gebe zu: Wer sich – aus welchen Gründen immer – mehrmals pro Tag an der Fast-Food-Theke verpflegt, bei dem besteht ein erhöhtes Risiko, dass er sich damit Übergewicht einhandelt. Aber dann müssen wir uns fragen: Warum schmeckt es mir? Und warum sollen wir uns nicht von Zeit zu Zeit gönnen, was uns schmeckt? Wie schon Paracelsus sagte: Die Menge macht das Gift. Und es bringt nichts, eine ganze Industrie ins Pfefferland zu wünschen. Wichtiger ist es, den Umgang damit zu erlernen, Gefahren zu erkennen und das, was wir mögen, gelassen und bewusst zu geniessen.*



# Muss denn Fast Food Sünde sein?

Kann, muss aber nicht. Es gibt durchaus ausgewogene Schnellgerichte, die lecker schmecken und auch den Geldbeutel nicht über Gebühr strapazieren. Für diese Kategorie des «gesunden» Fast Food steht der Balance Boy, der goldene Junge mit einem Salatkopf in der einen und einem Hamburger in der anderen Hand. Elf Anbieter mit 36 verschiedenen Menüs hatten sich um den Balance-Boy-Award beworben, neun erhielten diesen an einem eigens dafür veranstalteten Degustationsevent auch und könnten nun mit dem Goldjungen Werbung machen – wenn sie nur wollten.

TEXT: ANDREAS BAUMGARTNER, SGE  
BILDER: BRAINSTORE

Die Übeltäter scheinen schnell ausgemacht. Fast Food und Softdrinks sind schuld an der «Übergewichtsepidemie». Übergewicht und Fettleibigkeit grassieren zunehmend bei Kindern und Jugendlichen, die besonders gern zu süssen Limonaden und energiereichen Snacks greifen und sich zu wenig bewegen. In der Schweiz sind – je nach Alter und Geschlecht – zwischen 10 und 20 Prozent der Kinder und Jugendlichen übergewichtig.

Sogar im Mutterland des modernen Fast Food, wo der Schnellimbiss beinahe in den Rang eines Kulturgutes erhoben wurde und Kritik am «American Lifestyle» schnell als antipatriotisch ausgelegt wird, regt sich Widerstand. «Wir töten unsere Kinder mit diesem Essen», sagt Susan Combs, Landwirtschaftsministerin von Texas und Wortführerin der Gruppe von mittlerweile 21 US-Bundesstaaten, die sich dem «Krieg gegen das Übergewicht» angeschlossen haben. Eingereiht in diese Front hat sich auch Kaliforniens Gouverneur Arnold Schwarzenegger. Ab 2007 sind in Kalifornien Süssgetränke und Junkfood an den Schulen tabu, stattdessen werden die Automaten mit Rohkost, Wasser, Milch und Säften bestückt. Auch das Essen in den Schulkantinen soll dem neuen Gesundheitstrend angepasst werden. Ob das gesunde Kantinenessen gegen die Allianz der Fast-Food-Ketten, die in weiten Teilen des Landes mit Filialen direkt neben dem Schulhof präsent sind, eine Chance hat, bleibt abzuwarten.

## Regelmässige Fast-Food-Esser sind dicker

Neuere Studien zeigen einen deutlichen statistischen Zusammenhang zwischen regelmässigem Fast-Food-Konsum und Übergewicht. Der amerikanische For-

scher Mark A. Pereira zeigte in einer 2005 in *Lancet* publizierten Langzeitstudie, dass Personen, welche mehr als zweimal wöchentlich Fast Food essen, innert 15 Jahren 4,5 kg mehr an Gewicht zulegten als jene, die selten oder nie zu Fast Food griffen. Zudem zeigte sich bei den regelmässigen Fast-Food-Konsumenten eine Verdopplung der Zunahme der Insulinresistenz (Diabetes Typ 2).

Europäische Studien zeigen in die gleiche Richtung: Erst vor kurzem stellte das Forschungsinstitut für Kinder- und Jugendernährung (FKE) in Dortmund fest, dass der Body-Mass-Index von Kindern und Jugendlichen, die regelmässig Hamburger, Pommes frites und Ähnliches essen, um fünf Prozent höher lag als bei den Fast-Food-Verächtern.

Die Tendenz zu Übergewicht bei regelmässigen Fast-Food-Konsumenten hängt mit der hohen Energiedichte der meisten Angebote zusammen. Die durchschnittliche Energiedichte eines

typischen Menüs der grossen Fast-Food-Anbieter beträgt etwa 265 kcal pro 100 Gramm, das ist fast das Doppelte der gängigen Ernährungsempfehlungen. Ein solches Menü deckt zwischen 40 und 70 Prozent des täglichen Energiebedarfes ab, enthält viel Salz und Fett, aber recht wenig Nahrungsfasern und Mikronährstoffe (vgl. Kasten unten).

### Es gibt weder gesunde noch ungesunde Lebensmittel

Die Übergewichtsproblematik hat viele Facetten: Energiedichte Gerichte, zu grosse Portionen, zu wenig Bewegung sind nur ein paar Stichworte dazu. «Fast Food», so liest man im State-of-the-Art-Bericht «Fast Food und Gesundheit» der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung, «ist per se nicht ungesund.» Man könne nicht von gesunden oder ungesunden Lebensmitteln sprechen, sondern es gehe um gesunde oder ungesunde Ernährungsweisen.

«Jedes Lebensmittel kann Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung sein», heisst es, sofern es in der richtigen Masse, d.h. entsprechend den Vorgaben der Lebensmittelpyramide, verzehrt werde.

### Es geht auch anders

Fast Food ist für viele Jugendliche alltäglich, ist Teil ihres Lebensstils. Die Atmosphäre in Fast-Food-Lokalen und an Imbissständen ist locker und ungezwungen, die Konventionen der etablierten Erwachsenenwelt werden klein geschrieben. Mehr als die Hälfte der Schweizer Jugendlichen zwischen 15 und 24 Jahren essen mindestens einmal pro Woche in einem Schnellimbiss oder auf der Strasse. Fast ein Fünftel dieser Altersgruppe isst sogar mehr als zweimal pro Woche Fast Food.

Eine Trendwende ist nicht absehbar – umso dringender gefragt sind Fast-Food-Angebote, die ausgewogen zusammengesetzt sind, den Jugendlichen schmecken und dazu auch preislich attraktiv sind.

## Gängiges Fast Food: meist salzige Kalorienbomben

Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung hat im Auftrag der Sendung *Kassensturz* einige Fast-Food-Gerichte beurteilt, die in der Schweiz häufig verkauft werden. Die Beurteilung basierte auf dem Gehalt an Hauptnährstoffen der Fast-Food-Angebote (ohne Getränke), die mit den Empfehlungen für eine Hauptmahlzeit (DACH-Referenzwerte für Jugendliche mit mittelmässig aktivem Lebensstil) verglichen wurden.

	Energiegehalt (in kcal)	Energiedichte (in kcal/100 g)	Fettgehalt (in g)	Nahrungsfasergehalt (in g)	Salzgehalt (in g)
Bratwurst mit Bürli	589	252	26,6	3,7	4,1
Big Mac mit Pommes frites	774	241	36,9	9,3	3,0
Parisetta mit Poulet	599	284	25,5	4,8	3,0
Pizza Margherita (klein)	852	280	38,9	4,9	3,2
Kebab mit Brot	576	218	23,5	5,3	4,8
Gebratene Nudeln mit Gemüse und Schweinefleisch	666	143	27,9	7,4	8,0
Empfehlungen für eine Mahlzeit (inkl. Getränke)	max. 770	max. 150	max. 25,7	ca. 10	ca. 1,8

In diesem Test insgesamt am besten abgeschnitten hat die **Parisetta mit Poulet**, die am ausgewogensten zusammengesetzt ist. Allerdings fehlt auch bei diesem Angebot eine Gemüse- oder Früchtebeilage, so dass die Ergänzung z.B. mit einem Salat zu empfehlen ist.

Am schlechtesten stehen die **Pizza Margherita** (höchster Kalorien- und Fettgehalt) und die **Bratwurst mit Bürli** (hoher Gehalt an gesättigten Fetten, wenig Nahrungsfasern) da. Bei der Pizza Margherita ist zu bemerken, dass die Zusammensetzung je nach Rezept sehr unterschiedlich ausfallen kann, insbesondere was den Fett- und Kaloriengehalt betrifft. Die getestete Margherita war offenbar besonders fettig.

## And the winners are ...

Dreissig Fast-Food-Gerichte wurden am Degustationsevent vom 22. März 2006 mit dem Balance Boy ausgezeichnet. Die prämierten Fast-Food-Angebote – jeweils ein Menü mit einem Getränk – waren von einer Jury von Jugendlichen mit «gut» bewertet worden. Sie mussten zudem den SGE-Richtlinien für eine ausgewogene Ernährung\* entsprechen.



MENU MEDITERRANEAN GEMÜSE PLUS



FIT-LUNCH



BAGUETTE TOMATEN KÄSE MIT SALAT



CRISPY CHICKEN CAESAR SALAD



PITA SANDWICH MIT FISCH UND JOGHURT

Delicato:	Menu Briam Plus; Ceasar's Salad Plus; Greek Salad Plus; Menu Mediterranean Gemüse Plus; Menu Vegetarian Plus ( <a href="http://www.delicato.ch">www.delicato.ch</a> )
Hug AG:	Baguettes Hawaii mit Gemüsedip und Honigmelone; Baguettes Tomaten Käse mit Salat ( <a href="http://www.hug-luzern.ch">www.hug-luzern.ch</a> )
Le Sauvage:	Young & Tasty Menu ( <a href="http://www.lesauvage.ch">www.lesauvage.ch</a> )
McDonald's Schweiz:	Menu Crispy Chicken Caesar Salad ( <a href="http://www.mcdonalds.ch">www.mcdonalds.ch</a> )
Mishio Restaurant & Take Away:	Beef Ginger Wok; Paneng Curry Rind ( <a href="http://www.mishio.ch">www.mishio.ch</a> )
Richemont Fachschule/Pistor:	Fit-Lunch «Australia», «Austria», «China», «India», «Italy», «Mexiko», «USA» ( <a href="http://www.fit-lunch.ch">www.fit-lunch.ch</a> )
sarys SA:	City Slicker; Monsoon; Pink Chicken; Scandic Wildlife ( <a href="http://www.sarys.ch">www.sarys.ch</a> )
SV Schweiz:	Pastasalat mit Gemüse und Kräutern; Pita Sandwich mit Fisch und Kräuterjoghurt; Pita Sandwich mit indischem Gemüsecurry; Salat mit Poulet, Speck, Apfel, Gurke, Tomate und Sonnenblumenkernen; Satayspiessli mit Poulet und Ananas; Satayspiessli mit Rindshackbällchen und Gemüse ( <a href="http://www.sv-group.ch">www.sv-group.ch</a> )
Tuck-Tuck:	MahMeh mit Rindfleisch; Rotes Poulet Curry ( <a href="http://www.tuck-tuck.ch">www.tuck-tuck.ch</a> )

\* Diese entsprechen den Empfehlungen für eine Hauptmahlzeit (DACH-Referenzwerte, vgl. Kasten S. 5) mit folgenden zusätzlichen Kriterien: Fleisch- und/oder Fischanteil von max. 100–120 g, Gemüse- und/oder Fruchtanteil von mind. 120–150 g, Verwendung von Fetten und Ölen mit ausgewogenem Fettsäurenprofil, Hauptbestandteile aus Schweizer Produktion.

Solch «gesundes» Fast Food wollen das Bundesamt für Gesundheit und die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung in einem gemeinsamen Projekt promoten. Das Projekt wird vom Schweizerischen Bauernverband, dem Schweizerischen Bäcker-Konditorenmeister-Verband und dem Schweizer Cafetier Verband finanziell unterstützt.

Das Knowhow, wie man die Botschaft (Slogan «Make the healthier choice the easier and cheaper choice») an Jugendliche heranträgt, lieferte die Ideenfabrik BrainStore, die zusammen mit Ernährungsfachleuten, Fast-Food-Anbietern und einer Gruppe von Jugendlichen das Kommunikationskonzept und schliesslich auch den Balance-Boy-Award, die Aus-

zeichnung für ausgewogene und jugendgerechte Schnellgerichte, entwickelte.

### Strenge Kriterien

Die Hürde, welche die Bewerber für die Teilnahme am Balance-Boy-Wettbewerb nehmen musste, war hoch. Zugelassen wurde nur, wer den SGE-Richtlinien für ausgewogene Ernährung genügte (vgl. Kasten oben). Hot Dogs, Supersize-Burger oder fetttriefende Pizzas hatten da zum Vornherein keine Chance. Aber auch jene Fast-Food-Anbieter, die die Zulassung schafften, taten sich schwer. «Es war irrsinnig schwierig, die Richtlinien zu erfüllen. Entweder hatte es in einem Menü zu viel Fett oder dann wieder zu wenig Eiweiss, oder die Energiedichte war zu hoch, oder



Der Balance Boy hiess ursprünglich *Madame Equilibre*. Das weibliche Pendant zum Goldjungen fiel in einer Online-Abstimmung von 600 Jugendlichen aber durch – die *Madame mutierte zum Boy*.

es hatte zu wenig Nahrungsfasern – da hat man echt an den Rezepten herumschrauben müssen», sagt Johanna Bartoldi vom Schweizer Cafetier-Verband.

Vier nationale und sechs regionale Anbieter, dazu noch ein Lieferant von Fast-Food-Gerichten, hatten sich für die Auszeichnung des Balance-Boy-Award beworben. In der Kategorie «national» wurden neben dem Geschmack, dem Geruch, der Textur, dem Preis, dem Aussehen und der Präsentation der Schnellgerichte – die bei allen Teilnehmern bewertet wurden – auch die Begleitmaterialien mit Ernährungsinformationen auf ihre Verständlichkeit für Jugendliche beurteilt. Mit diesem zusätzlichen Bewertungskriterium



soll erreicht werden, dass sich die Konsumenten an den Verkaufsstellen selber über einen gesunden Lebensstil und gesunde Ernährung informieren können.

### Zu hohe Preise?

Beurteilt wurden die 36 eingereichten Menüs von einer Jury von 60 Jugendlichen, verstärkt durch Mitglieder der Jugend-Nationalmannschaft des Schweizer Kochverbandes und erfolgreiche Jugendsportler. Die Jugendlichen verteilten für jedes der bewerteten Kriterien (Geschmack, Aussehen, Preis etc.) eine Note, im Schnitt musste ein Gericht, das den Balance-Boy-Award zugesprochen erhalten wollte, auf einer Notenskala von 1 bis 6 mindestens eine 4,5 (genügend bis gut) erhalten.

Jurymitglied Sad (18 Jahre), sonst eher dem «ungesunden» Fast Food zugetan, fand durchaus Gefallen an den neuen Geschmacksnoten der präsentierten Gerichte. Die Preise allerdings fand er teilweise zu hoch («Die Limite liegt für mich bei 10 Franken»). Alinda (20 Jahre), sehr auf gesunde Ernährung und die Umwelt bedacht, fand das Angebot am Degustationsevent deutlich besser als «auf der Gasse». («Auf der Gasse habe ich Mühe, das zu finden, was mich anspricht. Ich bin halt so aufgewachsen, meine Eltern haben immer sehr gesund gekocht»). Allerdings kritisiert auch sie die Preise («Die sind sehr saftig, absolut über meinem Budget»). Die Preise der am Degustationsevent vorgestellten Gerichte bewegten sich zwischen 7.50 und 24 Franken, wobei anzumerken ist, dass bei allen Gerichten auch ein Getränk mit dabei war. Der Durchschnittspreis aller ausgezeichneten Gerichte lag bei 13.70 Franken.

Jene sechs Fast-Food-Menüs, welche den Award nicht schafften, fielen hauptsächlich wegen des

ungenügenden Preis-Leistungs-Verhältnisses und der mangelhaften Präsentation durch.

### Die Grossen halten sich zurück

Verschiedene wichtige Fast-Food-Anbieter, darunter Migros, Coop und Manor, wollten aus unterschiedlichen Gründen beim Balance-Boy-Projekt vorerst nicht mitmachen. Von den Grossen der Branche waren McDonald's, der Schweizerische Bäcker-Konditorenmeister-Verband (mit Riche-mont Fachschule/Pistor) sowie SV Schweiz (betreut gegen 300 Personalrestaurants und Mensen) dabei. Diese bieten ihre Balance-Boy-gekrönten Gerichte zwar an (oft allerdings nur einzelne Komponenten davon), machen aber kaum Werbung dafür. Stefan Bürki, bei McDonald's verantwortlich für Einkauf und Qualitätssicherung: «Wir sind am Überlegen, wie wir den Balance Boy kommunizieren können. Vielleicht werden wir in den Restaurants einen Hinweis machen, aber der Platz ist knapp, um jeden Quadratzentimeter gibt es einen internen Wettbewerb.»

Auch SV Schweiz hat einige seiner Balance-Boy-gekrönten Gerichte ins Sortiment aufgenommen und bietet diese seit Beginn des Schuljahres 2006/2007 in 38 Mensen der Deutschschweiz an – die Werbung dafür geschieht allerdings nicht über den Balance Boy, sondern über das neu kreierte Label fit@school.

Wesentlich aktiver in der Kommunikation des Balance Boy sind die regionalen Anbieter wie Mishio, Delicato, sarys oder Tuck-Tuck. Alle machen auf ihren Internetseiten auf den Balance Boy aufmerksam. Bei Mishio trifft man den Goldjungen sogar persönlich: Der Pokal steht im Schaufenster des Restaurants. □

## Wie weiter?

Mit dem Balance Boy 2006 ist ein Anfang gemacht. Doch wie geht es weiter? Gibt es einen Balance Boy 2007? Ein Gespräch mit der Projektleiterin Pascale Mühlemann, Geschäftsführerin der SGE.

### Gibt es auch 2007 einen Balance Boy?

Die Vorbereitungsarbeiten dazu laufen gegenwärtig; die genaue Form von Balance Boy 2007 ist noch offen. Wir sind mit verschiedenen potenziellen Partnern im Gespräch, unter anderen mit Fourchette Verte. Es ist klar, dass es 2007 unbedingt weitergehen muss, damit das Projekt nachhaltig wirken kann.

### Wichtige Fast-Food-Anbieter haben 2006 nicht mitgemacht. Wird sich das im nächsten Jahr ändern?

Wir bleiben diesbezüglich am Ball. Leider hat uns ein grosser Anbieter auch für 2007 bereits abgesagt; mit einem anderen möglichen grossen Partner sind wir noch im Gespräch. Erfreulich ist, dass nach dem Degustationsevent 2006 verschiedene Anbieter auf uns zukamen und ihr Interesse an einer Teilnahme für 2007 bekundet haben.

### Die ausgezeichneten Gerichte kosten meist über 10, einige sogar 15 oder 20 Franken. Das sprengt das Budget der meisten Jugendlichen.

Der Preis der Gerichte ist eine Knacknuss. Beim Balance Boy 2007 wollen wir das maximale Preisniveau als Teilnahme-kriterium beschränken; dies war 2006 noch nicht der Fall. Bei der Organisation des Degustationsevents 2006 haben wir viel Erfahrung gesammelt, die in unsere zukünftigen Arbeiten einfließen wird.

### Die Balance-Boy-Angebote sind bei Jugendlichen wenig bekannt, die grossen Anbieter machen kaum Werbung dafür. Wie lässt sich das verbessern?

Die Kommunikation erweist sich in der Tat als schwierig. Einerseits warten die Anbieter mit der Lancierung der Angebote darauf, dass der Balance Boy bekannter wird. Andererseits kann der Balance Boy aber erst beworben werden, wenn auch entsprechende Gerichte erhältlich sind. Im nächsten Jahr soll ein Hauptgewicht auf die Kommunikation gelegt werden.

# Fast Food antik

Fast Food hat eine lange Tradition und ist so vielfältig wie die Esskulturen dieser Welt. Vorläufer und Wegbereiter des modernen Fast Food waren Marktstände, Garküchen und Imbissstuben, die im kaiserlichen China genauso verbreitet waren wie in der arabischen Welt oder im alten Rom. Mit der Industrialisierung und später mit dem Aufkommen und der Dominanz der amerikanischen Fast-Food-Ketten bekam der Schnellimbiss eine neue Dynamik und ein neues Gesicht.

VON ANDREAS BAUMGARTNER, SGE

Als der Italiener Lionardo Frescobaldi im 14. Jahrhundert nach Kairo reiste, staunte er nicht schlecht: «Es gibt viele Köche, die draussen auf der Strasse prächtige Fleischstücke kochen, in der Nacht wie am Tag, in grossen Kupferkesseln. Und kein Bürger, wie reich er auch sein mag, kocht bei sich zu Hause. So halten es alle Heiden; sie lassen ihr Essen in diesen Basars holen, wie sie es nennen. Oft setzen sie sich einfach auf die Strasse und essen dort.» Diese Szenerie verblüffte ihn so sehr, dass er annahm, überhaupt keiner koche in Kairo zu Hause.

Dabei gab es Imbissstände und Garküchen auch in seiner Heimat, und dies schon seit langer Zeit. Im antiken Rom und anderen Städten des Römischen Reichs waren solche Angebote geradezu lebensnotwendig für das gemeine Volk. Viele wohnten

in nur einem kleinen Zimmer, wo sie weder Wasser warm machen noch kochen konnten. Gekochtes Essen und heisses Wasser bekamen sie an den zahlreichen Imbissständen und in Garküchen.

In China konnte man schon zu Beginn unserer Zeitrechnung auf den Märkten nicht nur Frisches, sondern auch fertigen Keng kaufen, einen ragoutartigen Eintopf, der von Reis oder Hirse begleitet wurde. Dieses Gericht brauchte eine lange Kochzeit und hätte zu Hause viel Brennholz verbraucht. Es gab auch fertig gekochte Getreidespeisen zu kaufen und heisses Wasser, zu dieser Zeit das wichtigste Getränk in China. Je reichhaltiger und abwechslungsreicher die Küche der Wohlhabenden wurde, desto vielfältiger wurden auch die Imbissstände. Manche boten verschiedene Suppen an, andere kochten

nur Nudeln, mit Fleisch oder mit Gemüse, wieder andere gefüllte Teigtaschen, heissen Kuchen, in Öl gebacken, salzig oder süss. Einige hatten Sitzplätze, bei anderen ass man im Stehen, und es gab auch mobile Stände, die auf irgendeinem freien Platz aufgeschlagen wurden. Seit dem 12. Jahrhundert wurden in China Gerichte und Knabbereien in grossen Mengen in Manufakturen hergestellt und in den Buden oder Läden nur noch aufgewärmt.

Etwa um dieselbe Zeit wurde in Deutschland die erste Wurstbude gegründet. Die Bauarbeiter, die vor 900 Jahren nach Regensburg kamen, um dort die «Steinerne Brücke» zu bauen, die noch heute als mittelalterliches Bauwunder bestaunt wird, brachten weder Familie noch Kochherd mit. Jemand kam auf die Idee, dort in einer Bude heisse Würst-



MCDONALD'S

*Erster McDonald's in San Bernardino, Kalifornien, 1948.*

*Die Brüder Richard und Maurice McDonald führten das Restaurant nach einem neuen, von ihnen entwickelten Konzept, das sich an die Fließbandproduktion und die Standardisierung in der Automobilindustrie anlehnte. Hamburger, Pommes frites und Getränke konnten dadurch sehr schnell zubereitet werden.*



chen anzubieten – an der Stelle gibt es heute immer noch eine Würstchenbude, die sich stolz auf ihre Tradition beruft.

Ob in China, Rom oder anderswo: Auf belebten Plätzen, an wichtigen Strassenzügen, Märkten und Häfen gab es Garküchen, Imbissbuden oder fliegende Händler, die – heute würde man dafür Begriffe wie Fast Food oder Take-away gebrauchen – ihr Angebot an die eilige Kundschaft richteten. Angeboten wurden keineswegs nur einfache und billige Gerichte. Von den arabischen Garköchen, die ihre Läden auf den grossen Märkten hatten, berichteten verschiedene Quellen, wie gut das schmeckte, was sie zubereiteten. Das hatte sicher damit zu tun, dass sie sich meist nur auf ein Gericht spezialisierten, das oft auch schon ihr Vater gekocht hatte und in dem sie Meister waren. Kaufleute liessen sich von dort ihr Essen in den Laden bringen, und fast alle Haushalte kauften zumindest einen Teil der Speisen schon fertig zubereitet.

### Proletarischer Fast Food

Im Gegensatz zur arabischen und teilweise auch der asiatischen Fast-Food- und Take-away-Kultur, die in alle gesellschaftlichen Schichten hineinreichte, hatte der Schnellimbiss in Europa eher den Anstrich einer Arme-Leute-Küche. Die Industrialisierung, die für die Arbeiterschaft auch eine wesentliche Umstellung ihres Ernährungsverhaltens mit sich brachte (Trennung von Wohn- und Arbeitsort, hoher Arbeitsrhythmus, kurze Essenspausen), verstärkte diese Tendenz. Die Fabrikarbeiter wurden so gezwungenermassen zu Fast-Food-Konsumenten. Entweder verpflegten sie sich in den Kantinen (die es zu Beginn der Industriali-

sierung kaum gab), oder sie assen Selbstgekochtes aus dem «Henkelmann», jenem tragbaren Geschirr aus Emaille oder Blech, das Frauen und Kinder den Arbeitern in den Betrieb brachten.

Auch die englische Fish-and-Chips-Tradition ist eng mit der Arbeiterschaft verbunden. Die panierten und gebratenen Fischstücke mit Pommes frites waren mit das Gesündeste, was die englische Unterschicht zu essen hatte. Während des Ersten Weltkrieges wurde sogar ernsthaft diskutiert, ob Fischbrater nicht vom Militärdienst befreit werden sollten, weil sie einen so wichtigen Beitrag zur Volksgesundheit leisteten.

### American Style

Was den Engländern Fish and Chips ist den Amerikanern der Hamburger. Zwar lässt sich der exakte Zeitpunkt der Entstehung des Hamburgers nicht nachweisen, doch vieles deutet darauf hin, dass er als einfaches Hackfleischstück mit deutschen Einwanderern nach Amerika gekommen und dort – vermutlich um Besteck zu sparen – zwischen zwei Brötchenhälften gelegt wurde. Die Karriere des Hamburgers zum amerikanischen Nationalgericht begann 1921 in Wichita, Kansas, wo in einem neu eröffneten Imbissrestaurant der White-Castle-Kette Hamburger für fünf Cents das Stück die grosse Attraktion waren. White Castle gibt es heute immer noch, aber das grosse Geld mit den Burgern machten andere. In erster Linie Ray Kroc, der in den 50er-Jahren von den Gebrüdern McDonald's die Franchising-Rechte zur Führung eines McDonald's-Restaurants erwarb. 1961 kaufte er für 2,7 Millionen Dollar den ganzen Konzern und eröffnete Restaurants in der ganzen Welt. □

## Warum das Sandwich Sandwich heisst

Was hat der Hot Dog mit einem heissen Hund zu tun? Oder Hawaii mit einem Sandwich? Geschichten aus der Fast-Food-Küche.



Hot Dog

Ob die Würstchen, die das Kernstück des Hog Dog bilden, aus Frankfurt oder aus Wien stammen (das Erstgeburtsrecht ist umstritten), bleibe dahingestellt. Jedenfalls kamen sie mit deutschen Emigranten im 19. Jahrhundert in die Neue Welt, und schon bald wurden sie zum Renner an den Imbissständen von New York und Coney Island, der Vergnügungsinsel südlich von Manhattan. Die Bezeichnung *Hot Dog* geht der Legende nach auf einen gewissen Harry Stevens zurück, seines Zeichens Konzessionär für den Verkauf von Eiscrème und Soda in einem New Yorker Stadion. Stevens hatte die Idee, die Würstchen in längliche Brötchen zu stopfen, und verkaufte sie mit dem Slogan: «Get your dachshound sausages while they're red hot.» Der Sport-Cartoonist Tad Dorgan nahm den Verkaufsslogan auf und zeichnete ein Brötchen, aus dem er einen lustigen Dackel herausklaffen liess. Die Bildunterschrift lautete lapidar «Hot Dog».



Sandwich

Kauai heisst die Insel, auf der 1778 James Cook auf seiner dritten Pazifikreise landet. Er nennt die ganze Inselgruppe, zu der auch Hawaii und weitere 135 Inseln gehören, zu Ehren seines Vorgesetzten Sandwich-Inseln. Sein Vorgesetzter war John Montagu, Fourth Earl of Sandwich (1718–1792), erster Lord der britischen Admiralität, Frauenheld und notorischer Kartenspieler. Nichts vermochte den Choleriker Montagu mehr zu reizen, als wenn er wegen des Essens den Spieltisch verlassen musste. 1762, so wird berichtet, liess er sich während des Spiels das Essen von seinem Dienstmädchen zwischen zwei Brotscheiben legen und pokerte weiter. Worauf seine Mitspieler gesagt haben sollen, sie möchten auch so ein «Brot wie Sandwich».



Ketchup

Ketchup, die würzig-süsse Tomatensauce: Amerikanischer gehts nicht. Falsch, denn die Sauce hat ihre Heimat nicht in den USA, sondern in China. Bereits 1690 reichte man dort *ketsiap*, eine pikant gewürzte Sojasauce, zu Fisch und Geflügel. Im Gepäck der Handelsfahrer des 18. und 19. Jahrhunderts gelangte die Sauce nach Europa und Amerika, wo der Geschmack modifiziert wurde. In England entstand daraus die Worcestersauce, in Amerika tauchten gegen Ende des 18. Jahrhunderts die ersten Kochbücher mit Rezepten für *Tomato Catsup* auf. Der findige Harry Heinz verwandelte das Hausrezept dann in ein Industrieprodukt.



Die lombardische Stadt Bergamo (Bild: Città Alta) liegt etwa 50 km östlich von Mailand am Fuss der Alpen und an der Grenze zur Poebene.

Als Lombardei wird die norditalienische Region rund um Mailand bezeichnet, die auf rund 24 000 km<sup>2</sup> neun Millionen Einwohner beheimatet. Im Norden grenzt die Lombardei, die in zwölf Provinzen aufgeteilt ist, an den Lago Maggiore und an den Gardasee; im Süden an die Emilia Romagna (mit der Hauptstadt Bologna). Auch der Comer See und der für seine Fischspezialitäten bekannte Lago d'Iseo gehören zum Gebiet, das im Mittelalter von den Langobarden erobert wurde.

Die Lombardei ist Italiens führende Industrieregion, wobei die Agglomeration und die Hauptstadt Mailand (mit rund 1 420 000 Einwohnern nach Rom die zweitgrösste Stadt Italiens) eine wichtige Rolle spielen.

Carlo Bernasconi achtet darauf, dass seine lombardischen Speisen leicht bekömmlich sind und kein Völlegefühl bewirken. Er kombiniert deshalb Kalbfleischgerichte oft mit Pfirsich, Kapern, Oliven, Peperoncini, Pinienkernen, Pfefferminze oder Honig.

## Nonnas Rezepte

Die lombardische Küche zeichnet sich vor allem durch zwei Komponenten aus: viel Reis und viel Kalbfleisch. Auf Italienisch tragen die Speisen sinnliche Namen wie Risotto alla milanese oder Saltimbocca alla romana.

VON SIBYLLE STILLHART (TEXT UND BILDER)

Die Cappelletti haben es ihm schon als Kind angetan. Bereits damals war Carlo Bernasconi fasziniert, wie seine Grossmutter Nudelhütchen formte und mit einer hausgemachten Paste füllte – «einer Mischung aus Suppenhuhn und Rohschinken», wie er sich heute noch erinnert. Das gemeinsame Essen am Familientisch empfand Bernasconi damals als identitätsstiftend; «in den Migrantenfamilien wurden die Mahlzeiten in den 50er- und 60er-

Jahren als Gemeinschaftserlebnis gepflegt», erzählt er. Bernasconis Grossmutter stammte aus dem norditalienischen Veneto; später führte sie in Zürich zwei Restaurants. Als Kind nahm er sich deshalb vor, selbst einmal den Suppenlöffel so zu schwingen, wie es seine Nonna tat. Doch aus der Kochlehre wurde nichts, stattdessen wurde Bernasconi Journalist und Kochbuchautor.

Inzwischen ist Carlo Bernasconi seinem Traum jedoch ein

Stück näher gekommen. Zwar arbeitet er hauptberuflich noch immer als Redaktor, doch nach Feierabend verschwindet er in die Küche seines vor kurzem eröffneten Restaurants im Zürcher Seefeld. Dort zaubert er nun die Menüs, die ihm seine Grossmutter aus der Lombardei beigebracht hat: üppige, bodenständige Gerichte, die lange Kochzeiten benötigen, da die meisten Speisen geschmort und gegart werden. «Polenta und Risotto gehören auf



jeden Fall auf den Speisezettel», erklärt Bernasconi. Ebenso Kalbfleisch, das als Kalbsplätzli, Kalbsleber oder Kalbshaxen sinnliche Namen wie «Saltimbocca alla romana», «Fegato alla veneziana» oder «Ossobuco alla milanese» trägt. Nur beim Olivenöl, das vor allem in Süditalien verwendet wird, weicht Carlo Bernasconi von seiner Linie ab: «In der lombardischen Küche wird praktisch nur mit Butter gekocht», sagt er. Er aber greife gerne zum Olivenöl, da die Mahlzeiten so «besser verdaulich» werden. Überhaupt ist es ihm wichtig, dass seine Speisen kein Völlegefühl bewirken. Deshalb kombiniert er die Fleischgerichte oft mit «süss-sauren Variationen» – er reichert Kalbsschnitzel gern mit Pfirsich, Kapern, Oliven, Peperoncini, Pinienkernen, Pfefferminze oder Honig an.

In der lombardischen Küche ist der Risotto wohl das typischste Gericht, da bereits in der Renaissance Reis in der Poebene angebaut worden ist. Noch heute hütet jedes Mailänder Restaurant sein eigenes Risottorezept. Die Zubereitung folgt allerdings stets nach dem gleichen Grundprinzip: Der Reis wird in Butter und einer fein gehackten, glasig gedünsten Zwiebel geröstet; nach und nach wird unter ständigem Rühren Bouillon aufgegossen. Abgerundet wird das Gericht – je nach Belieben – mit Weisswein oder einem Esslöffel Rahm.

Zudem gehören in die lombardische Küche – was für Italiener eher unüblich ist – Eintöpfe: beispielsweise «Cassoeula», ein Einerlei aus Schweinefleisch, Wurst, Wirsing und Speck, oder «Busecca», eine Kuttelnuppe mit Ochschwanz, Bohnen und Sellerie. Beides sind Gerichte, die von durchreisenden Völkern geprägt worden sind. Über-

haupt guckten die Mailänder gerne in die Kochtöpfe ihrer Nachbarn. So etwa wird die «Costoletta alla milanese» (Kalbskotelett nach Mailänder Art) genauso in Brotkrumen und warmer Butter paniert wie das Wiener Schnitzel. Zweifellos haben die Norditaliener ihre Vorliebe für Paniertes von den Österreichern übernommen.

Dass die Heimat des scharfbitteren Safran-Risotto, des «Risotto alla milanese», die Lombardei ist, ist unbestritten. Ungewiss ist nur, wie das teure Gewürz aus dem östlichen Mittelmeerraum in die Lombardei gelangte: Der Legende nach habe ein Glaskunstlehrling beim Aufbau des weissen Mailänder Marmordoms mitgeholfen. Es gelang ihm, einzigartige Gelbtöne zu erzielen, indem er der Farbe etwas Safran beimischte. Eines Tages fielen ihm ein paar Fäden Safran in den daneben brodelnden Risottotopf – der Safran-Risotto war geboren! Innert Kürze wurde das Gericht aufgrund seiner ausserordentlichen Farbe stadtbekannt. Auch die Polenta, der so genannte Brei der Armen, ist charakteristisch für die Lombardei. Allmählich verdrängen aber Nudelgerichte den Risotto und die Polenta von ihrer Spitzenposition. Das bestätigt auch Carlo Bernasconi, der in seinem Lokal hin und wieder Spaghettini anbietet: «Aber nur als Vorspeise!», verrät er. Zu einem vernünftigen Hauptgang gehöre Fleisch. Wein, auch wenn er Teil der italienischen Alltagskultur sei, empfiehlt Bernasconi nicht in jedem Fall: «Im Idealfall ergänzt Wein zwar eine Mahlzeit, er kann den Geschmack aber auch verfremden.» Wer, so der Kochbuchautor, Mineralwasser trinkt, liege in der lombardischen Küche nie falsch. □



## Risotto mit Kalbshaxe

Risotto allo zafferano wird in der Lombardei traditionell zusammen mit Ossobuco alla milanese serviert.

### Risotto allo zafferano (für 4 Personen)

- 350 g Risotto-Reis (Arborio, Vialone oder Carnaroli)
- 4 EL Olivenöl
- 85 g Butter
- 1 kl. Zwiebel, fein gehackt
- 10 Safranfäden (oder 3 Briefchen Safranpulver)
- 2 Liter Gemüse- oder Hühnerbouillon
- Salz und Pfeffer

Die Zwiebel fein hacken und mit Olivenöl und dem Lorbeerblatt in einer Pfanne mit dickem Boden leicht anschwitzen. Den Reis dazugeben, gründlich verrühren. Anschliessend ein wenig Safran begeben und nach und nach heisse Bouillon dazugiessen. Ständig rühren und immer wieder Flüssigkeit nachgiessen. Wenn der Reis gar ist, die Pfanne vom Herd nehmen und nochmals einige Safranfäden dazugeben. Nun die Butter unterrühren, nochmals kurz aufs Feuer setzen und sofort servieren.

### Ossobuco alla milanese (für 4 Personen)

- 4 Kalbshaxen à 250 g
- 40 g Butter
- 1 Glas Weisswein
- ½ Zitronenschale
- ½ Knoblauchzehe
- 2 Salbeiblätter, 1 Zweig Rosmarin, 30 g Petersilie
- Bouillon
- Mehl
- Salz, Pfeffer

Die Kalbshaxen in Mehl wenden und in einem grossen Topf in 20 g Butter anbraten. Mit Wein ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Haxen bei schwacher Hitze zugedeckt garen lassen, dabei hin und wieder umdrehen und Bouillon nachgiessen. Inzwischen Knoblauch, Petersilie, Zitronenschale, Salbei und Rosmarin fein hacken. Zusammen mit der restlichen Butter kurz vor dem Servieren in die Pfanne geben, umrühren, dann servieren.



## Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte, andere Getreideprodukte und Kartoffeln

### Zu jeder Hauptmahlzeit

Zu jeder Hauptmahlzeit 1 Stärkebeilage essen (d. h. 3 Portionen pro Tag, 1 Portion = 75–125 g Brot oder 60–100 g Hülsenfrüchte [Rohgewicht] wie z. B. Linsen/Kichererbsen oder 180–300 g Kartoffeln oder 45–75 g Flocken/Teigwaren/Mais/Reis/andere Getreidekörner [Rohgewicht]), davon möglichst 2 Portionen in Form von Vollkornprodukten.

### Eigenschaften

Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, andere Getreideprodukte und Kartoffeln sind reich an Stärke und werden deshalb auch Stärkebeilagen genannt. Sie enthalten ausserdem Eiweiss und sind wichtige Lieferanten von Nahrungsfasern, von Vitaminen aus der B-Gruppe, von Mineralstoffen wie Magnesium, Eisen oder Zink und von sekundären Pflanzenstoffen. Dies gilt jedoch hauptsächlich für die vollwertigen Vertreter dieser Gruppe. Werden die Getreideprodukte hingegen raffiniert, nimmt der Gehalt an diesen Nährstoffen empfindlich ab.

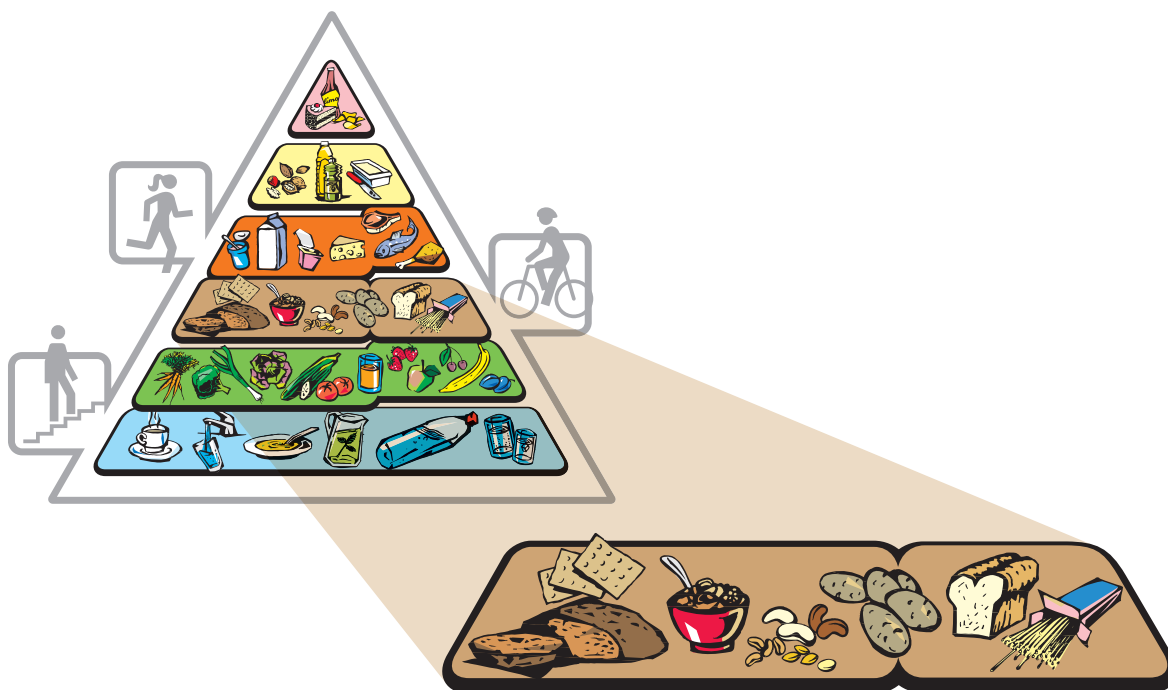
### Statistik

#### Verbrauch an Getreide, Hülsenfrüchten und Kartoffeln in der Schweiz (pro Person und in kg pro Jahr bzw. Gramm pro Tag)

Weizen und Hartweizengriess	62,6 kg/Jahr = 172 g/Tag
Kartoffeln	43,8 kg/Jahr = 120 g/Tag
Reis	5,2 kg/Jahr = 14 g/Tag
Mais	2,1 kg/Jahr = 6 g/Tag
Roggen und Mischel*	1,2 kg/Jahr = 3 g/Tag
Gerste	0,8 kg/Jahr = 2 g/Tag
Hafer	0,8 kg/Jahr = 2 g/Tag
Hülsenfrüchte	0,3 kg/Jahr = 1 g/Tag

\*Mischung aus Roggen und Weizen

QUELLE: FÜNFTER SCHWEIZERISCHER ERNÄHRUNGSBERICHT, BAG, 2005



## Wissen

### Nährstoffgehalte verschiedener Getreideprodukte im Vergleich (Angaben je 100 g)

	Nahrungsfasern	Magnesium	Vitamin B <sub>6</sub>
Vollkornbrot	6,6 g (=100%)	98 mg (=100%)	0,21 mg (=100%)
Ruchbrot	73%	43%	81%
Weissbrot	55%	14%	38%
Weizenkorn	13,3 g	128 mg	0,44 mg
Ebly*	41%	39%	68%
Vollkornteigwaren	11,5 g	120 mg	0,39 mg
Teigwaren weiss	44%	47%	44%
Haferflocken	10 g	148 mg	0,12 mg
Knuspermüsli	75%	63%	83%
Vollreis	3,0 g	143 mg	0,51 mg
Reis weiss	47%	24%	39%
Rice Crispies	37%	35%**	353%**
Maisgriess	5,0 g	20 mg	0,15 mg
Cornflakes	80%	70%	47%

\* vorgekochter Hartweizen    \*\* (höchstwahrscheinlich) zugesetzt

QUELLE: SCHWEIZER NÄHRWERTTABELLE FÜR KONSUMENTINNEN UND KONSUMENTEN, SGE, 2006/NÄHRWERTTABELLE, SOUCI FACHMANN KRAUT, 2000/PRODUKTINFORMATIONEN



Muriel Jaquet, dipl. Ernährungsberaterin, Informationsdienst NUTRINFO

## Unverträglichkeit oder Allergie?

### Ist die Laktoseintoleranz (Milchzuckerunverträglichkeit) eine Allergie?

Milch enthält einen spezifischen Zucker, die Laktose (Milchzucker). Für ihre Verdauung ist ein Enzym – die Laktase – in der Darmwand notwendig. Bei der Laktoseintoleranz handelt es sich um eine Störung der Verdauung der Laktose infolge eines vollständigen oder teilweisen Mangels an Laktase. Folglich kann unverdaute Laktose im Dickdarm verschiedene Darmbeschwerden wie Durchfall, Bauchschmerzen, Blähungen verursachen. Es handelt sich jedoch nicht um eine allergische Reaktion.

Die Aktivität der Laktase im Darm ist nach der Geburt am höchsten und sinkt nach dem Abstillen. Im Erwachsenenalter ist die Laktaseaktivität je nach Bevölkerung unterschiedlich. In Europa leiden 5–10 Prozent (im Norden) bis 75 Prozent (im Süden) der erwachsenen Bevölkerung an einem Laktasemangel. Im Fall eines teilweisen Mangels wird eine kleine Menge Laktose gut vertragen.

Die hauptsächlichen Laktosequellen sind Milch (Voll- oder entrahmte Milch), Buttermilch und Molke, Rahm und Frischkäse (Quark, Hüttenkäse usw.) sowie Jogurt. Letztere sind häufig besser verträglich, weil die Milchsäurebakterien die Laktose teilweise abbauen. Butter enthält noch eine geringe Menge Laktose, während gereifte Hart- und Weichkäse praktisch keine mehr enthalten. Aber auch andere Nahrungsmittel als Milchprodukte können Laktose enthalten, da Milch bzw. Milchkpulver oder auch Laktose in der Nahrungsmittelindustrie häufig verwendet werden (z.B. in Suppen,

Gebäck usw.). Diese Bestandteile sind auf der Verpackung des Produkts angegeben.

## Laktosefreie Milch

### Wird laktosefreier Milch Zucker zugefügt?

Laktosefreie Milch enthält keinen Zuckerzusatz und besitzt die gleichen Ernährungsmerkmale wie normale Milch. Der Unterschied besteht darin, dass die Laktose durch eine aus einer Hefe gewonnenen Laktase in zwei besser verdauliche Zucker – Glukose und Galaktose – gespalten wurde. Hierbei handelt es sich um die gleiche Reaktion, wie sie normalerweise durch die Laktase im Darm bewirkt wird. Die auf diese Weise entstandene Glukose und Galaktose weisen eine höhere Süßkraft auf und verleihen der Milch einen etwas süßeren Geschmack.

## Kennzeichnung von Lebensmitteln

### Beruhend auf einer Packung angegebenen Nährwerte stets auf einer Analyse des Produkts?

Nein. Gemäss der Verordnung über die Kennzeichnung von Lebensmitteln können die auf der Verpackung eines Produkts angegebenen Nährwerte (Brennwert, Eiweisse, Fette, Kohlenhydrate...) entweder auf dem Ergebnis einer Untersuchung des Produkts oder auf einer Berechnung anhand der Inhaltsstoffe und unter Zugrundelegung allgemein anerkannter Werte beruhen. Meistens wird die Berechnungsmethode gewählt. Der Hersteller ist dafür verantwortlich, dass die genannten Werte so gut wie möglich der Realität entsprechen, und kantonale Labors können Kontrollen vornehmen.

Eine vorgeschriebene Referenztafel für die Angaben über die Zusammensetzung gibt es nicht. Die Angabe der Nährwerte ist nicht obligatorisch, ausser im Fall spezieller Nahrungsmittel oder wenn auf der Verpackung, dem Etikett oder in der Werbung für das Produkt ein besonderer Nährwert geltend gemacht wird.

## Coenzym Q10

### Was ist das Coenzym Q10?

Das Coenzym Q10 (oder Ubiquinon), das man in manchen Energiegetränken (Energy Drinks) und diversen Nahrungsergänzungen findet, ist eine auch vom menschlichen Organismus hergestellte Substanz, die an der Energieproduktion in der Zelle beteiligt ist und als Antioxidans eine Rolle spielt. Diese Substanz ist in der Nahrung enthalten, gilt aber nicht als ein essenzieller Nährstoff, da der Organismus sie selbst herstellen kann. Die Wirkung einer Coenzym-Q10-Nahrungsergänzung auf bestimmte Krankheiten ist Gegenstand zahlreicher Untersuchungen. Bei Gesunden konnte wissenschaftlich kein Nutzen – weder eine Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit noch eine Vorbeugung des Alterns – nachgewiesen werden.

### NUTRINFO Informationsstelle für Ernährungsfragen

Montag, Mittwoch, Freitag  
8.30–12 Uhr

Tel. 031 385 00 08

E-Mail [nutrinfo-d@sge-ssn.ch](mailto:nutrinfo-d@sge-ssn.ch)  
oder schreiben Sie an:

SGE

Effingerstrasse 2

Postfach 8333

3001 Bern





WINEROUTERS

# Schlafhormon in roten Trauben

Eine italienische Forschergruppe der Universität Mailand hat erstmals das Schlafhormon Melatonin in roten Trauben nachgewiesen. Ganz oben auf der Liste der «einschläfernden» Trauben steht die Sorte Nebbiolo. Ob das Hormon die verschiedenen Stufen der Weinherstellung unbeschadet übersteht, sollen weitere Analysen zeigen.

## Autofahren: Kaffee ersetzt Nickerchen

Eine Tasse Kaffee vor einer langen Autofahrt – darauf vertrauen viele Leute, die am Steuer nicht einschlafen wollen. Offenbar zu Recht. Französische Forscher konnten zeigen, dass Kaffee bei nächtlichen Autobahnfahrten ähnlich gut wach hält wie ein halbstündiges Nickerchen vor der Fahrt. Ihre Arbeit wurde in *Annals of Internal Medicine* publiziert.

In ihrer Placebo-kontrollierten Studie gingen die Forscher aus Bordeaux sehr akribisch vor. Erst wurde das Fahrverhalten von zwölf Freiwilligen (alles junge Männer) am Tag geprüft: Die Fahrer fuhren eine Strecke von 200 km und sollten dabei möglichst in ihrer Spur bleiben. Eine Videokamera registrierte, wie häufig die Fahrer unbeabsichtigt die Fahrbahnmarkierung schnitten. Anschliessend sollten sie dieselbe Entfernung videokontrolliert nachts zwischen 2 und 3.30 Uhr zurücklegen. Dabei tranken die Probanden eine Stunde vor der Fahrt entweder eine Tasse Kaffee mit 200 mg Koffein, eine Tasse koffeinfreien Kaffee – das war das Placebo – oder sie machten ein halbstündiges Nickerchen.

Der Versuch wurde in zwei weiteren Nächten wiederholt, wobei die Teilnehmer die Gruppen wechselten, so dass jeder eine Nachtfahrt mit Koffein, ohne Koffein und eine Fahrt nach einem Nickerchen machte.

Das Ergebnis: Nach einer Tasse koffeinhaltigen Kaffees war die Fahrleistung am besten. Neun der zwölf Kaffe trinkenden Fahrer schnitten die Linien nicht häufiger als tagsüber, immerhin acht fuhren nach dem Nickerchen ebenso gut wie am Tag, jedoch nur zwei waren mit koffeinfreiem Kaffee so fit am Steuer wie tagsüber. In absoluten Zahlen: Mit Koffein wurden zusammengezählt 20-mal die Markierungen geschnitten, nach dem Nickerchen 25-mal und mit Placebo 73-mal.

QUELLE: PHILIP P. ET AL. THE EFFECTS OF COFFEE AND NAPPING ON NIGHTTIME HIGHWAY DRIVING. IN: ANN INTERN MED, JUNE 6, 2006; 144(11): 785-791

VON ANDREAS  
BAUMGARTNER, SGE

Menschen mit Schlafstörungen sollten aufhorchen: Bestätigen sich die Ergebnisse der Mailänder Studie, könnte der Konsum von speziellen Rotweinsorten eine echte Alternative zu Schlafmitteln sein.

Marcello Iriti, Mara Rossoni und Franco Faoro von der Universität Mailand hatten den Extrakt von roten Trauben analysiert und dabei die Substanz N-Acetyl-5-Methoxytryptamin (Melatonin) nachgewiesen, die bei Mensch und Tier als Schlafhormon den Biorhythmus beeinflusst. Acht verschiedene Rebsorten waren in die Untersuchung einbezogen worden. Bei der Sorte Nebbiolo (0,965 Nanogramm per Gramm Traubenhaut) fanden die Forscher die höchsten Konzentrationen des Zirbeldrüsenhormons, aber auch bei Croatina und Cabernet Sauvignon war der Melatoningehalt beträchtlich.

Lange Zeit glaubte man, dass das von der Aminosäure Tryptophan abgeleitete Melatonin nur beim Menschen und im Tierreich zu finden sei. Vor wenigen Jahren entdeckten Forscher das Hormon

auch in der Flora, etwa im Johanniskraut, in Sauerkirschen und chinesischen Heilkräutern, wo es neben den Zeitrhythmen auch Wachstum und Entwicklung der Pflanzen beeinflusst sowie als antioxidatives Abwehrmittel insbesondere Keime vor Umweltstress schützt.

Mittels HPLC-Verfahren (High Performance Liquid Chromatography) und mit einem speziellen Antikörpertest wurden die Mailänder Forscher nun auch bei den Trauben fündig, wie das *Journal of the Science of Food and Agriculture* berichtet. Ihre Feldstudien zeigten zudem, dass sich die Melatoninkonzentration steigern lässt, wenn Rebstöcke mit Benzothiadiazol besprüht werden. Diese Chemikalie ähnelt einem Pflanzenhormon und stärkt die Abwehrkraft der Pflanze gegen Krankheiten und Schädlinge.

Ob Melatonin auch im Rotwein enthalten ist, wie die Traubenergebnisse hoffen lassen, sollen weitere Analysen zeigen. «Es könnte Menschen helfen, den Tag-Nacht-Rhythmus zu regulieren», meint Marcello Iriti.

QUELLE: IRITI M. ET AL. MELATONIN CONTENT IN GRAPE: MYTH OR PANACEA? IN: JOURNAL OF THE SCIENCE OF FOOD AND AGRICULTURE, VOL. 86, NO. 10, AUG. 2006

# Brot der Armen

Kastanien waren einst das tägliche Brot der Tessiner. Sie sicherten das Überleben im Winter und in Krisenzeiten. Ursprünglich aus Kleinasien stammend, verbreitete sich die Kastanie im Laufe der Jahrtausende im gesamten Raum zwischen Kaukasus und Portugal. In der Schweiz wächst sie zu 98 Prozent auf der Alpensüdseite, vor allem im Tessin, aber auch in den Bündner Südtälern. Die lange Zeit fast vergessenen Kastanien boomen, sei es als heisse Marroni, Vermicelles, Kastanienflocken, Kastaniennudeln oder gar als Kastanienbier oder -likör. Die fettarmen, nahrungsfaserreichen Früchte des Edelkastanienbaums sind eigentlich Nüsse und im Nährwert mit Kartoffeln oder Brot vergleichbar.

VON MARIANNE BOTTA DIENER, DIPL. LEBENSMITTELINGENIEURIN ETH

Eine arme Tessiner Frau hatte einen Mann, der krank im Bett lag und nichts verdiente. Deshalb hatte sie auch nichts mehr zu essen für ihre grosse Kinderschar, nicht einmal mehr Kastanien. Dennoch wollte die Frau ihre Kinder nicht mit der Wahrheit konfrontieren. Sie gab eine Menge kleiner Steine in einen Topf mit Wasser und kochte sie. Da klopfte ein Bettler an die Türe: «Bitte, gebt mir etwas zu essen.» Die Frau schüttelte den Kopf und erklärte ihm, wie sie die Kinder mit einer List ruhig stellen musste. Der Bettler verstand, dass sie ihm nichts geben konnte, dankte ihr für ihre Mühe und verabschiedete sich. Als die Frau zurück an den Herd ging, sah sie, dass alle Steine in Kastanien verwandelt waren und sie für lange Zeit genug zu essen hatten. Sie dankten Gott für das Kastanienwunder.

## Cucina povera

Diese Sage aus dem Tessin zeigt, dass früher Hungersnöte

an der Tagesordnung waren – und dass sie oft nur dank Kastanien überlebt werden konnten. Die Edelkastanie war lange Zeit eines der wenigen Grundnahrungsmittel, das in den kargen Tälern des Kantons Tessins gedieh.

Dass sie überhaupt in die abgelegenen Täler der Südschweiz gelangte, ist den Römern zu verdanken. In der Folge wurde die Landschaft auf der Alpensüdseite konsequent umgenutzt, ausgedehnte Kastanienwälder entstanden.

Auch nördlich der Alpen gab es Kastanienbäume, da Karl der Grosse um 812 n. Chr. ihren Anbau per kaiserliche Landgutvergütung proklamierte. So schaffte es die Edelkastanie bis ins Kloster St. Gallen, wo damals ein Kastanienhain angepflanzt wurde.

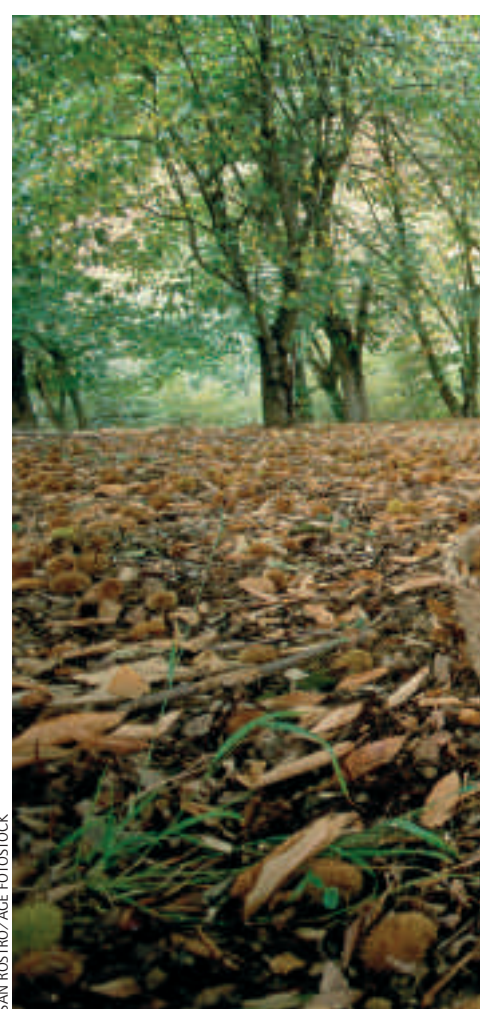
Vor rund tausend Jahren begann die eigentliche Blütezeit der Kastanienbäume im Tessin. Wer konnte, hatte seine eigenen, gut gepflegten Kastanienwälder. Die anderen verdingten sich bei der

Kastanienenernte, sie durften als Lohn die Hälfte davon nach Hause nehmen. Nur so war es überhaupt möglich, den Winter zu überstehen. Die aus den Früchten der begehrten Bäume zubereiteten Gerichte gehörten zur «cucina povera», zur Arme-Leute-Küche.

## Ein Baum pro Kopf

Es galt die Faustregel «ein Baum pro Kopf», denn die Kastanienbäume liefern pro kultivierte Einheit doppelt bis dreimal so viele Kalorien wie Getreide. Und dies, obwohl sie sehr genügsam sind und sogar an den mageren Seitenhängen der Alpen gedeihen, wo Getreideanbau völlig unmöglich wäre. Dementsprechend ernährte sich vor allem die arme Bergbevölkerung des Tessins während der Wintermonate von Kastanien. Auch wenn später Mais und Kartoffeln Abwechslung boten: In den Jahren der beiden Weltkriege griff die Bevölkerung wieder dankbar auf die Früchte der *castanea sativa* zu-

SAN ROSTRO/AGE FOTOSTOCK







rück. Die Bäume wurden schlicht «arbur» gleich «Baum» genannt, die Kastanienwälder «selva», was «Wald» heisst. Denn was Hungersnöte verhindern kann, ist logischerweise der wichtigste Baum der ganzen Gegend.

### Mühsame Ernte

Später war die Zeit der Kastanierernte gleichbedeutend mit «schulfrei». Allerdings merkten die freigestellten Schulkinder meist rasch, dass das Zusammensuchen der Kastanien – mit krummem Rücken und mit Handschuhen gegen die Stacheln – nicht lustiger war als das Drücken der Schulbank. Die Ernte dauerte jeweils genau vom Namenstag des heiligen Kornelius (16. September) bis Allerheiligen oder bis Heiliger Martin (1. oder 11. November). In dieser Zeit war das Betreten der Kastanienwälder (Selven) nur den Besitzern und den von ihnen angestellten Sammlern erlaubt. Die allgemeine Bevölkerung durfte erst ab dem 11. November offiziell sam-

eln. Dies gilt in mehreren Gebieten des Tessins bis heute.

### Traditionelle Vorratshaltung

Das Herabschlagen der Kastanien war entweder verboten, weil die Kastanien kurz vor dem Fallen letzte Reifeschritte durchlaufen, oder dann dem Familienoberhaupt vorbehalten, wenn man die Kastanien länger lagern wollte. Die geschlossenen Hüllen wurden dann zu einem Gärhaufen aufgeschichtet, mit Stroh, Farn oder Steinen bedeckt und so von äusseren Einflüssen isoliert. Unter Sauerstoffmangel setzte sodann ein Gärprozess ein, welcher die Haltbarkeit der Kastanien bis zum nächsten Frühjahr sicherte. Oder man legte die Kastanien fünf bis neun Tage in kaltes Wasser, trocknete sie und bewahrte sie schichtweise in Sand oder Sägemehl auf. Oft wurden sie auch über dem Feuer getrocknet oder gedörnt, wozu es spezielle Dorfhäuser gab. Dieses Vorgehen schützte

unter anderem vor Hausbränden, da alle Tessiner ihre Marroni ins gleiche Haus etwas abseits vom Dorf brachten. Gefeuert wurde mit Kastanienholz, das übrigens als schönes und gut verarbeitbares Holz gilt, zum Beispiel für den Möbelbau oder für die Herstellung von Pfählen und Spalten. Die Kastanienbaumrinde wurde vor allem von Gerbereien gebraucht.

### Ehemaliges Kastanienland Zentralschweiz

Das Tessin war und ist zwar bis heute das grösste Anbaugelände der Schweiz. Urkundlich trifft man aber auch 1340 in Schwyz, 1378 in Weggis und 1378 in Horw auf Kastanien. Der Ort Kastanienbaum am Vierwaldstättersee wird erstmals 1434 erwähnt. Hier, so erzählt eine alte Sage, sei der erste Kastanienbaum gewachsen, er habe sich von diesem Ort aus in der ganzen Zentralschweiz verbreitet. Eine Geschichtsrecherche aus Weggis ergab, dass vor etwa 120 Jahren der Erlös aus dem Kastanienverkauf noch grösser gewesen sei als derjenige aus dem Milchverkauf. Auch in der Zentralschweiz galten die Kastanien als «Brot der Armen».

### Viele verschiedene Produkte

Erntefrische Kastanien bleiben in einem Papiersack im Gemüsefach des Kühlschranks etwa eine Woche frisch, sie lassen sich auch tiefkühlen. Andererseits gibt es etliche lange haltbare, käufliche Kastanienprodukte wie ungesüsstes und gesüsstes Püree im Glas oder gefroren, ganze eingemachte Kastanien im Glas, Kastanienmehl, Kastanienflocken, sogar Kastanienbier und -likör. Nicht zu vergessen die



glasierten Kastanien, welche so viel kosten wie edle Truffes. Aus den konservierten Kastanien und Kastanienprodukten können unzählige süsse und salzige Gerichte gekocht und gebacken werden, ganz im Gegensatz zu früher, als man morgens, mittags und

abends im Tessin lediglich gekochte oder geröstete Marroni servierte.

### Gesundheitlicher Wert

Der Name Marroni und die ähnlich lautenden Bezeichnungen in vielen Sprachen stammen

übrigens vom griechischen *marron*. Im antiken Griechenland wurde die Frucht auch als «Eichel des Zeus» bezeichnet, später auch als königliche oder pontische Nuss, was wiederum auf ihre Herkunft hinweist.

Schaut man die Inhaltsstoffe der Kastanien an, erstaunt nicht, dass sie so manche Hungersnot überstehen halfen. Sie sind dank der darin enthaltenen Kohlenhydrate (41 g/100 g) sehr nahrhaft. Vom Nährwert her sind sie mit Kartoffeln und Getreidekörnern vergleichbar. Wenn man sie mit den Nüssen vergleicht, fällt ihr äusserst geringer Fettgehalt von lediglich 2 Gramm pro 100 g auf. Dadurch werden «heisse Marroni» wohl zu einem der fettärmsten Snacks, den man sich in winterlichen Städten gönnen darf. Beachtlich ist ihr hoher Gehalt an Nahrungsfasern: Mit knapp 9 Gramm pro 100 g halten sie locker mit Vollkornbrot und Getreide mit. Im Gegensatz zu den Getreideprodukten sind die Esskastanien im Organismus basen- und nicht säurebildend.

### Geeignet bei Glutenunverträglichkeit

Kastanien sind völlig glutenfrei (Gluten ist das in vielen Getreidesorten vorkommende Klebereiweiss) und eignen sich deshalb sehr für die Ernährung bei Zöliakie (Glutenunverträglichkeit). Mit einer Ausnahme: Oft verwenden Bäckereien und Konditoreien eine Vermicellespresse, die mit Mehl bestäubt ist, um schönere «Würmchen» rauspressen zu können. So kommt entgegen allen Vorstellungen doch wieder Gluten ins süsse Dessert. Nachfragen lohnt sich für Zöliakieerkrankte auf jeden Fall!

## Rosskastanien für hustende Pferde

Die Esskastanie hat mehr mit Eichen und Buchen als mit der Rosskastanie gemeinsam.

### Rosskastanie



Die Edel- oder Esskastanie (beide Namen werden synonym verwendet) gehört botanisch zur Familie der Buchengewächse (Fagaceae), ist also eng mit der Buche und der Eiche verwandt. Nicht verwandt ist die Esskastanie mit der Rosskastanie, obschon die beiden auf den ersten Blick ähnlich aussehen. Die Rosskastanie ist für Menschen ungeniessbar und nur als Tierfutter zu gebrauchen, hat aber in der Heilkunde eine gewisse Bedeutung. Extrakte aus der Rosskastanie werden innerlich und äusserlich vor allem bei Venenleiden eingesetzt. Ihren deutschen Namen erhielt die Rosskastanie, weil ihre Früchte früher schwer atmenden und hustenden Pferden ins Futter gemischt wurde.

Die veredelten Kastanienbäume stammen wahrscheinlich aus dem Kaukasus. Die alten Armenier bezeichneten die Früchte als «Kasutah», was so viel wie «trockene Frucht» bedeutet. Später wurde daraus von den Römern der Begriff *castanea* gebildet, welchen der britische Botaniker Miller im Jahre 1759 um das Wort *sativa* erweiterte. Dies bezog sich auf die stark sättigende Wirkung der essbaren Kastanienfrucht.

Diese ist zugleich Nuss und Samen. Es gibt eine unglaubliche Vielfalt essbarer Kastanien. So

### Esskastanie



existieren mehr als 100 verschiedene Sortennamen.

Nichts mit der Botanik hat die Unterscheidung zwischen Edelkastanie und Marroni zu tun. Marroni sind Edelkastanien, die speziell für den Verzehr gezüchtet werden und bestimmten Kriterien genügen müssen. Diese Kriterien können sich von Land zu Land unterscheiden. In Italien und im Tessin müssen Edelkastanien folgende Anforderungen erfüllen, damit sie als Marroni bezeichnet werden dürfen:

- grosse Früchte, d.h. 1 kg Marroni entspricht 80–85 Stück
- höchstens drei Früchte pro Hülle
- die Früchte sind ellipsenförmig
- die helle Aussenhaut ist von dunklen Rippen durchzogen
- die Aussen- und die Innenhaut sind fein
- die Innenhaut ist leicht entfernbar
- das Fruchtfleisch schmeckt süss und ist fest.

Wer in den Ferien im Tessin oder in Italien die Wälder durchstreift, findet meist Kastanien, die diese «Marroni-Anforderungen» nicht erfüllen. Diese Kastanien können genauso schmackhaft sein.

Ein weiteres Plus der Esskastanien: sie werden sehr intensiv und dadurch im eigentlichen Sinne biologisch angebaut. Kastanien liefern viel Kalium (600 mg/100 g), daneben Magnesium, Phosphor, Calcium, Eisen, Betacarotin, Vitamin B<sub>1</sub> und B<sub>2</sub>, Niacin und etwa 6 g Vitamin C pro 100 g.

### Die Kehrseite der Medaille

Marroni können von Würmern befallen sein – wer hat das beim Marroniessen noch nie erlebt? – oder krebserregende Schimmelpilzgifte enthalten. Faule oder verschimmelte Kastanien sind keine Seltenheit. Sie werden zwar in der Regel weggeworfen, andererseits erkennt man eine Aflatoxin- oder Ochratoxinbelastung nicht von blossen Auge. Die beiden Schimmelpilzgifte konnten denn auch in vier von insgesamt 22 untersuchten Marroni- und Kastanienproduktproben nachgewiesen werden, die im Herbst 2005 von den kantonalen Laboratorien Aargau, Basel-Land und Basel-Stadt untersucht wurden.

### Von solchen ...

Zurück zu den Würmern: Wie kommen sie in die Kastanien hinein oder besser gesagt: heraus? Natürlich, indem man gekochte und mit Zucker vermischte Kastanien durch eine spezielle Vermicellespresse drückt. Vermicelles heisst nichts anderes als «Würmchen». Diese Vorgehensweise hat den grossen Vorteil, dass dadurch sämtliche, eventuell in den Marroni vorhandenen richtigen Würmchen absolut unkenntlich gemacht werden.

### ... und anderen Würmern

Bei diesen eher unappetitlichen Bewohnern der Marroni

handelt es sich zoologisch übrigens nicht um Würmer, sondern um Insektenlarven. Man unterscheidet zwei verschiedene Insektenlarven. Findet man in den Tessiner Marroni dicke, madenartige Würmer, kann man sicher sein, dass der Esskastanienbohrer den Früchten einen Besuch abgestattet hat. Er ist ein 6–10 mm langer, gelbgrauer Rüsselkäfer, dessen Weibchen seine Eier in die Kastanien legt. Die geschlüpften Larven fressen sich durch die Kastanie hindurch und hinterlassen in den Fressgängen ihre Spuren.

Kleine weisse Räumchen mit braunem Kopf deuten darauf hin, dass die Kastanien vom Kastanienwickler befallen sind. Hier legen die Weibchen die Eier an den Blättern ab. Die jungen Räumchen bohren sich in die jungen Früchte und fressen sich dort satt.

Damit man nicht in wurmstichige Früchte beisst, kann man vor der Zubereitung einen einfachen Test machen: Legt man die rohen Marroni in eine Schüssel mit Wasser, steigen die wurmbefallenen in die Höhe, die gesunden bleiben unten liegen.

### Währschafte Desserts

Zurück zu den Vermicelles: So gesund und fettarm «heisse Marroni» auch sind, gepresst, mit Zucker vermischt, mit Kirsch verfeinert, mit Meringues garniert und mit Vanille-Doppelrahmeis sowie Schlagrahm serviert sind sie ein gar kalorienreiches Dessert. Und haben überhaupt nichts mehr gemein mit den «Cucina povera»-Gerichten der früheren Zeiten, als Zucker unerschwinglich teuer war. □



CAPVET-ROGNIAT

## Kastanien und verbrannte Pfoten

Für andere die Kastanien aus dem Feuer holen ist wahrlich kein Vergnügen.

Dann verbrennt man sich nämlich selber die Finger und der andere hat den Profit. Die Redewendung «Für jemanden die Kastanien aus dem Feuer holen» stammt aus der Fabel «Der Affe und die Katze» von Jean de La Fontaine (1621–1695). Der kleine Kater Raton muss für seinen Meister, den Affen Bertrand, geröstete Kastanien aus dem Feuer holen. Während sich dieser an den feinen Marroni gütlich tat, reibt sich der Kater die verbrannten Pfoten.

Das Rezept der im Feuer gerösteten Kastanien, die man nachher genussvoll ass, ist wesentlich älter als die Fabel von La Fontaine und findet bereits in einem alten deutschen Minnelied von Wolfram von Eschenbach Erwähnung.

### Exkursionen, Feste und Ausstellungen rund um die Kastanie

- Fully (VS): «Sentier didactique de Fully», Kastanienlehrpfad, Dauer 1–1,5 Stunden. Infos unter [www.fully.ch](http://www.fully.ch). Es ist erlaubt, Kastanien selber zu sammeln. Am 16./17. Oktober Kastanienfest, im Oktober verschiedene Kastanienspezialitäten in Bäckereien erhältlich.
- Castasegna (GR): Kastaniendörrhütten, Rundgang (1–1,5 h) durch den Kastanienwald mit erklärenden Tafeln. Kleiner Führer im Bergeller Verkehrsbüro erhältlich. Infos: [www.bregaglia.ch](http://www.bregaglia.ch). Es dürfen keine Kastanien geerntet werden.
- Arosia (TI): «Sentiero del castagno», Dauer 5–6 Stunden. Kastanien dürfen erst ab dem 11. November gesammelt werden. Verschiedene Kastanienfeste im Malcantone. [www.malcantone.ch](http://www.malcantone.ch), in Ente Turistico del malcantone in Caslano ist auch ein Faltblatt zum Weg erhältlich.
- Kastanienweg in Murg (SG): 2,5 km lang, Infos unter [www.kastanien.net](http://www.kastanien.net)
- Einen weiteren Kastanienweg mit Ausstellung gibt es im Freilichtmuseum Ballenberg in Brienz (BE).

VON MARIANNE BOTTA DIENER,  
DIPL. LEBENSMITTELINGENIEURIN ETH



## Liebestränke Mythen, Riten, Rezepte

Kurt Lussi.  
AT Verlag, Baden  
und München,  
2006, 120 Seiten,  
ISBN  
3-03800-271-2  
CHF 36.–

Wenn Sie die im Buch angegebenen Rezepte ausprobieren, tun Sie dies auf eigene Gefahr, denn sowohl der Autor als auch der Verlag lehnen jegliche Verantwortung für etwaige Folgen ab, die aus der Anwendung und Umsetzung resultieren. Der leichte Touch des Verbotenen reizt natürlich erst recht zum Lesen, Schauen und Ausprobieren. Titel wie «Liebe auf den ersten Biss», «Schmetterlinge im Bauch» oder «Maleficio impotens» führen dazu, dass man das reich bebilderte Buch von

Anfang bis Ende in Rekordzeit durchliest.

Die ideale Bettlektüre, könnte man sagen. Das geschichtlich bis ins letzte Detail sauber recherchierte rote Bändchen ist allerdings nicht immer ganz jugendfrei (siehe Bilder auf den Seiten 40 oder 94). Besonders interessant sind die Liebestränke aus der Innerschweiz, zum Beispiel «Buhler-Tranck» oder «Virus amatorius» genannt – ausgerechnet aus Überlieferungen in einer bis heute als sehr katholisch geltenden Gegend stammend.

Vielleicht verstehen Sie nicht alle magischen Anleitungen aus alten Zauberbüchern, aber immerhin sind einige Ingredienzien auch heute noch erhältlich, vor allem solche für Gewürz- oder Kräuterweine. Dass massvoll genossener Wein der Liebe förderlich ist, wird kaum jemand bezweifeln. Dass auch Absinth, Cannabis, Muskat- oder Nelkenöl – ihnen ist je ein Kapitel gewidmet – die Liebe stimulieren, war zumindest für mich neu.

Übrigens war es für den Autor Kurt Lussi gar nicht so einfach, Antworten auf seine Fragen zu erhalten, da sehr viel dieses Wissens heimlich und unter vorgehaltener Hand von Generation zu Generation weitergegeben wurde und wird. Keine Frage, nach dieser Bettlektüre werden Sie es wissen und schmunzelnd einschlafen.



## KiloCoach

### Abnehmen ist lernbar

Rosa Aspalter,  
Eckhard Schitter  
(Hrsg.).  
Springer Verlag,  
Wien und New  
York, 2006,  
196 Seiten,  
ISBN  
3-211-33546-3  
CHF 34.–

KiloCoach ist ein Onlineprogramm zum Abnehmen, es wurde von Rosa Aspalter entwickelt. Eckhard Schitter ist Geschäftsführer und Entwickler eines Organizersystems für Führungskräfte. Die beiden haben sich zusammengetan und dieses Buch geschrieben: eine Anleitung für planbares Abnehmen, zur Entwicklung eines

eigenen, dauerhaften Ernährungsmanagements.

Die Idee dahinter ist logisch und einfach: Man sollte seine Ernährung genauso planen und organisieren, wie man dies mit der Zeit oder dem Geld macht. Dazu gibt es Selbsttests und genaue Anleitungen, vom Planen übers Realisieren bis zum Setzen eines vernünftigen Ziels, dem Rezept für eine vernünftige Erdbeertorte oder dem so genannten Astronautenprogramm (Dehnung- und Krafttraining).

Leider ist der rote Faden durch das Buch teilweise wenig ersichtlich, was wohl in erster Linie auf die verschiedenen beteiligten Autoren zurückzuführen ist, die jeweils ein Kapitel beigesteuert haben. Dies wirkt sich auch auf die Sprache aus. Während manche Kapitel sehr leicht verständlich geschrieben sind, schrecken andere mit vielen Fremdwörtern und langen, komplizierten Sätzen eher ab. Dennoch ist das Buch sehr interessant. Zu bezweifeln bleibt, inwieweit es Schweizer Leserinnen und Leser ansprechen kann. Erstens gibt es Bücher zum Thema «Abnehmen» wie Sand am Meer, und zweitens ist die österreichische Herkunft bei jeder Seite stark spürbar. Und wer nicht abnehmen will, schafft es sowieso mit keiner Methode, denn Abnehmen beginnt zuerst im Kopf. Insgesamt ist das Buch allerdings sicher eher für Kopfmenschen gedacht, die gerne planen und organisieren.





### Fit durch gesunde Ernährung

Richtig essen – glücklicher leben

Klaus Oberbeil.  
Südwest Verlag,  
München, 2005,  
220 Seiten,  
ISBN  
3-517-06887-X  
CHF 18.20

Klaus Oberbeil, keineswegs unumstritten, hat hier ein Buch für die ganze Familie geschrieben. Das Thema: Nahrung, die heilt, zur Vorbeugung und im Krankheitsfall. Und alles über Biostoffe. Sofern «alles» überhaupt bekannt ist, was sehr zu bezweifeln ist. Trotzdem: Das Buch liest sich leicht, es ist flüssig geschrieben und über weite Strecken gut recherchiert. Es wird

auf neue Studien eingegangen und die Theorie mit zahlreichen praktischen Tipps für Einkauf, Lagerung und Zubereitung unterlegt. Alles sehr nahe am Leser oder der Leserin – aber mit Fehlern behaftet.

Wenn Oberbeil empfiehlt, dass Schwangere einmal pro Woche Leber verzehren sollen, ist dies schlicht veraltet. Die Schwermetallkonzentration sowie der Vitamin-A-Gehalt sind in Innereien schlicht zu hoch, zumal heute die meisten Schwangeren ein Vitamin-A-haltiges Multivitaminpräparat einnehmen. Ich kann auch die Aussage, dass Hamburger besser seien als ihr Ruf, nicht unterschreiben, nachdem der 5. Ernährungsbericht ganz klar einen Zusammenhang zwischen Fast-Food-Konsum und Übergewicht festgestellt hat. Zudem ist das Buch auf den deutschen Markt ausgerichtet, was man auch den Rezepten anmerkt.

Alles in allem kein «Must», aber eine interessante Lektüre für alle, die schwierige ernährungswissenschaftliche Grundlagen verstehen möchten und mit der nötigen Kritik überprüfen können. Ebenfalls negativ fällt ins Gewicht, dass das Buch sehr überladen wirkt. Denn Oberbeil hüpfthematisch von Pontius zu Pilatus, von Muttermilch zu Gummibärchen oder von Kreislaufbeschwerden zu Libidomangel.

Beim Geniessen des Studentenkuchens mit Banane und Schokolade (Rezept auf Seite 112) liest sich der Theorieteil über die Banane wunderbar locker und leicht. Kaum eine andere Frucht hat weltweit eine grössere Bedeutung und Verbreitung erlangt

als die Banane. Hier werden sowohl die bei uns konsumierte Obstbanane als auch die vielseitige Koch-/Gemüsebanane vorgestellt.

Obst- oder Kochbanane: Beide sind sättigend, reich an Kohlenhydraten, preisgünstig und das ganze Jahr über erhältlich. Heute stammt der grösste Teil der in der Schweiz angebotenen Bananen aus fairem Handel – am Buch ist übrigens auch das Hilfswerk Helvetas beteiligt. Witzig ist der Vergleich, dass nicht nur die Affen, sondern auch die Europäer weltweit am meisten Bananen verspeisen... wobei die Schweizer 10 kg jährlich essen. Interessant auch der Hinweis auf die Textilbanane. Aus deren faserigen Blattscheiden werden Fasern zur Papier- und Tauwerkherstellung gewonnen.

Das Buch ist sehr schön bebildert. Am allerschönsten jedoch sind die pikanten und süssen Rezepte im zweiten Teil des Buches, die aufzeigen, wie vielseitig sich Bananen einsetzen lassen. Das reicht von «Hirse-Bananen-Medallions mit orientalischer Karottenpüree» über den «Brotlauf mit Serrano-Chilis» bis hin zum «Nuss-Bananen-Zwieback»... und hmmm... der «Studententorte», die ich für diese Buchbesprechungen nachgebacken habe und die mir jetzt das Schreiben erleichtert. Keine Frage, so essen wir Schweizer natürlich nie weniger Bananen als die 10 kg pro Kopf und Jahr – was wir ja eigentlich auch nicht müssen.



### Bananen

Geschichte, Anbau, Fairer Handel, Rezepte

Lucas Rosenblatt,  
Judith Meyer,  
Manfred Hailer.  
Edition Fona,  
Lenzburg, 2005,  
139 Seiten,  
ISBN  
3-03780-198-0  
CHF 29.–

VON PASCALE MÜHLEMANN,  
GESCHÄFTSFÜHRERIN SGE



*Was essen?  
Zusatzexemplare  
(Preis: CHF 1.- für  
SGE-Mitglieder,  
CHF 2.- für Nicht-  
mitglieder) können  
mit dem Talon auf  
Seite 2 dieses  
Heftes bestellt  
werden.*

### Was essen?

Das Faltblatt «Was essen?» gehört seit Jahren zu unseren Bestsellern. Nun wurde es umfassend überarbeitet und sowohl inhaltlich als auch graphisch auf den neusten Stand gebracht. Es basiert auf der SGE-Lebensmittelpyramide 2005 und vermittelt die Empfehlungen zum gesunden und genussvollen Essen und Trinken für Erwachsene über viele Lebensmittelfotos. Das Faltblatt eignet sich insbesondere für Beratungen oder Kurse über gesunde Ernährung. Für SGE-Mitglieder liegt diesem TABULA-Versand ein Gratisexemplar bei. Wir danken Gesundheitsförderung Schweiz und dem Kanton Tessin für die finanzielle Unterstützung!



*Esther Infanger:  
Zur Weiterbildung  
nach Australien*

### Personeller Wechsel

Esther Infanger wird ab Januar 2007 ein zweijähriges Masterstudium in Australien absolvieren. Frau Infanger hat während viereinhalb Jahren den Informationsdienst NUTRINFO geleitet, Medienanfragen bearbeitet sowie verschiedene Projekte geleitet, unter anderem die Veröffentlichung des Faltblattes «Was essen?» (s. oben). Die Geschäftsstelle bedankt sich herzlich für die stets hervorragende Arbeit.



*Marion Wäfler:  
Ab 1.1.2007  
Stellvertreterin von  
Esther Infanger*

Ab 1. Januar 2007 tritt Marion Wäfler Frau Infangers Stellvertretung an (70%-Stelle). Frau Wäfler ist dipl. Ernährungsberaterin und zudem ausgebildete Drogistin.

Die Geschäftsstelle wünscht

### Bitte beachten Sie, ...

...dass Sie Ihre Mitgliedschaft bei der SGE bis Ende Jahr kündigen müssen, wenn Sie ab 2007 keine Informationen (z.B. TABULA) von der SGE mehr wünschen. Laut Statuten bleibt der Jahresbeitrag 2007 ansonsten geschuldet.

Esther Infanger sowohl privat als auch beruflich von ganzem Herzen alles Gute und heisst Marion Wäfler herzlich willkommen!

### Nutrinet: Website in neuem Look

Die Nutrinet-Website hat seit kurzem einen neuen Auftritt! Besuchen Sie die Website unter [www.nutrinet.ch](http://www.nutrinet.ch); Sie finden dort Infos übers Netzwerk und dessen Mitglieder sowie über die Nutrinet-Aktivitäten. Neu haben Sie auch als Nichtmitglied die Möglichkeit, den elektronischen Newsletter des Netzwerkes kostenlos zu abonnieren. NUTRINET-INFO erscheint viermal jährlich und berichtet über die Aktivitäten der Netzwerkpartner sowie über Aktualitäten des Netzwerkes.

### Projekt Fast Food und Gesundheit

Die erste Projektphase 2004–2006 wird Ende Jahr abgeschlossen. In den letzten Monaten wurde das Projekt evaluiert; im zweiten Halbjahr 2006 hat sich die SGE, basierend auf den Evaluationsresultaten, auf die Suche nach geeigneten Projektpartnern für die zweite Projektphase ab 2007 gemacht, damit das Projekt weitergeführt werden und nachhaltig wirken kann. Wir werden im nächsten TABULA darüber berichten.

### Zusammenarbeit mit dem BAG ab 2007

Ab 2007 wird sich die SGE auf die Thematik Kinderernährung konzentrieren. Vorarbeiten hierzu wurden bereits im Jahr 2006 aufgenommen. 2007 soll insbesondere die graphische Darstellung von Ernährungsempfehlungen für Kinder bearbeitet werden.

Das Kompetenzzentrum Ernährung von *bildung + gesundheit Netzwerk Schweiz* wird auch 2007

weitergeführt. Die erste Projektphase 2003–2006 ging am 31. Oktober 2006 zu Ende; der einjährige Nachfolgevertrag mit dem BAG wird in diesen Tagen unterschrieben. Die Angebote und Dienstleistungen des Kompetenzzentrums Ernährung richten sich an Fachpersonen aus dem Schulbereich.

### Nationale Fachtagung 2007 im September

Die nächste Nationale Fachtagung der SGE wird am 6. September 2007 zum Thema «Ernährung in den ersten Lebensjahren: Wo liegt unsere Verantwortung?» in Bern stattfinden. Die Mitgliederversammlung wird 2007 erstmals im April statt erst im Juni durchgeführt (siehe Beilage zu diesem TABULA-Versand). Einladung und Programm zur Mitgliederversammlung vom 24. April 2007 sowie zur Nationalen Fachtagung vom 6. September 2007 erhalten Sie Ende März zusammen mit dem nächsten TABULA.

### Wollen Sie die Tätigkeiten der SGE zusätzlich unterstützen?

Seit einigen Jahren ist es für Firmen möglich, Gönnermitglied bei der SGE zu werden. Ab 1.1.2007 führt die SGE Gönnermitgliedschaften auch für Privatpersonen ein. Gönnermitglieder unterstützen die Ziele der SGE mit einem erhöhten Mitgliederbeitrag, engagieren sich damit wie alle SGE-Mitglieder aktiv für gesunde Ernährung und tragen dazu bei, dass die SGE die Schweizer Bevölkerung über Ernährungsfragen informieren und aufklären kann. Weitere Informationen zur Gönnermitgliedschaft finden Sie unter [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch), Rubrik «Wir über uns, Mitgliedschaft». Es würde uns sehr freuen, Sie als Gönnermitglied begrüßen zu dürfen!

	<b>Dauerausstellung zu den Themen «Cuisiner, manger, acheter et digérer»</b>	Im Ernährungsmuseum «Alimentarium» in Vevey Öffnungszeiten: Dienstag–Sonntag, 10–18 Uhr, Tel. 021 924 41 11, Fax 021 924 45 63 E-Mail: info@alimentarium.ch, Internet www.alimentarium.ch
	<b>Sacrée banane!</b>	Profits et passions. Sonderausstellung im Ernährungsmuseum «Alimentarium» in Vevey (bis 7. 1. 2007)
	<b>Voll fett. Alles über Gewicht.</b>	Ausstellung (bis 1. 7. 2007) mit Führungen im Museum.BL in Liestal. Spezielle Angebote für Schulen. Weitere Informationen: Museum.BL, Zeughausplatz 28, 4410 Liestal, Tel. 061 925 59 86 (Führungen) und 061 925 62 23 (Schulen) sowie im Internet unter www.museum.bl.ch
16./17. November	<b>Lebensqualität durch Lebens(mittel)-qualität? Produktinnovationen bei veränderten Rahmenbedingungen</b>	2. Wädenswiler Lebensmitteltagung an der Hochschule Wädenswil. Weitere Informationen: Birgit Camenisch, Corporate Communications, Hochschule Wädenswil, Grüntal, 8820 Wädenswil, Tel. 044 789 99 54, E-Mail b.camenisch@hsw.ch, Internet www.hsw.ch
16.–18. November	<b>14<sup>th</sup> European Conference on Public Health</b>	In Montreux. Politics, Policies and/or Public Health's. Organisiert von Public Health Schweiz und dem Institut universitaire de médecine sociale et préventive (IUMSP). Weitere Informationen unter www.eupha.org
17. November	<b>Hilfe zur Selbsthilfe bei Essstörungen für Betroffene und Angehörige</b>	17.00–19.00 Uhr im Universitätsspital Zürich, Grosser Hörsaal, Nordtrakt I, Frauenklinikstrasse 10. Kongress der Arbeitsgemeinschaft Ess-Störungen AES. Kostenloser Eintritt, keine Anmeldung nötig. Weitere Informationen unter www.aes.ch
18. November	<b>Adipositas und psychische Gesundheit im Kindes- und Jugendalter</b>	Herbsttagung des Schweiz. Fachvereins Adipositas im Kindes- und Jugendalter (akj) in der alten Kaserne Winterthur. Weitere Informationen unter www.akj-ch.ch
24. November	<b>Biochemie-News 2006</b>	9.00–17.00 Uhr im Kantonsspital Aarau, H1 (Hauptgebäude, 3. Stock). Weiterbildungsveranstaltung des Schweiz. Verbandes dipl. ErnährungsberaterInnen (SVDE). Weitere Informationen und Anmeldung: SVDE, Tel. 041 926 07 97, E-Mail service@svde-asdd.ch
13./14. April 2007	<b>Jahreskongress SVDE zum Thema «Adipositas»</b>	Kultur-Casino Bern. Weitere Informationen unter www.svde-asdd.ch
22.–25. April 2007	<b>15<sup>th</sup> European Congress on Obesity</b>	In Budapest, Hungary. Organized by the Hungarian Society for Study of Obesity (HSSO) and the European Association for the Study of Obesity (EASO). Further information: ECO 2007, phone +44 (0) 207 691 1900, e-mail eco2007@easoobesity.org, Internet www.eco2007.org
24. April 2007	<b>Mitgliederversammlung SGE</b>	In Winterthur. Mit Rahmenprogramm über Prävention von Übergewicht und Adipositas in der Schweiz. Einladung und Programm erhalten SGE-Mitglieder mit dem TABULA-Versand von Ende März zugestellt.
9.–11. Mai 2007	<b>Functional Foods in Europe – International Developments in Science and Health Claims</b>	Symposium of the International Life Science Institute (ILSI) Europe in Malta. Weitere Informationen unter http://europe.ilsio.org
10.–13. Juli 2007	<b>10<sup>th</sup> European Nutrition Conference</b>	Palais des Congrès, place de la Porte Maillot, Paris (France). Weitere Informationen unter www.fens2007.org
6. September 2007	<b>Ernährung in den ersten Lebensjahren: Wo liegt unsere Verantwortung?</b>	Nationale Fachtagung der SGE in Bern. Einladung und Programm erhalten SGE-Mitglieder mit dem TABULA-Versand von Ende März zugestellt.



