

## MAHLZEIT

VON ANGELA DILLMANN



## Richtig kühlen

Letztens lud mich ein Klient ein, um mir stolz seinen neu gefüllten Kühlschrank zu präsentieren. Der Inhalt wirkte bunt zusammengewürfelt und glich eher einer Abstellkammer.

Dabei ist nicht nur die Auswahl der Lebensmittel wichtig, sondern auch die Hygiene. Die richtige Lagerung vermindert Nährstoffverluste und den Verderb durch Mikroorganismen wie Bakterien, Hefen und Schimmelpilze.

Im Kühlschrank gibt es unterschiedlich kühle Bereiche. Im obersten Fach liegt die Temperatur bei 8 Grad Celsius, in der Mitte bei circa 5 Grad, auf der Glasplatte oberhalb des Gemüsefaches bei kühlen 2 Grad. Im Obst- und Gemüsefach selbst sowie in der Kühlschranktür herrscht eine Temperatur von 9 Grad. Diese Temperaturdifferenzen sollte man sich zu Nutze machen.

Leicht verderbliche Lebensmittel wie frisches Fleisch oder Fisch und diverse Wurstwaren gehören auf die Glasplatte. Achten Sie darauf, dass diese Lebensmittel in Glas- oder Porzellengefäßen gelagert und mit einem Teller oder Frischhaltefolie abgedeckt werden. So wird außerdem verhindert, dass Flüssigkeit von Fleisch und Fisch auf andere Lebensmittel tropft.

Milch und Quark oder Joghurt kommen ins mittlere Fach. Marmelade, Senf, Ketchup, Dressings, Räucherwaren und Käse sowie zubereitete Speisen stellt man in das obere Fach. In die Türfächer kommen Getränke, Butter und Eier.

Obst und Gemüse sollte in getrennten Fächern aufbewahrt werden. Besser wäre es natürlich, sie nach dem Einkauf rasch zu verzehren. Durch längeres Aufbewahren verlieren die empfindlichen Lebensmittel an Vitamin C und Folsäure. Zitrusfrüchte und Südfrüchte wie zum Beispiel Ananas, Mango und Bananen verlieren durch Kälte an Geschmack und gehören deshalb genauso wie Auberginen, Gurken und Tomaten nicht in den Kühlschrank.

Kolumnistin Angela Dillmann ist Ernährungsberaterin in Berlin

## KOMPAKT

WASSERMELONE

## Natürlicher Hautschutz

Reife Wassermelonen lassen sich am Klang erkennen. Klingt die Melone hohl wie eine Trommel, ist sie reif, so die Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung in Bonn. Die Früchte bestehen zu rund 90 Prozent aus Wasser und eignen sich daher als Durstlöcher. Daneben schützt Lycopin, Bestandteil der Wassermelone wie auch von Tomaten, die Haut vor UV-Strahlung. Lycopin wirkt antioxidativ und gibt dem Fruchtfleisch den roten Farbton. Regelmäßig gegessen, täglich rund 350 Gramm, kann die Wassermelone ein leichter Sonnenschutz und eine nützliche Ergänzung zum Eincremen sein.

## Essen mit Bedacht

**SLOW FOOD** Ein Versuch, Nahrungsmittel wieder mit mehr Respekt zu verspeisen

VON ANGELIKA FRIEDL

Ein gutes Essen braucht eine Weile. Die Zeit haben viele Menschen nicht mehr oder sie nehmen sie sich nicht. Fertigprodukte und Imbissbuden sind weit verbreitet. Gegen Fast Food kämpft Slow Food, eine Gruppe von Menschen in aller Welt, die bewusst genießen und Ess- und Trinkkultur erhalten wollen. In Deutschland sind es mittlerweile etwa 8300 Mitglieder, die sich in regionalen „Convivien“, in Tafelrunden, regelmäßig treffen.

„Mir gefällt an Slow Food, dass wir positive Beispiele geben und so zeigen können, was gut schmeckt und gesund ist“, sagt Olaf Ehrigsen, der vor 15 Jahren das Convivium Hamburg mitgegründet hat. Aber geht das überhaupt, anderen Menschen Geschmack beizubringen? „Ich meine schon. Es ist aber wichtig, dass die Leute verschiedene Produkte einer Sorte probieren, damit sie auch vergleichen und lernen können“, sagt der Bauingenieur.

Als Beispiel führt er einen Kindergarten an, dessen Leiterin ihn eines Tages um Hilfe bat. Die Kinder hatten sich geweigert, Fisch zu essen. Es stellte sich heraus, dass die Kleinen Fisch nur als matschige Fischstäbchen kannten. Zur Kochstunde brachten Ehrigsen und seine Mitstreiter einen Kabeljau mit, den sie kurz präsentieren wollten. „Die Kinder guckten sich den Fisch aber ein und eine halbe Stunde genau an.“ Später aßen sie den Kabeljau mit Begeisterung. Bei Ehrigsen riefen noch eine Woche lang mehrere Eltern an und wollten wissen, wie man am besten Fisch filetiert.

Produkte aus der Region werden bevorzugt

Ein anderer Versuch, wieder Geschmack zu erlernen, sind Veranstaltungen, auf denen entweder unterschiedliche Sorten oder auch typische Produkte aus der Region vorgestellt werden. Dort kann man zum Beispiel erfahren, dass es 20 verschiedene Arten von Katenschinken gibt und dass es handwerklicher Kunst bedarf, einen solchen Schinken mit Meersalz und nicht mit Nitritpökelsalz zur Reife zu bringen.

Auch das Convivium in Dresden lädt gern zu Verkostungen ein. Vor einiger Zeit reisten Besucher auf den Ziegenhof Lauterbach, wo sie frischen Käse und Ziegensalami probieren konnten. Etwa 110 Mitglieder hat die Dresdener Gruppe, berichtet Arno Glauch, der seit einigen Jahren quasi als deren „Außenminister“ fungiert. Die Aktiven treffen sich regelmäßig einmal im Monat im Borge Antico, einem bekannten Res-

aurant in der Stadt, um zu reden und zu essen.

Slow-Food-Unterstützern geht es aber nicht nur darum, sich an sinnlichen Genüssen zu freuen. Am Herzen liegen ihnen auch traditionell wirtschaftende Betriebe und die typische Küche einer Region. Als „Bibebewegung“ wollen sie aber trotzdem nicht gelten.

**Frische und vor allem Geschmack sind wichtige Kriterien**

Für die Genießer bedeutsamer ist die Vielfalt der Nahrungsmittel und Esskulturen. Biologisch hergestellte Produkte genauso wie artgerechte Tierhaltung sind zwar wichtige Kriterien, aber nicht allein ausschlaggebend. „Auch Bio-Erdbeeren können geschmacklos sein, wenn es sich um eine schnell wachsende Hybridsorte handelt“, meint der Hamburger Ehrigsen. Wenn Bio-Wein also nicht schmeckt, wird er auch nicht getrunken. Rechtsanwalt Arno Glauch kauft frisches Obst und Gemüse der Region vorzugsweise auf den lokalen Märkten der Stadt. Die Chancen, wohlschmeckende Sorten zu entdecken, sind hier am größten. Bei einem Gärtner aus der Umgebung hat er Tomaten gefunden, die leicht süßlich, aber sehr gut schmecken. Der Nachteil: „Man muss sie innerhalb von zwei Tagen essen, weil die Haut schnell reißt und so die Fruchtfliegen angezogen werden“, erzählt er. An solch leicht verderblicher Ware hat der Großhandel kein Interesse.

Um bedrohte Nutztierassen und -pflanzen, aber auch handwerklich hergestellte Lebensmittel vor dem Aussterben zu retten, hat Slow Food die Arche des Geschmacks gegrün-



Kartoffelpuffer mit Apfelmus können himmlisch schmecken, wenn sie aus frischen Zutaten selbst gemacht sind, wie hier im Kinderkochclub einer Grundschule im Erzgebirge, der auf Slow Food setzt

FOTO: PA/DPA

det. Auf der Passagierliste der Arche erscheinen vor allem die Kandidaten, deren Züchtung oder Herstellung sich nicht mehr rechnet. Wie etwa Schweine, die zu viel Fett haben oder nicht schnell genug zunehmen. Wie Kartoffeln, die wegen ihrer geringen Größe durch den Kartoffelvollemter fallen. Jede Gegend besitzt solche seltenen Spezialitäten. In Brandenburg sind es zum Beispiel die Teltower Rübchen, die ihr Überleben einigen Hobbygärtnern zu verdanken haben. Arno Glauch

denkt an die „Mieze Schindler“, aromatische Erdbeeren, die zum ersten Mal vor 100 Jahren in Pillnitz gezüchtet wurden. Olaf Ehrigsen fällt die „Bittere Blanke“ ein, eine schwarze Süßkirsche, die so bitter schmeckt, dass sie roh kaum genießbar ist. Wer sie jedoch kocht, wird mit einem köstlichen Aroma belohnt. Früher hat man daraus Kirschsuppe gemacht.

Ist es aber vielleicht günstiger, sich mit Tiefkühlkost und Tüten-

suppen zu ernähren, als öfters zu kochen? Ehrigsen verneint. Vor zwölf Jahren verglich er mehrere Monate lang seine Kosten für Nahrungsmittel mit denen seiner Schwester, die hauptsächlich industriell gefertigte Lebensmittel kaufte. Es stellte sich heraus, dass sie im Durchschnitt etwa gleich viel ausgegeben hatten. Bei näherer Betrachtung ergab sich ein differenzierteres Bild. So musste Ehrigsen Familie für Hühnerfleisch etwa viermal so viel zahlen wie die

Schwester, und auch das Gemüse war etwa doppelt so teuer. Sparen konnte Ehrigsen durch sein Einkaufsverhalten. So kaufte er beispielsweise keine teuren Erdbeeren im Oktober. Und Obst und Gemüse fast nur dann, wenn es reif war und daher in großen Mengen günstig auf dem Markt erstanden werden konnte. Im Mittelpunkt aber sollte der Genuss stehen, meint Ehrigsen: „Frisch gekocht schmeckt es einfach besser.“ ■

## Hilfe für den Rachen

Bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum kann Spitzwegerich benutzt werden. „Die Schleimstoffe haben einen reizlindernden Effekt, und die Gerbstoffe wirken zusammenziehend“, sagt Johannes Gottfried Mayer von der Forschergruppe Klostermedizin der Universität Würzburg. Sogenannte Iridoidglykoside hemmen das Wachstum von Bakterien. Bei Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut hilft der Tee als Gurgellösung. Bei Insektenstichen kommen Spitzwegerichblätter zerrieben oder gekaut direkt auf die Verletzung, rät Mayer. Die Blätter unterscheiden sich von anderen Wegerich-Arten durch ihre lange schmale Form. Sie stehen in einer Bodenrosette zusammen. ■

## Nierensteine verhindern

Die Ernährung mit Obst, Gemüse, Nüssen, Vollkornkost und fettarmen Milchprodukten schützt einer großen Studie zufolge vor Ablagerungen in den Nieren. Eine salzreiche Kost, rotes Fleisch und Wurstprodukte sowie Süßgetränke verstärken dagegen die Neigung zu Nierensteinen.

Insgesamt senkte eine gesunde Ernährung die Wahrscheinlichkeit für Nierensteine um 40 bis 45 Prozent. Die Forscher vom amerikanischen Maine Medical Center werteten die Resultate von drei großen Sammelstudien mit insgesamt fast 250 000 Teilnehmern aus. ■

» QUELLE: „Journal of the American Society Nephrology (JASN)“ [www.jasn.asnjournals.org](http://www.jasn.asnjournals.org)

## Was heißt koffeinfrei?

Koffeinfreier Kaffee ist wie normaler Kaffee nicht für Kinder geeignet. Entkoffeiniert beinhaltet Kaffee noch etwa zehn Prozent des Koffeinanteils eines normalen Kaffees, sagte Armin Valet, Ernährungsexperte von der Verbraucherzentrale in Hamburg. Auch Schonkaffees sind nicht gänzlich koffeinfrei. So gebe es koffeinhaltige und entkoffeinierte Sorten. Entkoffeinierte Sorten dürften pro Kilogramm nicht mehr als ein Gramm des Stoffes enthalten. Schonkaffees werden unter anderem mit Hilfe von Wasserdampf und bestimmten Röstverfahren die Reizstoffe entnommen. Bei entkoffeinierten Sorten werde das Koffein mit Wasserdampf und organischen Lösungsmitteln reduziert. ■

## KOMPAKT

ZUCKER

## In Produkten oft versteckt

Mit Bezeichnungen wie „Ohne Zusatz von Kristallzucker“ oder „Mit natürlicher Süße aus Früchten“ wollen Lebensmittelhersteller ihren Produkten oft ein gesünderes Image verleihen. Die so beworbenen Nahrungsmittel sind nach Angaben der Verbraucherzentrale Bayern aber in der Regel keineswegs gesundheitlich wertvoller. Als Ersatz für Kristallzucker enthalten die Produkte meist alternative Süßungsmittel wie etwa Traubensaftkonzentrat oder Birnendicksaft. In den Konzentraten finden sich große Mengen an Glucose und Fructose, die aus den gleichen chemischen Bausteinen wie normaler Haushaltszucker bestehen. Zucker kann unter verschiedenen Namen mehrfach auf der Zutatenliste eines Produkts erscheinen. Auf einer Liste von Frühstücksflocken findet sich Zucker etwa unter den Bezeichnungen Glucose-Fructose-Sirup, Honig und Maltose. Für den Stoffwechsel ist es jedoch ohne Belang, aus welcher Quelle der Zucker stammt.

BETA-CAROTIN

## Mango für die Augen

Nicht nur in Karotten stecken Wirkstoffe, die die Augen gesund halten. Auch Spinat, Tomaten, Brokkoli oder exotische Mango-Früchte enthielten ebenso wie Karotten Beta-Carotin, das der Körper in Vitamin A umwandelt, so die Deutsche Gesellschaft für Ernährung in Bonn. Vitamin A helfe dabei, Netzhaut und Linse vor freien Radikalen zu schützen. Die gleiche Funktion erfüllen den Angaben zufolge die Carotinoide Lutein und Zeaxanthin. Sie verbergen sich vor allem in grünblättrigem Gemüse und Mais. Die Vitamine C und E schützen antioxidativ vor Zellschäden durch das Sonnenlicht. Vitamin C können Verbraucher vor allem über Zitrusfrüchte aufnehmen, Vitamin E über Pflanzenöle, Haselnüsse und Vollkornprodukte.

Starkes Schwitzen schränkt Sie ein?

Starten Sie in ein neues Leben: [www.stark-gegen-schwitzen.de](http://www.stark-gegen-schwitzen.de)