

Raffiniert versteckt

Ernährung / Süsses kann glücklich machen – und abhängig. Doch den Zuckerkonsum zu reduzieren ist einfacher gesagt als getan.

HUTTWIL ■ Der Mensch braucht eigentlich gar keine Zufuhr von Zucker mit der Nahrung. Der Körper stellt, was er braucht, aus Kohlenhydraten selbst her. Anders als Eiweiss, Fett oder Kohlenhydrate ist Zucker kein Grundnahrungsmittel, sondern er ist ein reines Genussmittel. «Zucker» ist der allgemeine Sammelbegriff für alle süss schmeckenden Saccharide. Haushaltszucker wird aus Zuckerrohr (Anbau in den Tropen) und Zuckerrüben (Anbau in gemässigten Breitengraden) gewonnen, er besteht hauptsächlich aus Saccharose.

Der Zuckerkonsum nimmt ab, das Körpervolumen zu

Zucker schmeckt angenehm süss und hat viele positive Eigenschaften. Für den menschlichen Körper gilt er als perfekter Energielieferant, schneller als Fett gelangt Zucker ins Blut. Durch Zucker wird die Produktion eines Hormons im Gehirn angeregt, das unter anderem für das Glücksgefühl zuständig ist.

Im Jahr 2013 wurden in der Schweiz rund 40,2 kg raffiniertes Zucker je Kopf der Bevölkerung als Nahrungsmittel verbraucht, 0,4 kg weniger als 1980, trotzdem werden die Menschen immer dicker. Der Grund dafür ist, dass sich die heutige Gesellschaft weniger bewegt und so keine Energie verbraucht. Der Energieüberschuss (zu viel Zucker) wird als Fett im Körper gespeichert.

In den letzten 35 Jahren hat sich auch die Form vom Zuckerkonsum verändert, 80 Prozent steckt heute in verarbeiteten Lebensmitteln wie Süssgetränke, Schokolade, Fruchtjoghurt und Ketchup. Viele Hersteller von Fertigprodukten benutzen grosszügig die günstige Zutat. Das Schweizer Lebensmittelgesetz schreibt die Deklaration der Produktzutaten auf der Verpackung vor. Eine Mengenangabe wird nicht gefordert. An erster Stelle steht aber, was am meisten enthalten ist. Es lohnt sich für eine gesunde Ernährung, das Kleingedruckte zu lesen und die Zutaten zu prüfen.



Süssungsmittel aus heimischen Zuckerrüben gibt es in verschiedenen Varianten. Eine etwas speziellere ist der Kandiszucker (rechts). Er entsteht durch langsames Auskristallisieren einer reinen Zuckerlösung. (Bild Barbara Heiniger)

Zu den wichtigsten Faktoren für eine gesunde Ernährung gehören nach wie vor die Freude am Essen und der Konsum von hochwertigen Lebensmitteln. Wer sich mit möglichst vielen Frischprodukten, regional und saisonal ernährt, reduziert den Zuckerkonsum automatisch. Folgende Tipps helfen, den Zuckerkonsum zusätzlich zu reduzieren:

- Verzichten Sie auf Getränke, die mit Zucker oder Fruktose gesüsst sind. Da sehen Ernährungsfachleute das grösste Gesundheitspotenzial.
- Essen Sie wenige Fertigprodukte, kochen Sie stattdessen

selber mit möglichst vielen frischen Zutaten.

- Verzichten Sie auf fertige Müeslimischungen, stellen Sie aus Haferflocken, Früchten und Kernen selber eine zusammen.
- Essen Sie ungesüsstes Naturejoghurt und reichern Sie es mit Früchten an.
- Wählen Sie Produkte mit möglichst wenig beigefügtem Zucker.

Die Ernährung umstellen hilft

Zucker ist schlecht für die Zähne und kann Krankheiten auslösen. In der Schweiz leiden 460 000 Menschen an der «Zuckerkrank-

heit» Diabetes Typ 2, die oft durch Übergewicht verursacht wird. Diabetiker können durch Ernährungsumstellung den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen, und eine gute Blutzuckereinstellung schützt vor Spätfolgen wie Erblindung oder Durchblutungsstörungen. In diesen Fällen hilft oft eine Ernährungsberatung.

Melanie Zaugg, dipl. Ernährungsberaterin FH, stellt zum Thema «Zucker» fest: «Grundsätzlich ist die Einhaltung einer gesunden, ausgewogenen Ernährung, wie sie für alle Menschen empfohlen wird, als Unterstützung für eine gute Zuckereinstellung hilfreich.

Im Gegensatz zu früher ist der Konsum von Haushaltszucker in Massen, das heisst maximal 15 Würfelzucker für eine erwachsene Person pro Tag, erlaubt. Leider finden sich grosse Mengen versteckter Zucker in vielen verarbeiteten Lebensmitteln.» So enthält z. B. ein Liter Süssgetränk im Schnitt 28 Würfelzucker, ein Becher Fruchtjoghurt 5 bis 6 Würfelzucker und eine Portion gezuckerter Müesliflocken 3 Würfelzucker. «Es lohnt sich, auf diese versteckten Zuckerquellen zu achten und diese zu minimieren, dann darf man sich dafür auch mal ein normal gezuckertes Dessert oder ein

Ein begehrtes Gut

Zucker gibt es schon sehr lange. Erste Zuckerrohrfunde in Ostasien datieren von 8000 v. Chr. Von dort gelangte der Zucker nach Indien und Persien. Ungefähr 1100 n. Chr. kam der Zucker mit den Kreuzfahrern erstmals nach Europa, wo er sich bei Königen und Fürsten bald grosser Beliebtheit erfreut.

Ab etwa 1500 wird weltweit auf Plantagen Zuckerrohr angebaut. Während Zucker heute ein Massenprodukt ist, war er zu den damaligen Zeiten ein Luxusgut für die Reichen und wurde darum als «Weisses Gold» bezeichnet. Im 18. Jahrhundert entdeckte man, dass der Saft der Zuckerrübe den gleichen Zucker enthält wie das Zuckerrohr. Kurz darauf wurde ein Fabrikationsverfahren entwickelt, um industriell Zucker aus Rüben herzustellen. Die erste Zuckerfabrik entstand 1801 in Deutschland. In der Schweiz wurde 1912 die Zuckerfabrik und Raffinerie Aarberg AG gegründet, bevor 1959 die Fabrik in Frauenfeld folgte. 1997 erfolgte der Zusammenschluss.

Weltweit werden heute mehr als 80 Prozent des Zuckers nicht aus Zuckerrüben sondern aus Zuckerrohr produziert. (Quelle: LID) bh

Reiheli Schoggi, im Anschluss an eine Mahlzeit, gönnen.»

Barbara Heiniger

Die Autorin ist Mitglied der Redaktionskommission des Schweizerischen Bäuerinnen- und Landfrauenverbands (SBLV)



BAUERNKÜCHE

Gemüse mit Bergkäse-Quenelles

Für 4 Personen

100 g Knollensellerie, gerüstet
1 Fenchel, gerüstet
1 Lauch, gerüstet, blanchiert
2-3 Rüeblen, gerüstet
Salz, Pfeffer

Bergkäse-Quenelles:
je 50 g Fenchel und Sellerie, gerüstet
100 g reifer Bergkäse, gerieben
1 Knoblauchzehe, gepresst
1 Spritzer Zitronensaft
2 EL gehackte Petersilie
Salz, Pfeffer

Randen-Vinaigrette:
50 g rohe Randen, in feinste Würfelchen geschnitten
1 TL Mohnsamen
1 EL Rotweinessig
1 kleine Schalotte, fein gehackt
3 EL Rapsöl
Bratbutter

1. Gemüse in gleichmässige Stücke schneiden und knapp weich dämpfen. Würzen und beiseite stellen.
2. Für die Quenelles Fenchel und Sellerie in Stücke schnei-



den, weich kochen und sehr fein hacken. Mit den übrigen Zutaten vermischen, würzen und kühl stellen.

3. Für die Vinaigrette alle Zutaten vermischen.
4. Gemüse in der Bratbutter kräftig anbraten und auf Tellern anrichten. Von der Käsemasse mit zwei Löffeln Quenelles abstechen, dazu legen und mit der Randen-Vinaigrette servieren.

www.swissmilk.ch/rezepte

GESUNDHEIT

Apfelessig bringt den Organismus in Schwung

Der Duft von Essig hat wenig Anziehendes und verbreitet nicht gerade Wohlfühlstimmung. Wer mit Essig putzt, kennt das. Blitzblank, absolut frei von Kalk die Armaturen oder der Teekoher, doch was in der Luft liegt, wird nur schwer mit sauber und frisch in Verbindung gebracht.

Das Würzmittel mit dem charakteristischen Geruch ist weit mehr als ein umweltfreundliches Putzmittel. Essig dient in den verschiedensten Variationen seit jeher auch als Getränk, Konservierungs- und Heilmittel.

Die Zugabe von Honig verstärkt die Wirkung

Als besonders gesund gilt Apfelessig. Er ist reich an Mineralstoffen und Spurenelementen wie Kalzium, Fluor, Magnesium, Natrium und in besonders hoher Konzentration an Kalium. Dazu kommen Ballaststoffe wie das cholesterinsenkende Pektin, das in grösseren Mengen vor allem in naturtrübem Apfelessig enthalten ist.



Apfelessig wirkt vitalisierend auf den gesamten Organismus, regt den Stoffwechsel an, bringt die Verdauung in Schwung und hemmt die Ausbreitung von Bakterien im Körper.

Er eignet sich folglich gut zur unterstützenden Behandlung von Erkältungskrankhei-

ten und Infektionen der Atemwege. Die bakterizide Wirkung und Versorgung mit heilenden Wirkstoffen kann durch die Zugabe von Honig noch verstärkt werden.

Inhalieren und Wickelanwendungen

Für ein Apfelessig-Honig-Getränk zwei Esslöffel Apfelessig und ein Esslöffel Honig geben in ein Glas Wasser geben und gut verrühren. In kleinen Schlucken trinken, bei Bronchitis, Halsschmerzen, Husten oder Schnupfen täglich drei Gläser trinken. Ergänzend dazu kann zweimal täglich mit Essigwasser inhaliert und/oder ein Brustwickel aufgelegt werden. Die Dämpfe des Essigs vermögen in den Atemwegen Krankheitserreger abzutöten und Bronchialschleim zu lösen.

Zum Inhalieren ¼ l Apfelessig in eine Schüssel geben, mit etwa ½ l heissem Wasser übergiessen. Circa 5 bis 10 Minuten einatmen, den Kopf über dem Dampf unter einem Handtuch. Eine Wickelflüssigkeit wird mit

20 Esslöffeln reinem Apfelessig auf einem Liter kaltem Wasser hergestellt.

Regulierender Einfluss auf die Darmbakterien

Wird das Apfelessig-Honig-Getränk mit Mineralwasser verdünnt, ist es ein idealer Durstlöcher nach dem Sport. Es enthält alle wichtigen Stoffe, die dem Körper verlorengegangen sind und kann dadurch beispielsweise auch Muskelkrämpfen, hervorgerufen durch Mineralienverlust, vorbeugen.

Apfelessig hilft dank seinem regulierenden Einfluss auf die Darmbakterien weiter bei Blähungen, Völlegefühl und Übelkeit. Wird Apfelessig bei Durchfall eingesetzt, sollte dem Getränk kein Honig beigegeben werden, da dieser leicht abführend wirkt.

Ein weiterer Vorzug von Apfelessig liegt in seinem positiven Einfluss auf das Säuren-Basen-Gleichgewicht des Körpers. Wie die Zitrone wirkt er im Körper trotz seinem säuerlichen Geschmack basisch. zi