

Zeitschrift: Fachzeitschrift Heim
Herausgeber: Heimverband Schweiz
Band: 71 (2000)
Heft: 9

Rubrik: Bouquet garni : Seite für die 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: 08.02.2026

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

MÜSSEN WIR ANGST VOR DEM ESSEN HABEN?*

Essen wird heutzutage als gefährliche Angelegenheit betrachtet. Immer häufiger sorgen Nahrungsmittelskandale für Schlagzeilen, und es scheint, dass die Liste der Lebensmittel, die uns krank machen, stetig länger wird. Statistiken zur öffentlichen Gesundheit verzeichnen einen Anstieg der Erkrankungen, die durch Mikroorganismen in verdorbenen Lebensmitteln verursacht werden. Das tatsächliche Ausmass der Erkrankungen scheint sogar noch höher zu liegen.

Sollten wir also Angst vor dem Essen haben? In Europa gibt es reichlich Nahrungsmittel von guter Qualität. Dank wissenschaftlicher Forschung, neuer Technologien und strikter Zulassungsbestimmungen ist der Verzehr weitgehend sicher. Warum machen wir uns dann so viele Sorgen?

Jeder von uns muss essen. Das macht das Thema Essen so wichtig für uns, und Berichte über Lebensmittelskandale provozieren da eine emotionale Reaktion. Regierungen, Wissenschaft und Industrie werden oftmals für ihr Versagen kritisiert, der Angst der Verbraucher nicht rasch und überzeugend genug zu begegnen. Andererseits können Fakten von den Medien übertrieben dargestellt werden – um der guten Story Willen.

Ein weiterer Grund für die Beunruhigung der Öffentlichkeit ist die Tatsache, dass moderne Kommunikationsmittel die weite und schnelle Verbreitung von Nachrichten ermöglichen – insbesondere von schlechten Nachrichten. Dank der Aufmerksamkeit der Medien in Bezug auf Lebensmittelerkrankungen werden die Verbraucher sich zunehmend der mit

den Nahrungsmitteln verbundenen mikrobiellen Risiken bewusst. Dies wiederum führt zu einer verstärkten Berichterstattung. «Magenverstimmungen», die früher gar nicht beachtet worden wären, werden heutzutage von den Medien als Fälle von Lebensmittelvergiftung aufgegriffen.

Gewiss stellen durch Mikroorganismen verursachte Lebensmittelerkrankungen ein echtes Problem dar. Mikroorganismen sind ein natürlicher Bestandteil unserer Welt. Der einzige Weg, sie zu reduzieren, besteht in der Einhaltung spezieller Massnahmen in der Versorgungskette und der Aufbewahrung und Zubereitung zu Hause. Ein Fehler in der Versorgungskette – und viele Menschen sind betroffen. Solche Ereignisse machen gewöhnlich Schlagzeilen. Allerdings kann auch eine schlechte Hygienepaxis zu Hause zu Lebensmittelvergiftungen und Infektionen führen.

Der Lebensstil ändert sich. Moderne Verbraucher sind viel zu beschäftigt, um ihre Zeit in der Küche zu verbringen. Möglicherweise haben sie die Grundregeln über Lebensmittelhygiene verges-

sen. Dennoch erwarten sie, dass der Nahrungsmittelverzehr sicher ist. Viele Lebensmittel enthalten von Natur aus einige Mikroorganismen, und rohe Lebensmittel können sogar pathogene Keime enthalten. Hinzu kommt, dass viele Lebensmittel, die den Ansprüchen der Verbraucher nach Bequemlichkeit und Frische genügen (zum Beispiel eingefrorene Nahrungsmittel), eine sorgfältige Handhabung im gesamten Verlauf der Verteilungskette und zu Hause verlangen. Auch die Konsumenten selbst ändern sich. Mit zunehmender Lebenserwartung steigt die Zahl immungeschwächerter und älterer Menschen. Sie sind dann besonders anfällig für Lebensmittelerkrankungen.

Dies bedeutet nicht, dass unsere Nahrung heute weniger sicher ist. Trotz der weitläufigen öffentlichen Meinung und der häufigen Medienberichte über unsere abnehmende Lebensmittelsicherheit sind die Nahrungsmittel, die wir heute kaufen, sicherer als je zuvor, und wir sollten keine Angst haben, sie zu geniessen. Allerdings sehen wir die Lebensmittelsicherheit als garantiert an und vergessen manchmal unsere eigene Rolle bei der sicheren Aufbewahrung und Handhabung unserer Nahrung zu Hause.

Informationen für die Verbraucher und die Aufklärung über die aktive Rolle, die wir selbst beim Umgang mit unseren Lebensmitteln spielen, gehören zu den wichtigen strategischen Massnahmen, um mit den sich ändernden Zeiten und Technologien Schritt zu halten.

VIER MÄRCHEN ÜBER RICHTIGE ERNÄHRUNG*

Märchen 1: Vegetarier werden, hilft abzunehmen

Ungeachtet der Tatsache, ob Sie nun Fleisch essen oder es vorziehen, auf alle tierischen Produkte zu verzichten – wie bei den meisten Ernährungsrichtungen entscheidet auch hier die spezielle Nahrungsmittelauswahl darüber, ob diese Ernährung kalorienreich, kalorienarm

oder gut ausgewogen ist. Viele vegetarische Nahrungsmittel enthalten relativ viel Fett. So zum Beispiel vegetarischer Käse und Margarine, Nüsse, Samen und Backwaren, die mit Mehl und vegetarischen Aufstrichen zubereitet werden. Wenn Sie sich allein auf diese Lebensmittel konzentrieren ohne sie mit Kohlehydraten aus Stärke auszugleichen, wie sie in Brot, Reis, Pasta oder Cerealien, Obst und Gemüse enthalten sind, könnte es sein, dass Sie zu- und nicht abnehmen. Vegetarier zu werden ist keine Garantie schnell Gewicht zu

verlieren. Lesen Sie zuerst immer das Etikett mit den ernährungsphysiologischen Informationen (bezüglich Energie und Fett pro Portion/100 Gramm).

Märchen 2: Eine fettfreie Ernährung ist gesund

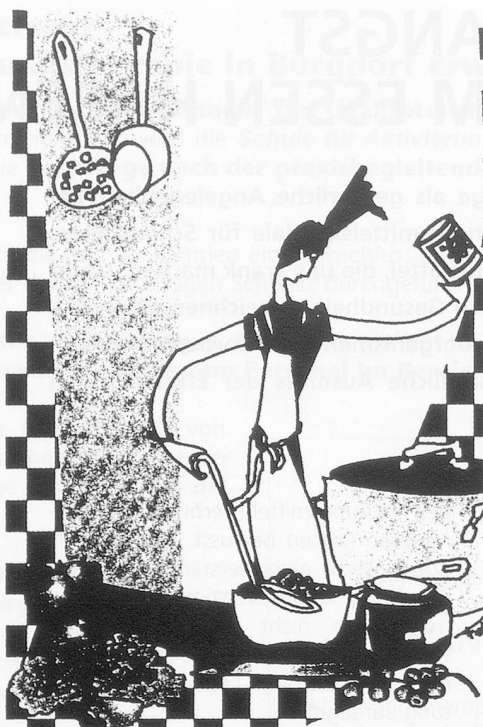
Es ist praktisch unmöglich, sich fettfrei zu ernähren, und es würde Ihnen sicherlich auch nicht guttun. Nahrungsfette sind zur Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen wie beispielsweise A, D, E und K notwendig. Auch die so genannten es-

* FOODTODAY von European Food Information Council, ENFIC, Paris, Nr. 21, Mai 2000.

senziellen Fettsäuren, die in Pflanzen und Fischölen vorkommen, sind absolut notwendig für Ihre Gesundheit. Sie werden von unserem Körper benötigt, um die Zellmembranen wasserdicht zu machen, und sie sind nicht nur für die Gehirnfunktionen lebensnotwendig, sondern auch zur Kontrolle der Produktion von Prostaglandinen, hormonähnlichen Substanzen, die verschiedene Körperfunktionen kontrollieren. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass sie in der Lage sind, Symptome der Entzündungsprozesse, wie sie bei rheumatoider Arthritis und Psoriasis auftreten, zu lindern. Auch für die Gesundheit des Herzens und der Gelenke sind sie wichtig.

Märchen 3: Bei heissem Wetter braucht man weniger Nahrung als bei kaltem

Wenn die Aussentemperatur steigt, lässt Ihr Appetit möglicherweise nach. Doch selbst wenn Sie sich nicht hungrig fühlen, müssen Sie essen. Zum Schwitzen und Körperkühlen verbrauchen Sie nämlich genau so viel Energie, wie zum Wärmen des Körpers. Wenn Sie weniger essen, sollten Sie trotzdem darauf achten, ausreichende Mengen an essenziellen Nährstoffen wie Vitaminen und Mineralien mit der Nahrung aufzunehmen



und täglich mindestens 2 Liter Flüssigkeit zu trinken. So beugen Sie vor, dass Ihre Gesundheit durch einen kleinen Gewichtsverlust während der Sommermonate keinen Schaden nimmt.

Märchen 4: Es ist immer besser, Gemüse roh zu essen

Einige Hülsenfrüchte wie die roten Kidneybohnen enthalten natürliche Giftstoffe, die zu Durchfall und Übelkeit führen können, wenn die Bohnen nicht ordnungsgemäss gekocht werden. Durch ein 20-minütiges Kochen werden die Toxine unschädlich gemacht. Die nährstoffreichen Bohnen können dann gefahrlos verzehrt werden. Wachsbohnen und Limabohnen enthalten ebenfalls Zyanide, die beim Verzehr der rohen Hülsenfrüchte gefährlich sein könnten. Aber auch hier werden die Toxine durch den Kochvorgang zerstört, und die Bohnen können ohne Gefahr gegessen werden. Andere Gemüsearten wie die Kartoffel wären im Rohzustand unverdaulich. Brokkoli scheint etwas von seinem bitteren Geschmack beim Kochvorgang zu verlieren. Durch das Kochen von Möhren und Tomaten werden in diesen Gemüsesorten Substanzen, die so genannten Karotinoide und Lycopene, freigesetzt, deren Aufnahme durch den Körper dadurch anschliessend erleichtert wird. Diese Substanzen, die auch unter der Bezeichnung «Antioxidanzien» bekannt sind, haben sich als vorteilhaft für die Gesundheit herausgestellt. ■

Maximale Spitzenleistungen.

Die neuen
Spirit topline 7500/9000.

- Waschautomaten mit 7,5 und 9 kg Fassungsvermögen
- Schweizer Qualität
- Hoher Schleudereffekt
- Benutzerfreundliche Mikroprozessorsteuerung
- Minimaler Wasser- und Energieverbrauch
- Optionen: Integrierte Flüssigwaschmittel-Dosierung, Wash-Card, integrierte Zahlungssysteme

Powerful Swiss Quality



SCHULTHESS

Schulthess Maschinen AG, Postfach
CH-8633 Wolfhausen ZH
Telefon 055 253 51 11, Fax 055 253 54 70
www.schulthess-maschinen.com
e-mail: sales.ch@schulthess-maschinen.com

