

REZEPT

Apfel-Pastinaken-Suppe



Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten. **Zutaten** für 4 Personen: 200 g Pastinaken, gerüstet, in kleine Stücke geschnitten; 1 mehlig kochende Kartoffel, ca. 100 g, gerüstet, in kleine Stücke geschnitten; 200 g Apfel, z.B. Cox Orange, gerüstet und geschält, in Stücke geschnitten; 1 Stück Zitronenschale; Butter zum Dämpfen; 1 dl Weisswein oder Bouillon; 7 dl Bouillon; 1 dl Rahm; Salz, Pfeffer, Zucker. **Pastinaken-Chips:** Rapsöl; 1 Pastinake, gerüstet, in dünne Scheiben gehobelt; wenig Salz. **Zubereitung:** 1. Pastinaken, Kartoffel, Apfel und Zitronenschale in der Butter andämpfen. Mit Wein und der Hälfte der Bouillon ablöschen. Zugedeckt bei kleiner Hitze sehr weich kochen, Zitronenschale entfernen, pürieren. So viel Bouillon wie nötig dazugießen, kurz aufkochen. Rahm dazugießen, würzen. 2. **Chips:** Öl in einer kleinen Pfanne 1 cm hoch einfüllen, erhitzen. Pastinaken-scheiben portionenweise 1 bis 2 Minuten schwimmend ausbacken, bis sie goldgelb sind. Auf Küchenpapier auslegen, salzen. 3. Suppe in tiefen Tellern oder Tassen anrichten. Mit den Chips servieren. *mgt*

MEHR REZEPTE



Die Rezepte wurden von Swissmilk zur Verfügung gestellt. Mehr kulinarische Tipps, Wissenswerte über Milch und Ernährungsinformationen finden Sie unter www.swissmilk.ch

Mehr als 7000 Rezepte finden Sie unter www.swissmilk.ch/rezepte

ERNÄHRUNG: Landwirte können sich Ernährungstrends zunutze machen

Essenstrends als Chancen für Bauern

In Supermärkten gibt es Früchte und Gemüse aus aller Welt. Was Saison hat, ist nicht auf den ersten Blick erkennbar. Bauernfamilien können mit guten Ideen Kunden erreichen, die Wert auf frische, regionale Produkte legen.

MARIANNE PETER

Es gibt wohl kaum ein Thema, über das so viel Gegensätzliches geschrieben wurde und noch geschrieben wird. Was heute als besonders gesund gilt, ist morgen schon wieder überholt. Von Berufes wegen habe ich sehr viel davon gelesen, darüber gelacht, geschmunzelt und mich gefragt über den gesunden Menschenverstand von Artikelschreibern.

Saisonalität beachten

Mahlzeiten mit Früchten und Gemüse empfehlen uns Ernährungsfachleute seit Jahren. Der klassische Fitnessteller mit einem Pouletbrüstchen, einem Schweinsplätzli oder Fischknusperli hält sich seit Jahren

ZUR AUTORIN



Marianne Peter ist Mitglied der Kommission Ernährung und Hauswirtschaft beim Schweizerischen Bäuerinnen- und Landfrauenverband (SBLV). Sie ist Mutter von drei erwachsenen Kindern und unterrichtet in einem 50-Prozent-Pensum als Hauswirtschaftslehrerin. Sie ist auf einem kleinen Bauernbetrieb aufgewachsen, der aber heute nicht mehr geführt wird, lebt seit einigen Jahren mit der Familie wieder im Bauernhaus mit grossem Garten und einigen Hühnern von Pro Specie Rara. *mgt*



Auf dem Markt können Bauern ihre saisonalen und frischen Produkte verkaufen. (Bilder: LID)



Sprossen enthalten Inhaltsstoffe, die Konsumenten schätzen.

mit Erfolg auf den Speisekarten der Restaurants, heute mit einer Vegi- oder sogar veganen Variante. Dagegen ist nichts einzuwenden, solange für die Salate einheimische Gemüse verwendet werden und allenfalls die Deko aus frischen Früchten der Region besteht.

Saisonal einzukaufen, gestaltet sich für viele Leute als zunehmend schwierig. Zum einen erkennen wir die Saison im klimatisierten Supermarkt manchmal höchstens noch an unserer Kleidung, denn fast alles ist das ganze Jahr zu haben. Zum anderen ist das Wissen darüber, was

wann wächst, verloren gegangen oder hat bei vielen Menschen keine Bedeutung. Hier haben wir viele Möglichkeiten, wie wir den Konsumenten attraktiv und gluschtig das Saisonale zeigen können.

Die vielen Kochsendungen (allen voran die Landfrauenküche), Foodblogs, Facebook, Apps und Kochzeitschriften animieren zum Nachkochen. Dabei spielt es uns in die Hände, dass alte Gemüsesorten wie Federkohl, Palmkohl und andere Kohlarten, Dörrbohnen und so weiter auch bei jungen Leuten wieder hip sind.

Dagegen sind die neuesten Trends zum sogenannte Pseudogetreide weniger in unserem Sinn. Quinoa und die Chiasamen, die überall als Super- und Powerfood angepriesen werden. Die beiden Pseudogetreide sind schon aufgrund ihrer Herkunft (Südamerika) und deren Anbaumethoden nicht nachhaltig. Leinsamen können locker mit Chiasamen mithalten und sind ein Vielfaches günstiger. Quinoa kann getrost durch Hirse ersetzt werden. Sie ist genauso gesund, glutenfrei und wird ja bei uns wieder angebaut.

Trends nutzen

Wenn wir kreativ sind, können wir Trends nutzen, der jungen Generation das Wissen auf attraktive Art vermitteln und ihnen mit gluschtigen Rezepten und Angeboten unseren grossen Erfahrungsschatz weitergeben.

Wer Wert auf Saisonalität und Regionalität legt, unterstützt nicht nur die lokalen Produzenten, sondern leistet auch einen wertvollen Beitrag zum Klimawandel. Der Energieaufwand zur Produktion unserer Ernährung macht etwa 20 Prozent unseres Gesamtenergieverbrauchs aus.

Auf meinem Arbeitsweg sind in diesem Jahr bei drei Bauern-

betrieben Lebensmittellautomaten (ähnlich wie Selecta-Automaten) aufgestellt worden. Sie waren gefüllt mit verschiedenen Beeren, Eiern und hausgemachten Spezialitäten. Die Automaten wurden sehr gut frequentiert, und die Beeren waren täglich frisch und günstig. Bis Anfang November gab es täglich frische Himbeeren, die Grossverteiler hatten längst keine einheimischen mehr.

Hof- statt Dorfladen

In einem kleinen Dorf ebenfalls auf meinem Arbeitsweg wurde der Dorfladen geschlossen. Ein innovativer Gemüsebauer hat in seiner Scheune ein Hoflädeli eingerichtet, auf seinem Hofplatz steht fünfmal pro Woche der Bäcker aus dem Nachbarort und verkauft über die Feierabendzeit in einem Klappanhänger sein Brot und seine Backwaren. Mit solchen Ideen können wir Konsumentinnen und Konsumenten erreichen. Also packen wirs an und beeinflussen wir mit unseren Möglichkeiten, was morgen gegessen wird. Es gibt deren viele.

Auf der Website des Schweizerischen Bäuerinnen- und Landfrauenverbands www.landfrauen.ch wird wöchentlich ein saisonales Rezept aufgeschaltet. Weitere Rezepte der Bäuerinnen und Landfrauen unter: www.landwirtschaft.ch

ERNÄHRUNG: Eine Studie besagt, dass Kleinkinder in der Schweiz weitgehend richtig ernährt werden

Babys und kleine Kinder erhalten genug Nährstoffe

Kleinkinder erhalten in der Schweiz genügend Nährstoffe, zeigt eine Studie der Hafl. Zu verbessern gibt es dennoch etwas.

Für die Kleinen nur das Beste: Gilt das auch beim Essen? Erhalten sie alle Nährstoffe für eine gesunde Entwicklung? Wie eine Studie der Hochschule für Agrar-, Forst- und Lebensmittelwissenschaften (Hafl) der Berner Fachhochschule zeigt, machen die Eltern in der Schweiz bei der Ernährung von ihren Kleinkindern fast alles richtig. Die ersten 1000 Tage nach der Zellteilung seien für die Gesundheit eines heranwachsenden Menschen von entscheidender Bedeutung,

heisst es in einer Medienmitteilung der Hafl. Entsprechend zahlreich seien die Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung. Bisher sei aber unklar geblieben, ob diese in der Schweiz eingehalten werden. Eine im Auftrag des Babynahrungsherstellers Milupa durchgeführte Erhebung der BFH-Hafl gibt Antworten auf diese Frage.

Ablauf der Studie

Wie es in der Medienmitteilung heisst, lief die Studie folgendermassen ab: Insgesamt 188 Teilnehmende führten Tagebuch darüber, was ihre Kinder im Alter zwischen einem und drei Jahren zu essen bekommen. Thomas Brunner, Professor für Konsumentenverhalten



In der Schweiz trinken Babys und Kleinkinder genug Milch. (Bild: Fotolia)

an der BFH-Hafl, und sein Team verglichen die Daten anschliessend mit den Ergebnissen bestehender Studien aus dem Ausland sowie den offiziellen Richtlinien.

Nicht alles perfekt

«Grundsätzlich ist die Ernährung von Kleinkindern in der Schweiz «gemessen», fasst Thomas Brunner zusammen. «Punktuell gibt es aber Verbesserungspotenzial.»

Handlungsbedarf besteht gemäss dem Studienleiter beim Vitamin D und bei den Fetten. «Nur gerade 17 Prozent der erfassten Kinder erhielten zusätzlich Vitamin D», so Thomas Brunner. Dabei empfiehlt der Bund die tägliche Zugabe von Vitamin-D-Tropfen bis zu ei-

nem Alter von mindestens 3 Jahren – seit Kurzem sogar bis zu 18 Jahren. «Es könnte also sein, dass sich Ärzte oder Eltern nicht an diese Vorgabe halten oder nicht darüber informiert sind», sagt er. Mehr Aufklärung braucht es wohl auch bei der Fettqualität: «Das Verhältnis von gesättigten und ungesättigten Fettsäuren ist nicht zufriedenstellend.»

Weitere Untersuchungen

Weniger klar fällt dagegen die Interpretation der Eiweiss- und Eisenmengen aus. Der ergebnisgemäss Eisengehalt etwa liege weit unter den Empfehlungen. Die untersuchten Kinder seien aber alle gesund gewesen. «Allenfalls könnte ein früher Eisenmangel negative Langzeit-

folgen haben», gibt der Wissenschaftler zu bedenken. «Es wäre aber ebenso denkbar, dass die Idealwerte zu hoch sind.» Hier seien weitere Untersuchungen nötig. Ein Fragezeichen setzt er auch bei der empfohlenen Tagesration von einem Gramm Eiweiss pro Kilogramm Körpergewicht. Diese wird in der Schweiz um das Drei- bis Vierfache übertroffen. «Die Empfehlung entspricht nicht unseren Essgewohnheiten mit vielen Milchprodukten», so Thomas Brunner. Daher sei es sinnvoll, beim Protein eine Obergrenze von 15 Prozent des Gesamtenergiebedarfs zu setzen. Denn: Würden die Milchprodukte reduziert, könnte das andere Probleme wie Kalziummangel verursachen. *mgt*