Zeitschrift: Schweizer Heimwesen : Fachblatt VSA

Herausgeber: Verein für Schweizerisches Heimwesen

Band: 64 (1993)

Heft: 3

Rubrik: Bouquet garni - Die Seite der Küche

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 16.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

«Bouquet garni» – Die Seite der Küche

Topinambur – nicht nur die «Kartoffel des Diabetikers» *

Heinz Scholz

Die hellbraunen bis rotvioletten rundlichen oder spindelförmigen Topinamburknollen machen in letzter Zeit gehörig Furore. Nicht nur als hervorragendes Viehfutter, sondern auch als gutes Nahrungsmittel für Diabetiker. Die Knolle enthält nämlich das stärkeähnliche Kohlenhydrat Inulin, das im Darm des Menschen nicht in seine Bestandteile Frucht- und Traubenzucker aufgespalten werden kann. Das Inulin benötigt also kein Insulin (Hormon der Bauchspeicheldrüse). Die Topinambur hat noch einige weitere herausragende positiven Eigenschaften zu bieten. Sie unterstützt die Behandlung bei Fettsucht und erhöhten Blutfett- und Harnsäurewerten. Die basenüberschüssige Knolle hilft beim Entschlacken, Entwässern und Abnehmen.

Die Heimat der Topinambur *(Helianthus tuberosus)* ist sehr schwer auszumachen. Linné und andere Botaniker sahen die Heimat der Knolle in Brasilien, wiederum andere favorisierten das Andengebiet. Alexander von Humboldt versicherte, er habe die Topinambur niemals in tropischen Gegenden gesehen. Französische Forscher halten Mexiko und Kanada für die Ursprungsländer. In seinem Werk *«Histoire des légumes» (Geschichte der Gemüsesorten)* behauptete Gibault, alle Sorten würden in gemässigten und kalten Zonen Nordamerikas ihre Heimat haben. Auf jeden Fall war die Knolle in Kanada seit der Kolonialisierung bekannt. Es ist unwahrscheinlich, dass eine «tropische Pflanze» im rauhen Klima Kanadas Fuss fassen konnte. Es ist interessant zu erfahren, was Lescarbot, einer der Kolonisatoren Kanadas, über die Knolle zu berichten wusste. Er schrieb in seiner *«Geschichte von Neu-Frankreich»* folgendes: «Es gibt noch in diesem Land eine gewisse Sorte von dicken Wurzeln, ähnlich den Rüben oder Trüffeln, die ausgezeichnet zu essen sind und einen Geschmack haben, der demjenigen der Artischocken ähnelt, sogar angenehmer ist. Wenn man diese anpflanzt, vermehren sie sich in einer Weise, die einfach wunderbar erscheint.» Im weiteren Verlauf seiner Abhandlung schreibt er, die Wurzeln würden geröstet oder gebacken besonders gut schmecken. Aber auch im rohen Zustand würden sie schmackhaft sein.

Als die Tupinambas tanzten

Wussten Sie, dass die Topinambur ihren Namen einem Indianerstamm verdankt? Als Namensgeber fungierten die Tupi-Guarani, auch Tupinambas genannt. Forschungsreisende brachten zu Beginn des 16. Jahrhunderts 6 wilde Tupinambas von der Küste Brasiliens nach Frankreich. In Paris galten sie als Attraktion. Überall mussten sie tanzen, auch am Hofe. Schon nach wenigen Wochen starben 3 von ihnen. Die Überlebenden wurden eilig getauft. Als Taufpate fungierte der damalige König Ludwig XIII. Die Tupinambas (auch Topinamboux genannt) wurden ungemein populär. Da zu jener Zeit auch die Knolle immer beliebter wurde, mussten die Indianer als Namensgeber herhalten. 1618 hatte sich die Pflanze dermassen vermehrt, dass die Gärten randvoll waren.

Die Topinambur kam vom Land der Gallier nach England (1617) und von dort nach Belgien. In der Nähe von Antwerpen wurde die Topinambur («Canada» genannt) grossflächig auf den Deichen angebaut.

Die Topinambur war zunächst eine beliebte Zierpflanze, dann Futterpflanze, später wurde sie auch vom Menschen verzehrt. Sie schlug zu manchen Zeiten sogar die Kartoffel aus dem Felde. Dies war beispielsweise im Dreissigjährigen Krieg der Fall oder in Zeiten, wo die Kartoffel durch Schädlinge vernichtet wurde. Die «Knolle des Diabetikers» verbreitete sich über ganz Europa. Sie wächst heute auch in den GUS-Staaten, Indien, Afghanistan und im Iran.

Universelle Topinambur

Die Pflanze zeichnet sich durch eine ungewöhnliche Vitalität aus. Sie ist krankheitsunanfällig und bleibt von Ungeziefer verschont. Zudem ist die Knolle frosthart. Unglaublich vielseitig ist ihre Verwendung. Nahezu alle Teile der Pflanze sind verwertbar. Ein Überblick möge dies verdeutlichen:

Lebensmittel: Die Topinambur kann roh wie die Möhre gegessen werden (fein raspeln und mit Essig, Öl und feinen Gewürzen anmachen). Auch gekocht ist sie verzehrbar. Sie schmeckt süss und artischockenähnlich. Geriebene Knollen dienen als Zusatz zu Suppen, Kuchen, Brotteig. In Ungarn ist man zurzeit dabei, Chips herzustellen.

Säfte, Sirupe und Konzentrate: Knollen werden zerkleinert und abgepresst. Das Inulin wird teilweise enzymatisch zu Fruktose abgebaut. 50 % des Inulins bleiben erhalten. Wird der Saft durch Wasserentzug konzentriert, entstehen Sirupe. Diese dienen zum Süssen von Fertiggerichten (viel Fruchtzucker!) und können wie Ahornsirup oder Honig als Brotaufstrich verwendet werden.

Gross- und Kleintierfutter: Das eiweissreiche Topinamburkraut (auch als Pellets lieferbar) ist ein ausgesprochener Leckerbissen für Pferde, Schweine, Ziegen, Schafe, Geflügel und Kaninchen. Auch die Knollen werden gerne gefressen. Im Institut für Kleintierzucht in Celle wurde die Überlegenheit der Topinambur gegenüber Kleegrasgewächsen festgestellt. Der Wollertrag und das Wachstum waren bei Angorakaninchen besser. Auch zeigte sich, dass eine Topinamburfütterung Durchfallerkrankungen verhindert bzw. abschwächt.

Der bei der Saftgewinnung anfallende faserstoffreiche Pressrückstand (Topinamburtrester) dient nicht nur als Viehfutter, er wird zum Beispiel auch als Füllstoff für Diätprodukte eingesetzt.

Gewinnung von Eiweiss und Fruchtzucker: Bestimmte Hefen, die in Topinamburmaischen oder -extrakten wachsen und sich vermehren, produzieren sehr viel Eiweiss. Dieses Hefeeiweiss kann als Fleischersatz für Vegetarier oder als Nahrungsmittel für Legehennen dienen. Mit Hilfe von Mikroorganismen ist es möglich, das Inulin in seine Bestandteile Fruchtzucker und etwas Traubenzucker zu zerlegen.

---

* *Aus «Natürlich» 1/1993, AT-Verlag, Aarau.* **«Natürlich»** *erscheint monatlich (Doppelnummer Juli/August) im AT-Zeitschriftenverlag, Bahnhofstrasse 39–43, 5001 Aarau, Tel. 064 26 61 61.*

Weitere Verwendungsmöglichkeiten: Als Bodenverbesserer, Bienenweide (Früh- und Spätpollenspender), Wind- und Sichtschutz, Rohstoff für die Obstbranntweinproduktion.

Nicht nur der Diabetiker profitiert

Sowohl die Knolle als auch der Topinambursaft eignen sich hervorragend zur unterstützenden Behandlung von Krankheiten wie Diabetes mellitus, erhöhten Blutfettwerten, Fettsucht, erhöhten Harnsäurewerten. Wenn wir die Inhaltsstoffe betrachten, dann verstehen wir diese Anwendungsmöglichkeiten. **Inulin:** Reservekohlenhydrat, bestehend aus 30 bis 35 Fruchtzucker- und einer Traubenzuckereinheit. Das Inulin kann im menschlichen Darm wegen des fehlenden Enzyms Inulinase nicht in seine Bestandteile aufgeknackt werden. Dies ergaben Versuche mit künstlichem Magen- und Darmsaft. wie *Prof. G. Bärwald, TU Berlin,* mitteilt, wird Inulin unter starker Säureeinwirkung (pH 1) höchstens angedaut. Inulin wird übrigens in der Medizin zur Prüfung der Nierentätigkeit herangezogen.

Fruktose (9 %ig im Saft enthalten): Fruchtzucker wird im Gegensatz zum Traubenzucker langsamer resorbiert und insulinunabhängig abgebaut. 30 bis 80 g können nach Dr. István Angeli aus Kaposvár (Ungarn) über den Tag verteilt ohne Erhöhung des Blutzuckerspiegels aufgenommen werden. Dies ist besonders für den Diabetiker von Bedeutung, weil dessen Kohlenhydratstoffwechsel physiologisch entlastet wird. Auch der Gesunde profitiert davon: Es werden Insulinspitzenwerte im Blut verhindert und dadurch unphysiologische Hungergefühle vermieden. Wie ist das möglich? Nach jedem grösseren Zuckergenuss (Rüben- oder Rohrzucker, Traubenzucker) steigt die Zuckerkonzentration im Blut an. Ist dies der Fall, wird die Bauchspeicheldrüse angeregt, Insulin abzugeben. Das Insulin hat die Aufgabe, den Zucker aus dem Blut zu entfernen und in Leber, Muskulatur und Fettgewebe zu transportieren.

Zusammensetzung der Topinamburknolle
(g bzw. mg/100 g)

Wasser	78,9 g
Eiweiss	2,4 g
Fett	0,4 g
Kohlenhydrate	15,8 g
(davon Inulin 8 g, andere Fruktooligosaccharide 6 g)	
Rohfaser	1,3 g
Mineralstoffe	1,7 g
Mineralstoffe (mg/100 g)	
Kalium	480–848 mg
Natrium	16 mg
Magnesium	20–34 mg
Calcium	27–134 mg
Phosphat	78–383 mg
Eisen	3 mg
Vitamine (mg/100 g)	
Vitamin B1	0,2 mg
Vitamin B2	0,06 mg
Niacin	1,3 mg
Vitamin C	4–22 mg
Kalorien	77 kcal = 322 kJ

Dort dient der Zucker der Energiegewinnung oder wird gespeichert. Oft wird jedoch zuviel Insulin freigesetzt. Es kommt dann zu den erwähnten Insulinspritzen. Daraus resultiert eine zu starke Absenkung des Blutzuckers, was Appetit auslöst. Die Folge ist Vielessen und Naschen.

Topinambur: Volkstümliche Namen

Erdbirne, Erdapfel, Erdschocke, Erdartischocke, Grundbirne, Rosskartoffel, Knollige Sonnenrose, Weisswurzel, Erdknolle, Zuckerkartoffel, Ewigkeitskartoffel, Wildkartoffel, Indianerknolle, Jerusalem-Artischocke, Knollige Sonnenblume, Girasole (di Canadà), Patata del Canadà, Tartufo di Canna.

Sortenbezeichnungen: Bianka, Waldspindel, Rozo (Küppers rote Zonenkugel), Topianka (Gigant), Gute Gelbe, bevorzugte Speiseknollen sind Bianka und Gute Gelbe.

Dem zu hohen Zuckerverbrauch werden einige Krankheiten zugrunde gelegt: Fettsucht, Zuckerkrankheit, Arteriosklerose.

Auf dem 2. Internationalen Topinambur-Kongress 1991 in Waningen (Niederlande) gab Angeli seine Studien an fettleibigen nicht insulinpflichtigen Diabetikern bekannt. Die Personen bekamen über mehrere Monate täglich 2 bis 3 g faserstoff- und inulinreiche Tabletten aus Topinamburmehl eine halbe Stunde vor der Hauptmahlzeit. Das Resultat war in der Tat erstaunlich: Gewichtsreduktion, Senkung des Insulin-, Blutzucker-, Cholesterin, Tryglycerid- und Harnsäurespiegels, Erhöhung des HDL-Cholesterinspiegels (HDL-Cholesterin gilt ja als das «gute» Cholesterin, es soll vor Arteriosklerose schützen). Nebenwirkungen wurden nicht gesehen. Die Patienten fühlten sich besser und waren aktiver.

Frukto-Oligoscaccharide:

Diese Zuckerverbindungen haben einen günstigen Einfluss auf die Darmflora. Dies wiesen japanische Mediziner kürzlich nach. Damit eignet sich der Topinambursaft oder die Knolle gut zur Symbioselenkung und somit auch zur Bekämpfung von Verstopfungen.

Kalium: Die Knolle und der Saft zählen zu den kaliumreichsten Produkten, die wir kennen. Kalium aktiviert eine Reihe von Enzymen. Es ist für die normale Erregbarkeit von Muskeln und Nerven zuständig. Die basenüberschüssige Topinambur eignet sich dank hohem Kalium- und niedrigem Natriumgehalt für die Entwässerung bzw. Entschlackung des Körpers und hilft überschüssiges Kochsalz ausscheiden.

Weitere: Wie aus der Tabelle ersichtlich, hat die Topinambur noch einige Vitamine (C-, B-Vitamine) und Mineralstoffe (Magnesium, Calcium und Eisen) zu bieten.

Topinambur, ein Appetitregulator?

Helianthus tuberosus Dl ist ein homöopathischer Appetitregulator ohne Nebenwirkungen. Die Arznei regt den Körper an, seine natürliche Hunger-Sättigungs-Balance wiederzufinden. Dies ist neben Diät und Bewegung ein wichtiger Punkt, um eine erfolgreiche Gewichtsreduktion durchzuführen. Die Wirkung ist klinisch belegt. Seit Einführung des Präparates 1975 wurde dieses schon an einer Million Patienten erprobt. Anwendungsgebiete: Fettsucht, Fettleibigkeit, Stuhlverstopfung, Blähungen, unterstützendes Mittel bei Diabetes mellitus.

Dosierung: Soweit nicht anderes verordnet, dreimal täglich 10 bis 20 Tropfen – pur oder mit etwas Wasser verdünnen – langsam vor dem Essen einnehmen.

Das homöopathische Kombinationsmittel Helianthus tuberosus Dl und Petroselinum Dl (Petersilie) ist ein Appetitregulator und ein Diuretikum. Petersilie regt die Nieren an. Neben einer verstärkten Harnausscheidung erfolgt auch eine Entschlackung des Gewebes. Daraus resultiert eine schonende Gewichtsreduktion.

Achtung, das Kombinationsmittel nicht bei Schwangerschaft und Nierenbeckenentzündung einnehmen!

Dosierung: 3 x 3 Tabletten vor dem Essen mit etwas Flüssigkeit einnehmen.

Hinweis: Wer Topinambur-Knollen für den Anbau erwerben möchte, der wende sich an folgende Adresse: Topinambur-Saatzuchtbetrieb, Kurt Marquardt, Sandstrasse 126, D-3105 Müden (Ötzel), Tel. 0049 505 33 50.

Erdbirne mit viel Geschmack

Von Carine Buhmann

Topinambur weist teilweise stark verzweigte Knollen auf, so dass eventuelle Verzweigungen zum Waschen entzweigeschnitten werden müssen. Am besten wäscht man die Knollen mit Hilfe einer Gemüsebürste unter leicht fliessendem Wasser. Schälen ist nicht unbedingt nötig; denn die Schale ist dünn und wohlschmeckend. Bei darmempfindlichen Personen können die Schalen leicht blähend wirken. Wer Topinambur lieber schälen möchte, tut dies erst nach dem Kochen, damit beim Garprozess keine wertvollen Inhaltsstoffe ins Kochwasser ausgeschwemmt werden. Für die Salatzubereitung empfiehlt sich das Schälen der Knollen. In diesem Fall immer zuerst die Salatsauce zubereiten und die geschälten Topinambur kleinschneiden oder raspeln und sofort mit der Sauce vermischen. An der Luft stehengelassenes kleingeschnittenes Gemüse verliert wertvolle Vitamine, Aroma- und Geschmacksstoffe. Topinambur eignet sich nicht nur für frische, rohe Salate, sondern auch gedünstet für warme Gerichte. Für alle, die gerne «Gschwellti» essen: Probieren Sie einmal anstelle von Kartoffeln die etwas weniger bekannten Topinambur und lassen Sie sich überraschen, wie köstlich diese «nature» oder mit Käse, Quark- oder Meerrettichcrème schmecken. Topinambur kann wie andere Gemüse für die verschiedensten Gerichte zubereitet werden. Es lässt sich auch mit winterlichen Gemüsesorten wie zum Beispiel Rüebli, Sellerie, Lauch, Rosenkohl, Kürbis u.a. zusammen kochen. Harmonische Würzkombinationen sind Kerbel, Dill, Liebstöckel, Knoblauch, Meerrettich, Zitrone und Senf.

Verwendungsmöglichkeiten

Obschon Topinambur botanisch gesehen mit der Sonnenblume verwandt ist, ist sie der Kartoffeln im Aussehen und in der Zubereitung sehr ähnlich. Topinambur kann jedoch – im Gegensatz zur Kartoffel – auch roh gegessen werden. Rezepte mit Kohlrabi oder Sellerie lassen sich ohne weiteres durch Topinambur ersetzen. Ob Salate, Suppen, Eintöpfe oder sogar Rösti, die Verwendungsmöglichkeiten von Topinambur sind vielseitig. Auch Artischocken-Fans werden an Topinambur Gefallen finden; denn die Knollen weisen einen ähnlichen Geschmack auf. Nicht von ungefähr werden Topinambur in den USA auch als «Jerusalem-Artischocken» bezeichnet. Dort werden sie sogar als Gemüse-Geheimtip gehandelt. Wagen sie den Versuch mit «gluschtigen» Topinamburrezepten. Sie werden erstaunt sein, wie abwechslungsreich dieses bei uns unbekannte Gemüse zubereitet werden kann und unseren Menüplan auf aromatische Weise bereichert.

Buchtip:

Der praktische Ernährungsratgeber für Fachleute und Laien aus dem AT Verlag

Carine Buhmann

Beiss nicht gleich in jeden Apfel

700 Fragen zur gesunden Ernährung

Ein umfassender Ernährungsratgeber aus der Praxis für die Praxis mit zahlreichen Tips und Empfehlungen.

Über 700 Fragen aus verschiedenen Lebensmittelbereichen werden auf kompetente und leichtverständliche Weise beantwortet. Zum Beispiel: Warum ist Vollkorn so gesund? Weshalb werden Lebensmittel bestrahlt? Was ist Bifidus? Was ist von künstlichen Süßstoffen zu halten?

Weitere Kapitel zeigen, welches die richtige Ernährung für Schwangere und Stillende, Säuglinge, Senioren und Sportler ist und worauf bei Stoffwechselerkrankungen wie Bluthochdruck, Gicht, Übergewicht und Verstopfung zu achten ist. Schliesslich werden auch die verschiedenen Ernährungsrichtungen vorgestellt, von anthroposophischer Ernährung und Makrobiotik über Trennkost bis zur Sonnenkost sowie viel Interessantes über Diäten und Abmagerungskuren vermittelt.

Übersichtliche Tabellen und Grafiken sowie ein ausführliches Such- und Sachregister machen das Buch zu einem wertvollen Nachschlagewerk für Laien und Fachleute.

Ein praktischer Ernährungsratgeber und ein hilfreiches Nachschlagewerk für alle, denen Ernährung und Gesundheit ein Anliegen ist. Über 700 Antworten auf häufig gestellte Fragen, dazu Informationen über Diäten, Ernährungsrichtungen, Stoffwechselerkrankungen sowie Ernährungsempfehlungen für Schwangere, Säuglinge, Senioren, Sportler.

132 Seiten, Fr. 29.80/DM 29.80

Carine Buhmann

Fachfrau für Ernährungsfragen. Ausbildung zur UGB-Gesundheitstrainerin, Bereich Ernährung. Seither freiberufliche Tätigkeit im Bereich Ernährung und Gesundheit: Seminare in Theorie und Praxis, Publikationen in zahlreichen Zeitschriften, Chefredaktorin der Zeitschrift «Naturstern». Sie gibt Weiterbildungskurse für diplomierte Drogisten und bildet angehende Gesundheitsberater an der Alpinen Akademie für Integrale Medizin (AAMI) im Bereich Ernährung aus. Bisher ist von ihr im AT Verlag erschienen: «Köstliche Vollwertküche für jeden Tag» (empfohlen von der Zeitschrift «Öko-Test»).

Reichhaltiger Topinambursalat

300 g Topinambur, 200 g Rüebli, ½ kleiner Sellerie, 2 rote süsse Äpfel, einige Baumnüsse.

Für die Sauce:

1 EL kaltgepresstes Distelöl, 2 EL milder Obstessig, 2 EL naturtrüber Apfelsaft, 4 EL Sauerrahm oder saurer Halbrahm, 1 EL gehackte Petersilie, Pfeffer aus der Mühle, Kräutermeersalz.

Zuerst die Zutaten für die Salatsauce gut verrühren und mit den Gewürzen abschmecken. Topinambur, Rüebli und Sellerie gut waschen und schälen. Mit einer Raffel fein raspeln und mit der Sauce gut vermischen. Die Äpfel waschen, entkernen und grob dazuraffeln. Die Baumnüsse zwischen den Fingern zerbrechen und darüberstreuen.

Topinambur-Käsesoufflé

50 g Butter, 60 g sehr feines, Weizenvollkornmehl, 5 dl Vollmilch, frische Muskatnuss, Pfeffer aus der Mühle, Meersalz, 2–3 gepresste Knoblauchzehen, 100 g geriebener Greyerzer, 50 g geriebener Sbrinz, 3 Eigelb, 750 gekochte, geschälte Topinambur, 3 Eiweiss.

Die Butter in einer Pfanne leicht schmelzen lassen. Das Mehl beifügen und kurz rühren. Die Milch dazugiessen, unter kräftigen Rühren mit dem Schneebesen zum Kochen bringen und sofort Hitze reduzieren.

Mit Muskatnuss, Pfeffer und Salz würzen. Die Sauce 3 bis 4 Minuten köcheln lassen und vom Herd nehmen.

Die gepressten Knoblauchzehen, den geriebenen Käse und das Eigelb unter die Sauce mischen. Die Topinambur fein reiben oder durch das Passevite drehen und gleichmässig unter die Masse rühren. Inzwischen den Backofen vorheizen.

Am Schluss das Eiweiss steif schlagen und sorgfältig unter die Masse heben. Sofort in eine gut ausgebutterte Soufflé form füllen und im vorgeheizten Backofen etwa 45 bis 50 Min. auf der untersten Rille bei 180 ° backen. Sofort servieren.

Topinambur-Lauch-Eintopf

1 Zwiebel, wenig eingesottene Butter zum Dünsten, 500 g Topinambur, 500 g geputzter Lauch, 1 Zweiglein Thymian, etwa 2 dl Gemüsebrühe, Pfeffer aus der Mühle, Kräutermeersalz, etwas saurer Halbrahm oder Crème fraîche zum Verfeinern.

Die Zwiebel schälen, hacken und in der eingesottenen Butter dünsten. Topinambur gut waschen und in Scheiben schneiden. Kurz mitdünsten und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Den geputzten Lauch in Ringe schneiden und beifügen. Fein geschnittenen Thymian dazugeben und würzen. Während 10 Minuten leicht köcheln lassen. Nach Belieben mit wenig Halbrahm oder Crème fraîche verfeinern.

Topinambur mit Meerrettichcrème

1 kg Topinambur

Meerrettichcrème

350 g Magerquark, 100 g Sauerrahm, Saft von ½ Zitrone, 2 EL frisch geriebener Meerrettich, etwas Honig nach Geschmack, 1 Bund gehackte Petersilie, Pfeffer aus der Mühle, Vollmeersalz.

Die ganzen Topinambur gut waschen und in wenig Wasser während 20 Minuten dämpfen, bis sie gar sind. Für die Crème den Quark und den Sauerrahm verrühren, Zitronensaft und geriebenen Meerrettich beifügen. Mit Honig, Kräutern und Gewürzen abschmecken.

Die Crème separat zu den gekochten Topinambur servieren. Eventuell etwas Käse dazu reichen. Mit einem gemischten Saisonsalat ergibt dies ein feines z'Nacht.

«Brandheisse Tips» zur Brandverhütung

. . . und denken Sie bitte daran!

Brandschutz ist Selbstschutz! Richtiges Verhalten im Brandfall kann lebensrettend sein, dies sowohl zu Hause als auch am Arbeitsplatz, deshalb beachten Sie:

- Flure, Treppen und Zufahrten bilden oft wichtige Rettungs- und Angriffswege für die Feuerwehr. Sie müssen in voller Breite begehbar und dürfen niemals durch Gegenstände, insbesondere brennbare Materialien, verstellt sein.
- Spezielle Feuerwehrzufahrten können nur dann ihren Zweck erfüllen, wenn sie nicht durch geparkte Fahrzeuge oder andere Gegenstände blockiert sind.
- Wenn es trotz aller Vorsicht einmal brennen sollte, gilt: **Ruhe bewahren, überlegt handeln!**
- Sofort die Feuerwehr über die Notruf-Nummer **118** alarmieren. Reihenfolge: **Wer** meldet? Name und Adresse des Anrufers. **Wo** brennt es? Bei wem oder wo brennt es. Genaue Bezeichnung von Strasse, Hausnummer, Quartier sowie spezielle Zufahrtsmöglichkeiten. **Was** brennt? Melden Sie verständlich, was und in welchem Umfang es brennt! Sind Menschenleben in Gefahr?
- Fenster und Türen schliessen, Mitbewohner warnen, Behinderte und kranke Personen aus dem Gefahrenbereich bringen. **Niemals** Aufzüge benützen. Erstickungsgefahr!
- Feuer mit verfügbaren Mitteln, wie Feuerlöscher, Wandlöschposten, Wasser, Decken u. ä. bekämpfen. Unterschätzen Sie jedoch nie die Gefahr, indem Sie glauben, ein Feuer allein löschen zu können – falscher Ehrgeiz ist gefährlich. Sie bringen damit nur sich und andere in Gefahr.
- Wenn nötig, Erste Hilfe leisten. Anrückende **Feuerwehr einweisen**, informieren, Anfahrten und Zugänge freihalten.
- Ist Ihr Fluchtweg versperrt: Türen schliessen, im Zimmer bleiben, sich am Fenster bemerkbar machen und die Feuerwehr abwarten.

Feuerwehrinspektorat der Stadt Zürich

Ausgewogen schnabulieren statt einseitig reinhauen, verträumt schmausen, schamlos mampfen, kräftig futtern, heimlich naschen, sich positiv ernähren, richtig essen, auch mal fressen . . .

wie *positiv* essen

Ein Ernährungs-Ratgeber für Menschen mit HIV
Herausgegeben von der Aids-Hilfe Schweiz in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Gesundheitswesen

Ernährung und Gesundheit

Gesundheit ist von vielen Faktoren abhängig, ein wesentlicher jedoch ist die Ernährung. Sich vernünftig ernähren steigert schon bei intaktem Immunsystem Wohlbefinden und Lebensqualität, trägt dadurch wesentlich zur Erhaltung der Gesundheit bei.

Für die meisten Menschen, die mit einer HIV-Infektion konfrontiert sind, werden bisher belanglose Details des Alltags zu überlebenswichtigen Fragen; Was kann ich tun, um gesund zu bleiben? Wie soll und darf ich leben, wie muss ich mich ernähren, um in guter körperlicher Verfassung zu bleiben und dem Immunsystem nicht zu schaden? Die einen flüchten sich in heilsverkündende Di-

äten, die anderen foutieren sich weiterhin um die Möglichkeiten ausgewogenen Essens. Eine Erkenntnis sei hier vorweggenommen: Auch Menschen, die HIV-infiziert sind, können und sollen leben wie alle anderen. Sie sind nicht krank, auch wenn sie möglicherweise hie und da an leichten Beschwerden leiden.

Ernährungs-Ratgeber

Um der unter HIV-Positiven herrschenden Unsicherheit entgegenzutreten, hat eine Expertengruppe der Aids-Hilfe Schweiz eine Broschüre geschaffen, die nicht nur viel Wissenswertes über Ernährung im allgemeinen, sondern auch Anregungen und Tips im besonderen enthält.

Inhalt der Broschüre

Mit Hilfe eines Quiz kann das eigene Wissen über Ernährung geprüft werden, anschliessend gilt das Interesse einigen theoretischen Grundlagen unserer Ernährung im Alltag. Spezielle Ernährungsformen und Diäten werden dargestellt und auf ihre Tauglichkeit hin überprüft, hygienische Grundsätze und Vorsichtsregeln aufgelistet. Ob zu Hause oder auswärts gegessen wird, Dutzende von Hinweisen helfen mit, sich ausgewogen und vollwertig zu ernähren, zum Beispiel einem Gewichtsverlust entgegenzuwirken oder – auch beim Essen sehr wichtig – der Seele zu schmeicheln . . .

Zum Schluss finden sich in der Broschüre eine hilfreiche Zusammenstellung von Menüs, die einfach zu kochen sind, einige Rezepte und viele nützliche Hinweise: Adressen von Ernährungsberatungen, empfehlenswerte Kochbücher und weiterführende Literatur, wichtige Adressen im Zusammenhang mit HIV und Aids.

Die ganze Broschüre ist gespickt mit konkreten Ernährungstips sowie Hilfen zur Beurteilung der eigenen Ernährungsweise.

Aufmachung

Einfach, ohne Schnörkel und solide aufgemacht ist die zweifarbige Broschüre im A5-Querformat gut zu lesen und äusserst informativ. Tabellen und Aufstellungen sind übersichtlich und klar strukturiert. Witzige Illustrationen erfüllen ihre Funktion als Auflockerung bestens und machen als Embleme wiederkehrende Textelemente kenntlich («Tips»/«Zwei Minuten zum Nachdenken»).

Bezugsquelle

Die Broschüre «wie positiv essen» erschien anfangs Februar 1993 gleichzeitig in Französisch («manger positivement») und Italienisch («mangiare positivamente»). Sie ist für Privatpersonen gratis, für Institutionen und Fachverbände zum Preis von Fr. 10.– erhältlich bei Aids-Hilfe Schweiz, Postfach 9869, 8036 Zürich, Tel. 01 462 30 77.

Die ideale Mitarbeiterin im Heimwesen: eidg. dipl. Haushaltleiterin

Der Beruf der eidgenössisch diplomierten Haushaltleiterin ist etwas für Leute, die zupacken können und Lebenserfahrung haben. Deshalb eignen sich diese Frauen so gut für Tätigkeiten im Heimwesen. Sie sind die ideale Führungskraft für Spezialbereiche wie Küche, Cafeteria und Lingerie oder übernehmen die Verantwortung für den gesamten hauswirtschaftlichen Sektor. Ihre Ausbildung befähigt sie dazu, die Leitung eines kleinen Betriebs mit bis zu fünf Angestellten zu übernehmen oder in grösseren Betrieben als rechte Hand der Hauswirtschaftlichen Betriebsleiterin mitzuarbeiten. Haushaltleiterinnen haben oft einen Erstberuf, zum Beispiel Pflegeberuf, Erzieherin, KV-Lehre usw., der für die Zweitausbildung zur Haushaltleiterin eine ideale Ergänzuung bildet.

Für die Ausbildung und spätere berufliche Tätigkeit als Haushaltleiterin sind körperliche und seelische Belastbarkeit unerlässlich. Zugelassen wird nur, wer mindestens vier Jahre in einem Haushalt (es kann auch der eigene sein) gearbeitet, eine Haushaltlehre oder eine mindestens zweijährige vom BIGA anerkannte Lehre abgeschlossen hat. Der berufsbegleitende Vorbereitungskurs dauert rund ein Jahr. Nach bestandener Berufsprüfung erhalten die Absolventinnen das eidg. Diplom als Haushaltleiterin.

Die Weiterbildung der Haushaltleiterin zur Verantwortlichen des hauswirtschaftlichen Sektors im Heim oder in Betrieben dauert ein weiteres Jahr (1 Schultag pro Woche) und wird mit einem Kursausweis bestätigt.

Wenn Sie geeignete MitarbeiterInnen in Ihrem Betrieb haben, ermöglichen Sie ihnen die Ausbildung zur Haushaltleiterin. Kurzinformationen über diesen vielseitigen Beruf sind gratis, die ausführliche Berufsbroschüre kostet drei Franken. Beides kann bestellt werden beim Sekretariat **SAGHW/VEDH**, Kürbergstr. 33, 8049 Zürich, Telefon 01 342 14 84.

Berufs- und Frauenfachschule St. Gallen und Verband der eidg. dipl. Haushaltleiterinnen (VEDH)

Aus- und Weiterbildung im hauswirtschaftlichen Bereich:

Die Berufs- und Frauenfachschule führt ab 21. Oktober 1993 einen 1jährigen Vorbereitungskurs (1 Schultag pro Woche) für die Abschlussprüfung zur

Eidg. dipl. Haushaltleiterin

(Anmeldeschluss: 30. Juli 1993)

und vom 28. April 1993 einen einjährigen Weiterbildungskurs (1 Schultag pro Woche) für eidg. dipl. Haushaltleiterinnen durch.

Kurs für Verantwortliche des hauswirtschaftlichen Sektors in kleinen und mittleren Heimen und Betrieben

(Anmeldeschluss: 5. April 1993)

Die Kurse werden vom Verband der eidg. dipl. Haushaltleiterinnen tatkräftig unterstützt.

Die Kurse stehen Frauen und Männern offen.

Bitte verlangen Sie das ausführliche Kursprogramm bei:

Berufs- und Frauenfachschule, Kugelgasse 19, 9004 St. Gallen, 071/22 75 12