

MAHLZEIT

VON ANGELA DILLMANN



Butter oder lieber Margarine

Dieses Thema kommt oft auf den Tisch. Viele entscheiden sich für Margarine aus gesundheitlichen Gründen. Zum einen glauben sie, Margarine sei ein diätetisches Lebensmittel, welches weniger Fett enthält, und zum anderen möchten sie Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen.

Der Fettgehalt von Margarine liegt, ähnlich wie von Butter, bei 80 bis 90 Prozent. Bei Half-fett-Margarine oder -Butter verringert sich der Fettgehalt um die Hälfte. Kalorien spart man allerdings ein, denn keiner würde auf die Idee kommen, Margarine dick aufs Brot zu streichen.

Margarine ist eine Erfindung aus dem Jahr 1871 als preisgünstiger Butterersatz mit langer Haltbarkeitsdauer. Heutzutage besteht das Streichfett zu ca. 80 Prozent aus Ölen, z.B. Erdnuss-, Palm-, Soja- oder Weizenkeimöl, jedoch werden auch tierische Fette wie Rindertalg, MilCHFett oder Fischöl verwendet. Es lohnt sich, auch hier die Zutatenliste zu lesen.

Vor Jahren erhielt Margarine durch chemische Härtung ihre feste Konsistenz. Dabei wurden die ungesättigten Fettsäuren, die cholesterinsenkend wirken, in gesättigte Fettsäuren umgewandelt. Heutzutage vermeidet man die vollständige Durchhärtung, so dass einige der essenziellen ungesättigten Fettsäuren erhalten bleiben.

Andere Hersteller (meist Bio) verwenden Kokos- oder Palmfette. Diese haben eine natürliche feste Konsistenz. Der Nachteil hier: Diese Fette haben einen hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren und bringen keinen gesundheitlichen Vorteil.

Günstiger wäre es, generell weniger Fett zu essen und eher auf fette Fleisch- und Milchprodukte, Gebäck und in Fett Gebackenes zu verzichten.

Kolumnistin **Angela Dillmann** ist Ernährungsberaterin in Berlin

KOMPAKT

MATJES

Nichts für die Tiefkühltruhe

Matjes ist leicht verderblich und sollte daher möglichst rasch gegessen werden. Das rät der Verbraucherinformationsdienst aid in Bonn. Aus diesem Grund sollte der Fisch nach dem Kauf auch nicht eingefroren werden. Seit Mitte Juni ist der diesjährige Matjes im Handel. Bei dem Fisch handelt es sich um einen mit eigenen Enzymen gereiften Hering, der zwischen Mitte Mai und Ende Juni vor dem Laichen gefangen wird. Kiemen und Eingeweide werden entfernt, dann kommt der Fisch zum Reifen in Fässer mit Salz, erklärt der Verbraucherdienst. Möglicherweise vorhandene Parasiten werden durch Tiefgefrieren vor dem Verkauf abgetötet.



Alles Bio

LEBENSMITTEL In Deutschland setzt sich allmählich das sechseckige Siegel durch. EU gibt die Normen vor

VON HAGEN HELLWIG

Bio, Öko, Bioland oder BioBio, Bio-ness, Bio Wertkost, Alnatura und Naturkind – der Verbraucher wird leicht verwirrt, wenn er ein „biologisches“ Lebensmittel statt der herkömmlichen Ware kaufen möchte. Viele Marken und Siegel, die oft irgendwie die Silbe „bio“ in sich tragen, sollen dem Konsumenten signalisieren, dass es sich um ein „biologisch“ angebautes und verarbeitetes Lebensmittel handelt.

Klarheit sollte das im März 2000 verabschiedete, europaweit gültige Bio-Siegel „Biologische Landwirtschaft“ bzw. „Ökologischer Landbau“ bringen, das sich in Deutschland aber nicht durchgesetzt hat. Stattdessen hat es das für Deutschland gültige sechseckige Bio-Siegel, das 2001 im Rahmen der Agrarreform eingeführt wurde, neben den Logos der Anbauverbände zu einiger Bekanntheit gebracht. Das sechseckige deutsche Siegel soll für Qualität bürgen, die auch kontrolliert wird. Grundlage ist die EG-Öko-Verordnung, die eine weitgehend natürliche Nahrungsmittelproduktion ohne künstliche Hilfsmittel vorsieht (siehe Kasten).

Die Verwender des Siegels sind zur Dokumentation der wesentlichen Arbeitsschritte verpflichtet,

und die Produkte werden anhand von Warenproben regelmäßig untersucht. Bei der Kennzeichnung mit dem Siegel muss auch immer der Name und/oder die Codenummer der zuständigen Kontrollstelle angegeben werden. Bei Missbrauch des Siegels drohen Geldbußen und eine Freiheitsstrafe von einem Jahr. Das Siegel und schon die Bezeichnungen „Bio“ oder „Öko“ sind gesetzlich geschützt.

Die EU-Kommission will ein neues Bio-Siegel entwerfen lassen, das dann auch bekannter gemacht werden soll. „Die EU-Kommission wünschte für den europäischen Binnenmarkt eine europaweit einheitliche und einfache Erkennbarkeit von Bio-Produkten.“, sagt Dr. Alexander Gerber, Geschäftsführer des Bio-Dachverbandes Bund Ökologische Lebensmittelwirtschaft (BÖL).

Bio-Anbau muss streng getrennt betrieben werden

Weitaus strengere Regeln des Biolandbaus gelten für die Anbauverbände wie Demeter, Bioland, Naturland und Biopark. Die einzelnen

Mitgliedsbetriebe dieser Verbände müssen zunächst nach der EG-Öko-Verordnung geprüft sein, um dann das Zertifikat ihres Verbandes zu erlangen. Viele Bio-Bauernhöfe waren allerdings längst einem zertifizierenden Verband angeschlossen, bevor die EG-Öko-Verordnung mit dem staatlichen Bio-Siegel 2001 in Kraft trat.

Heute sind über 90 Prozent der Biohöfe in einem der ökologischen Anbauverbände organisiert. „Die Bio-Kontrolle ist die strengste Kontrolle im gesamten Lebensmittelbereich“, sagt Gerber. „In den letzten Jahren wurden sowohl innerhalb der Kontrolle als auch durch zusätzliche Maßnahmen der Unternehmen selbst die Sicherheit weiter erhöht.“ Gibt es Schwarze Schafe in der Branche? „Ist kriminelle Energie vorhanden, lässt sich Betrug nie hundertprozentig ausschließen. Aber es lohnt sich nicht – die Gefahr, entdeckt zu werden, ist im Bio-Bereich sehr groß“, meint Gerber.

Bio-Kontrolleure der Göttinger Gesellschaft für Ressourcenschutz, einer anerkannten Kontrollstelle, haben untersucht, wie sich in



Auch die Mode setzt teils auf Bio

FOTO: PA/DPA

Nicht-EU-Ländern einwandfreier Bio-Anbau durchführen und prüfen lässt. Das Ergebnis: Wegen unterschiedlicher Anbaubedingungen könnten nicht alle EU-Richtlinien unverändert auf den Biolandbau zum Beispiel in Südamerika angewendet werden. „Doch in wesentlichen Punkten darf es keine Kompromisse geben“, sagt Dr. Jochen Neuendorff von der Gesellschaft für Ressourcenschutz. „So haben wir als nicht akzeptablen Verstoß gegen unsere Richtlinien die nur unzureichende Trennung von Bio-Anbau und konventioneller Produktion festgestellt.“ Ein dreisprachiger Leitfaden der Gesellschaft

regeln die Vermarktung der ökologisch angebauten Lebensmittel der diversen Mitgliedsbetriebe. Dies begann wie eine freiwillige Selbstkontrolle. Inzwischen müssen alle Anbauer, die eines der Label aufkleben wollen, auch die

Fachhandel zunehmend im Wettbewerb der Supermärkte

Ohne Zusatzlieferungen und Nachschub aus dem entfernteren Ausland ließe sich die steigende Nachfrage nach Bio-Produkten in der EU und insbesondere in Deutschland kaum mehr befriedigen. Und manches Obst oder Gemüse wächst ohnehin nur in tropischen und subtro-

pischen Regionen der Erde. Um einer „Verwässerung“ des Begriffs Bio zu begegnen und sich als Fachhandel stärker vom Wettbewerb der Supermärkte abzugrenzen, haben die im Bundesverband Naturkost Naturwaren (BNN) zusammengeschlossenen Bio-Hersteller und -Händler einen „Bio-Kodex“ verabschiedet. Ziel ist es, das Profil des Naturkostfachhandels und seiner Marken zu schärfen. „Die Unternehmen stellen die Werte Ressourcengerechtigkeit, Chancengleichheit für alle Menschen, Natur- und Umweltschutz in den Vordergrund ihres Handelns“, heißt es etwa in dem Kodex. ■

Brennnessel mit Zitrone

Um diese Pflanze machen alle einen Bogen. Bei unfreiwilligem Kontakt ist sofort klar, warum die Brennnesseln ihren Namen trägt. Aber Ameisensäure, Histamin, Serotonin und Acetylcholin in den Brennhaaren sind die eine Seite. Viele weitere Inhaltsstoffe wie Gerbstoffe, Mineral-salze, die Vitamine A und C sowie Karotinoide machen sie zu einer wertvollen Heilpflanze.

Als Tee getrunken, steigert die Brennnessel dem Deutschen Grünen Kreuz (DGK) in Marburg zufolge das Wohlbefinden, stärkt die Abwehrkräfte und fördert den Stoffwechsel. Wegen des hohen Kaliumanteils wirken Brennnesseln außerdem harntreibend – ein guter Schutz vor Harnwegsentzündungen,

Nierengriß und Prostatabeschwerden. Darüber hinaus enthält sie Caffeoyl-Chinasäuren, die zum Beispiel bei Arthrose oder Gicht Schmerzen lindern und Entzündung hemmen können. Ihre Kieselsäure tut Bindegewebe, Haaren und Fingernägeln gut.

Als Tee maximal einen Viertelliter am Tag trinken

Für eine Tasse Tee wird ein gut gehäufter Esslöffel getrockneter Brennnesselblätter mit einem Viertelliter kochend heißem Wasser übergossen. Nach zehn Minuten Ziehzeit wird der Tee abgeseiht. Um den Geschmack zu verbessern, empfiehlt das Grüne Kreuz die Kombination mit Lemongras oder

einem Spritzer Zitrone. Am besten werden nur junge Pflanzen verwendet, sonst kann es zu Magenreizungen kommen. Junge Pflanzen besitzen noch keine Brennhaare, sodass sie auch als Gemüse gekocht (wie Spinat) oder frisch als Salatbeigabe gegessen werden können.

Da das enthaltene Kalium der Pflanze ausschwemmend wirkt, besteht bei großem Konsum die Gefahr, dass der Körper austrocknet. Mehr als drei Wochen am Stück und mehr als ein Viertelliter pro Tag sollten laut Grünem Kreuz daher nicht getrunken werden. Wer unter Wasseransammlungen wegen einer eingeschränkten Herz- und Nierentätigkeit leidet, dürfe die Brennnessel überhaupt nicht anwenden. ■

KOMPAKT

KRÄUTER

Schutz für Fleisch

Kräuter können beim Grillen oder Braten von Fleisch oder Fisch die Bildung krebserregender Stoffe verringern. Darauf weist der Verbraucherinformationsdienst aid in Bonn hin. Der Gehalt an sogenannten heterozyklischen aromatischen Aminen (HAA) sinke um rund ein Viertel, wenn das Grillgut mit Rosmarin oder Salbei zubereitet wird. Denn sie enthielten Antioxidantien, die die HAA-Bildung bremsen, heißt es unter Berufung auf Prof. Karin Schwarz vom Institut für Humanernährung und Lebensmittelkunde der Universität Kiel. Einen ähnlichen Effekt hätten Thymian und Knoblauch.

HOLUNDER

Ein Universalmittel

Die blau-schwarzen Beeren des Holunderbuschs, die im Herbst reif sind, werden in der Naturheilkunde verwendet. „In früheren Zeiten wurden fast alle Teile der Pflanze in der Heilkunde genutzt“, sagt Johannes Gottfried Mayer von der Forschungsgruppe Klostermedizin der Universität Würzburg. Der Strauch habe bereits seit Hippokrates beinahe als Universalapotheke gegolten. Besonders betont worden sei seine schweißtreibende, schleimlösende und ausleitende Wirkung. Holunderfrüchte enthalten Flavonoide, Folsäure, Vitamin C, Fruchtzucker und Fruchtsäuren. Ihnen wird Mayer zufolge eine harn- und schweißtreibende sowie darmreinigende Wirkung zugeschrieben. Die Früchte werden meist als Saft und nur selten als Tee eingenommen. Wie Holunderblüten werden auch die Beeren bei fieberhaften Erkältungen eingesetzt.

» **Quelle:** Im Internet unter www.klostermedizin.de

„Wer noch nie ein gutes Olivenöl probiert hat, kann auch nicht den Unterschied schmecken“



MICHAEL KÄFER,
GASTRONOM

WEIZENGRA

Nutzen für die Augen

Weizengras enthält den Pflanzenstoff Lutein, der mit dem bekannten Farbstoff Beta-Karotin in der Möhre verwandt ist. Lutein schützt vor freien Radikalen und hat eine besondere Schutzfunktion für das Auge, fanden Forscher des Max Rubner Instituts (Bundesinstitut für Ernährung und Lebensmittel) heraus. Nun werde nach Möglichkeiten gesucht, schmackhafte Lebensmittel zu entwickeln, die Weizengras enthielten und als Luteinquelle dienen könnten, heißt es. Als Weizengras wird die zarte Pflanze bezeichnet, bevor eine Ähre sich bildet. Weizengras-Produkte werden als Nahrungsergänzungsmittel in Pulverform, als Tabletten oder auch als Saft angeboten.