

**Fastfood –
mal gesund**



**Von und mit:
Jean Pütz, Markus Schall,
Jutta Beiner-Lehner,
Sven Gummich, Horst Minge
und Sabine Fricke**

Liebe Zuschauer,

ob Currywurst, Pommes rot-weiß, Hamburger oder Dönerkebab: Fast Food ist in. Statistisch gesehen essen zwei Drittel der Deutschen regelmäßig, das heißt mindestens jeden zweiten Tag, außer Haus - nicht selten an Imbissbuden oder in Fast-Food-Ketten. Das sind elf Millionen mehr als noch vor fünf Jahren. Zu Hause wird damit immer weniger gekocht. Experten sagen sogar voraus, dass sich der Fast-Food-Verzehr in den nächsten Jahren noch deutlich steigern wird, und das liegt vor allem an unseren geänderten Lebensgewohnheiten: wir werden immer mobiler, Single-Haushalte nehmen zu und die früher typische Rollenverteilung des arbeitenden Mannes und der Frau zu Hause ist immer seltener, weil mehr und mehr Frauen heute ebenfalls berufstätig sind. Und so haben die schnellen Snacks für unterwegs, aber auch die Tiefkühlkost und Fertiggerichte Hochkonjunktur. Forscher der Universität Göttingen haben herausgefunden, dass viele Menschen bereits heute nicht mehr wissen, wie sie mit frischen Lebensmitteln umgehen sollen. Langfristig könne so unsere gesamte

Kochkultur verloren gehen, warnen die Ernährungswissenschaftler. In einer Studie haben sie festgestellt, dass heute schon 27 Prozent der Männer nicht mal mehr ein Spiegelei in der Pfanne braten können. Die Göttinger Wissenschaftler mutmaßen gar, dass die selbst gemachte Rindsroulade im Jahr 2020 ausgestorben ist. Wir hoffen natürlich, dass es so weit nicht kommt und wollen Ihnen deshalb auf den nächsten Seiten interessante Informationen und viele Tipps rund ums schnelle Essen geben. Dabei werden wir Ihnen beweisen, dass es durchaus möglich ist, ein gesundes Mahl mit ausreichend Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen in nur zehn bis fünfzehn Minuten auf den Tisch zu zaubern.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen Guten Appetit!



Inhalt	Seite
Fast Food - wie alles begann	3
Die älteste Imbissbude der Welt	3
Das Geheimnis der Fast-Food-Ketten	4
Currywurst & Co: Was sagen Ernährungswissenschaftler?	5
Die schnelle Alternative: Kochen mit ätherischen Ölen	7
Auf die Qualität der Öle kommt es an	7
Rezepte aus der schnellen Aromaküche	7
Wissen, was auf den Tisch kommt	8
Zusatzstoffe in unserem Essen	9
Feten ohne Müllabfuhr	13
Auf das Kochgeschirr kommt's an	13
Pizzastein à la Hobbythek	14
Slow Food: Das genießerische Kontraprogramm	15

Übrigens: Die Herstellung des „Hobbytips“ wird durch Ihre Rundfunk-Gebühren ermöglicht. Ich hoffe, auch dieses Heft wird für Sie ein nützlicher Service und eine gute „Geldanlage“ sein.

Das Wissen der Hobbythek von A-Z – Gesund durchs Leben

In mehr als 25 Jahren Hobbythek – das heißt in mehr als 300 Sendungen und über 50 Büchern – hat sich ein enormes Wissen angesammelt, das immer auch mit praktischer Anwendung im Alltag verbunden ist.

Dieses Wissen wird in diesem Buch zum ersten Mal zusammengefasst und alphabetisch unter Begriffen geordnet, die zwar die meisten kennen, aber oft nicht durchschauen. Denn es gehört zu den Prinzipien der Hobbythek, auch wissenschaftlich komplizierte Zusammenhänge verständlich zu erklären.

Lassen Sie sich einfach von Stichwort zu Stichwort führen. Auf diese Weise erfahren Sie vieles, was Ihnen zunächst völlig fremd war, Ihnen das Leben aber auf mannigfaltige Weise erleichtern kann.

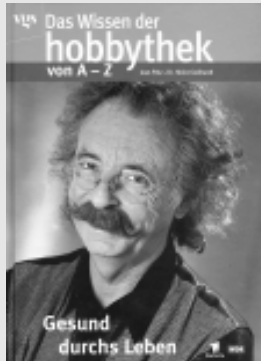
Alle Themen, die der Hobbythek wichtig waren und sind, spiegeln sich in diesem einmaligen Nachschlagewerk von A-Z wider:

Welche Ernährung ist gesund? Wie funktioniert unser Körper? Worauf sollte man bei der Industriewerbung nicht herein-

fallen? Wie kann man Energie sparen? – kurz: Welche Alternativen gibt es für ein gesundes und vor allem genussreiches Leben?

Natürlich mit vielen beliebten Rezepten und Umsetzungsvorschlägen für den Alltag!

Autoren: Dr. Heinz Gollhardt und Jean Pütz
vgs, 2001, ISBN 3-8025-6226-7
Preis EUR 24,90



Hobbythek – Essen Sie sich gesund

Ernährungstips und Rezepte für das seelische Wohlbefinden, für guten Schlaf, für Sportler, für Menschen mit Cholesterinproblemen, Osteoporose, Lactoseintoleranz, Pilzinfektionen, Gicht und Rheuma.

ISBN 3-8025-6190-2
EUR 15,50



Fast Food - wie alles begann

Wer glaubt, Fast Food sei eine Erfindung der Moderne, der täuscht sich. Der Begriff "Fast Food" (engl.: schnelles Essen) bezieht sich nicht auf die Qualität oder den Geschmack von Gerichten, sondern auf die Geschwindigkeit, mit der sie zubereitet und gegessen werden. Schon auf den antiken und mittelalterlichen Märkten gab es die Möglichkeit, sich rasch und günstig mit einem schnellen Mahl zu verpflegen: Suppen, Bratfisch, aber auch süße Leckereien wurden von fahrenden Köchen angeboten. Aber auch entlang der Reise- und Handelswege entstanden Verpflegungsstationen und Garküchen, wo man sich an Breien und Broten oder raffinierten Happen wie gefüllten Feigenblättern oder Gerstencuchen mit Honig laben konnte. So gibt es wohl den schnellen Imbiss zwischendurch, seit die Menschen sich auf Reisen außer Haus stärken wollen. In diesem Sinne könnte sogar das biblische Passahmahl als Fast Food interpretiert werden: Im 2. Buch Mose (Kap. 12) über-

bringen Aaron und Mose die Botschaften des Herrn. Vor dem Auszug des jüdischen Volkes aus Ägypten soll das Passahmahl verspeist werden und dabei ist ganz genau beschrieben, auf welche Art und Weise dies geschehen soll: "So aber sollt ihr es essen: eure Hüften gegürtet, Schuhe an den Füßen, den Stab in der Hand. Esst es hastig! Es ist die Paschafeier für den Herrn."

Vor allem aber im Spätmittelalter war Fast Food sehr verbreitet. Durch den aufkommenden Warenhandel wuchsen die meisten Städte rasant. Wohnraum wurde schnell knapp und nur die Reichsten der Reichen konnten sich deshalb eine Küche in den eigenen vier Wänden leisten. Die Mehrzahl der Menschen war gezwungen, sich ihr Essen auf der Straße zu holen. Vor allem die mobilen Garküchen waren in damaliger Zeit allorts zu finden. Hier wurden vor allem Suppen, verschiedene Eintöpfe und Brühwürste zubereitet.

Die Geschichte des schnellen Essens hat vermutlich vor mehr als 850 Jahren begonnen. Im Jahre 1135 ließen im oberpfälzischen Regensburg die Handelsherren und der Herzog von Bayern eine Brücke über die Donau bauen, um den Warenhandel zu erleichtern. Es sollte eine außergewöhnliche Brücke sein: besonders groß und extrem belastbar. In elf Jahren Bauzeit ließen die Bauherren die "Steinerne Brücke" aus mächtigen Felsquadern errichten. Damit die vielen Arbeiter mit warmem Essen versorgt werden konnten, richtete man direkt neben der Großbaustelle eine Art Kantine in Form eines kleinen Steinhauses ein. Noch heute steht an dieser Stelle ein Schnell-Restaurant namens "Historische Wurstküche".

In mittelalterlicher Zeit war die Regensburger Brücke derart berühmt, dass man sie zu den Weltwundern zählte. Ein stetiger Strom von Reisenden floss über die "Steinerne Brücke" und im heute nicht mehr erhaltenen mittelalterlichen Hafen wurden massenhaft Waren umgeschlagen, die auf dem Wasserweg nach Regensburg kamen. So gab es wohl im Bereich der Steinernen Brücke auch weiterhin großen Bedarf an Verpflegung für die Reisenden, aber auch für die Einheimischen, die im Bereich des Hafens arbeiteten. Wenn die Überlieferung tatsächlich stimmt und die Wurstküche

Die älteste Imbissbude der Welt



Die Historische Wurstküche in Regensburg – Relikt der schnellen Esskultur aus dem Mittelalter

In WDR-Mausladen können Sie die Hobbythekbücher auch online bestellen:
<http://wdrladen.wdr.de>

Vorgesehene Themen

Programmorschau 2002

Nr. 327
**Sauber und gesund:
Sanfte Hygiene für
jeden Tag**

WDR	Di.26.03.02-21:00
Wdh.	Sa.30.03.02-14:00
HR	Sa.30.03.02-12:15
BR	Fr.22.03.02-14:00
ORB	So.07.04.02-14:00
3-Sat	Fr.05.04.02-11:45
SFB	So.31.03.02-12:15
NDR	Mo.08.04.02-13:00

WDR

Nr. 328
**Unkraut
à la carte**

Di.23.04.02-21:00
Sa.27.04.02-14:00
Sa.27.04.02-12:15
Fr.26.04.02-14:00
So.05.05.02-14:00
Fr.26.04.02-11:45
So.28.04.02-12:15
Mo.27.04.02-13:00

WDR

Nr. 329
**Wellness, mehr
Kosten als Nutzen?**

Di.21.05.02-21:00
Sa.25.05.02-14:00
Sa.25.05.02-12:15
Fr.31.05.02-14:00
So.02.06.02-14:00
noch nicht bekannt
So.26.05.02-12:15
noch nicht bekannt

WDR

Änderungen behalten sich die Sendeanstalten im einzelnen vor

Text: Markus Schall und Sabine Fricke

Satz: Patrizia Franzen, Gabriele Jokisch und Vladimir Rydl • Grafische Gestaltung: Gläser

bereits zur Zeit des Brückenbaus entstanden ist, dann wäre sie ohne Zweifel die älteste Imbissbude der Welt. Doch für diese Version der Geschichte gibt es heute keine Belege mehr. Die älteste heute noch erhaltene Urkunde zur Wurstküche stammt aus dem Jahr 1378. Diese Schrift berichtet von einem Nachbarschaftsstreit, in den ein gewisser "Chunrat der Koch vor prukk" verwickelt ist - also ein Koch namens Konrad an der Brücke. Historiker sind sich sicher, dass mit der Brücke auf jeden Fall die "Steinerne Brücke" gemeint ist. Allerdings kann man heute nur noch vermuten, dass dieser Koch Konrad seine Speisen auch wirklich in der heute noch erhaltenen Wurstküche zubereitet hat. Der erste zweifelsfreie Nachweis für die Nut-

zung des Gebäudes als Küche stammt von 1492 - also dem Jahr, als Kolumbus Amerika entdeckt hat. Damals vermietete die Stadt die "Kuchn vor prugk" an verschiedene Pächter, die allesamt Köche waren. Aus dieser Zeit sind aber auch aus anderen Städten Kantinen oder Brotzeithütten bekannt, die dann der Regensburger Wurstküche den Titel der ältesten Imbissbude der Welt streitig machen würden. Doch abgesehen davon, was sich nun vor 850 Jahren in Regensburg wirklich zugetragen hat: So lange sich die Menschen die Sage von der Wurstküche und der Steinernen Brücke erzählen, so lange wird es nur eine älteste Imbissbude der Welt geben: und zwar die in Regensburg.

Das Geheimnis der Fast-Food-Ketten

Das Fast Food unserer Gegenwart hat mit der mittelalterlichen Kultur des Schnellen Essens natürlich nicht mehr viel zu tun: Vielerorts bestimmen Filialen großer Fast-Food-Ketten unser Stadtbild und die Umsätze dieser Unternehmen steigen stetig. McDonald's zum Beispiel, die größte Kette weltweit, betreibt inzwischen 28.000 Restaurants in 120 verschiedenen Ländern. Die erste deutsche Filiale hatte 1971 in München eröffnet. Heute, 31 Jahre später, gibt es in Deutschland bereits über 1.000 und jedes Jahr kommen 80 bis



100 neue Lokale hinzu. Allein bei McDonald's geben wir jährlich fast 3 Milliarden Euro aus. Das sind im Durchschnitt fast 40 Euro pro Bundesbürger. Für die enorme Beliebtheit der Fast-Food-Restaurants gibt es mehrere Gründe: Nicht nur die Standardisierung der Gerichte, sondern auch der Verzicht auf jegliche Tischetikette geben dem Kunden ein Gefühl von Vertrautheit. Dabei macht es keinen Unterschied, ob man eine McDonald's-Filiale in Tokyo, Amsterdam oder Casablanca besucht - die Zubereitung der Speisen und die "Bräuche" in Fast-Food-Lokalen sind weltweit die gleichen. Die sonst üblichen Tischsitten kann man hier getrost vergessen. Mit der Hand zu essen oder die Cola laut leer zu schlürfen, ist nicht nur erlaubt, sondern gehört sogar dazu. In den Anstandsbüchern des 19. Jahrhunderts galt schnelles Essen als ungezogen und vulgär und auch heute noch werden Kinder dazu erzogen, langsam und ordentlich zu essen. Vielleicht ist das "Essen ohne Regeln" gerade deshalb so verführerisch. Viele Familien locken natürlich auch die vergleichsweise niedrigen Preise in die Fast-Food-Läden. Die meisten Gerichte sind zwar alles andere als billig, aber immer noch preiswerter als in einem herkömmlichen Restaurant. So ist der Besuch im Fast-Food-Lokal für viele Familien oft die einzige Möglichkeit, überhaupt einmal mit der ganzen Familie

essen zu gehen. Ein weiteres Geheimnis des Erfolges der Fast-Food-Unternehmen liegt darin, dass auch Kinder als vollwertige Kunden angesehen werden. Das erkennt man z.B. an niedrigen Verkaufstheken, an den vielen Geschenken, die es zum Essen oft gratis gibt oder auch an den Spielgeräten, die mittlerweile in jedem größeren Lokal stehen. Wenn ein Kind in ein Fast-Food-

Restaurant geht, kommen die Eltern häufig mit. So werden aus einem Kunden zwei oder drei. Nicht zufällig gehören die führenden Fast-Food-Ketten zu den größten Verteilern von Spielzeug. In Amerika ist McDonald's der Spielplatzbetreiber Nummer eins. Und ebenfalls nicht zufällig geben Fast-Food-Unternehmen Milliarden für Kinder-Werbung aus.

Kinder sind die besten Kunden

Currywurst & Co: Was sagen Ernährungswissenschaftler?

Eine Befragung unter deutschen Jugendlichen zeigt, dass 87 Prozent der jungen Konsumenten Fast Food für ungesund halten. Mit dem schnellen Essen verhält es sich wohl ähnlich wie mit Süßigkeiten: man isst es, und trotzdem denken viele gleichzeitig, es sei schlecht, Fast Food zu essen. Obwohl Kritiker Fast Food häufig auch als "junk food" (engl. junk = Müll) bezeichnen, würde man es sich zu einfach machen, wenn man Fast Food grundsätzlich verteufelt. Fast-Food-Gerichte sind in ihrer Zusammensetzung sehr unterschiedlich, und genau so unterschiedlich werden sie von Ernährungswissenschaftlern auch beurteilt. In Fast-Food-Läden werden zum Beispiel auch Salate oder Fruchtsäfte angeboten, mit denen man sich durchaus gesund und vollwertig ernähren kann. Ein Kritikpunkt an den klassischen Fast-Food-Gerichten ist ihr zu hoher Fettgehalt. Generell empfehlen Ernährungswissenschaftler, dass höchstens 30 Prozent der täglichen Energiezufuhr aus Fetten bestehen sollte. Den Hauptanteil der Energiezufuhr mit etwa 55 bis 60

Prozent sollten Kohlenhydrate abdecken, Eiweiße lediglich 10 bis 15 Prozent. Da Fett mehr als doppelt so energiereich wie Kohlenhydrate und Eiweiße ist, lautet die generelle Empfehlung: kleine Mengen Fett, nicht zu viel Eiweiß (Protein) und viele Kohlenhydrate zuführen. Was ihren Fettgehalt angeht, schneiden die Currywurst mit Pommes und die Bockwurst ziemlich katastrophal ab: 62 bzw. 60 Prozent der Energie besteht aus Fett - also etwa doppelt soviel wie empfohlen. Den zu hohen Anteil an Fetten erkennt man auch an der Kalorienmenge. Mit der Portion Currywurst oder einem Döner nimmt ein körperlich durchschnittlich beanspruchter Erwachsener schon etwa ein Drittel des Tagesbedarfs auf. Der Fettanteil eines Gerichts bestimmt aber nicht nur den Energiegehalt, sondern gibt zugleich einen Hinweis, ob eine Speise hinsichtlich ihrer Nährstoffe ausgewogen ist. Ist in einer Mahlzeit zu viel Fett enthalten, werden dadurch andere Nährstoffe "verdrängt".



Gleichzeitig sind deshalb häufig zu wenig Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente enthalten. Die Currywurst mit Pommes deckt zwar ein Drittel des Tagesbedarfs an Kalorien ab, aber von dem Vitamin Folsäure sind noch nicht einmal 2% enthalten. Beim Mineralstoff Calcium (5,3%), beim Jod (6,5%) und dem Betakarotin (1,7%) und vielen Vitaminen

Wie fett ist Fast Food?	Anteil der Energie aus Fett	Kalorien (kcal)
Currywurst mit Pommes	62 %	778
Bockwurst mit Brötchen & Senf	60 %	470
Döner	49 %	614
Hamburger	31 %	254

sind die Werte ähnlich katastrophal. Lediglich der Gehalt an Eisen und den Vitaminen E und B1 ist als ausreichend einzustufen. Zusammenfassend kann man sagen, dass die Currywurst mit Pommes, ein wahrer Klassiker der Fast-Food-Küche, nicht als vollwertig zu bezeichnen ist. Hin und wieder als Zwischenmahl-

zeit ist nichts gegen "ne Curry" einzuwenden, aber wenn wir uns ausschließlich davon ernährten, würden wir irgendwann krank werden. Dementsprechend verhält es sich mit Fast Food so wie mit vielem anderen auch: Die Frage ist nicht, ob wir Fast Food essen, sondern wie viel.

Eine gesunde Alternative - das Bulgur-Salat-Sandwich

Es gibt auch Gerichte, die im Handumdrehen zubereitet und trotzdem in ihrer Nährstoffbilanz ausgewogen sind: Zum Beispiel unser Bulgur-Salat-Sandwich. Bulgur ist ein spezieller Weizen und für gesundes Fast Food besonders gut geeignet, weil er nahezu fertig gekauft werden kann. Er besteht aus gedämpftem, getrockneten und anschließend zerkleinertem Weizen - ein Jahrtausende altes Verfahren aus dem Nahen und Mittleren Osten. Deshalb bekommt man Bulgur vor allem in türkischen oder griechischen Lebensmittelgeschäften, manchmal auch in gut sortierten deutschen. Der Weizengrieß muss zu Hause nur noch mit etwas kochendem Wasser übergossen oder direkt auf der Platte geköchelt werden. Schon nach einigen

Minuten ist er aufgequollen und schmeckt dann sehr lecker - ähnlich wie Reis mit einer nussigen Note. Bulgur



gibt es in verschiedenen Körnergrößen. Je kleiner sie sind, desto schneller quellen sie auf. Weil Bulgur noch die Keimlinge des Weizens enthält, ist er besonders reich an Ballaststoffen, Vitaminen und Eisen.

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Becher Bulgur
- 3-4 Frühlingszwiebeln
- 1 Bund möglichst glatte Petersilie
- 2 EL Zitronensaft
- 1 kleine Dose Tomatenmark
- wahlweise Sambal Oelek oder Paprikagewürz
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- 1 Eisbergsalat

REZEPT

Zubereitung:

Den Bulgur in einem Topf oder einer Schüssel mit etwa 3 Bechern kochendem Wasser übergießen und bei geschlossenem Deckel einige Minuten quellen lassen. Die Petersilie und die Frühlingszwiebeln klein schneiden und mit dem gequollenen Bulgur vermischen. Anschließend Tomatenmark, Zitronensaft, Olivenöl und Salz dazugeben und wahlweise mit Sambal Oelek oder Paprikagewürz abschmecken. Das Ganze jetzt in ein großes Salatblatt einrollen - fertig ist das gesunde Rohkost-Sandwich.



Schnell zubereitet und super-gesund

Die schnelle Alternative: Kochen mit ätherischen Ölen

Neben unserem Bulgur-Sandwich gibt es aber auch noch andere, ganz natürliche Wege, schnell zu schmackhaftem Essen zu kommen, und zwar mit ätherischen Ölen. Das scheint auf den ersten Blick vielleicht etwas ungewöhnlich, ist aber eine feine Sache. Vielen ist dies sogar geläufig, jedenfalls denen, die gerne backen. Denn da ist es Usus, Backaromen z. B. mit Vanille-, Rum- oder auch Zitronengeschmack einzusetzen. Allerdings sind das eher künstliche Substanzen. Wir möchten Ihnen dagegen heute ganz natürliche Extrakte empfehlen - Lebensmittel in hochkonzentrierter Form, als Essenz sozusagen. In verschiedenen Geschäften (vgl. Bezugsquellennachweis) finden Sie die ätherischen Öle meist schon als Vormischungen, die dann zu bestimmten Gerichten gut passen, z.B. Mischungen mit Thymian und Clementine für medi-

terrane oder auch Mischungen für heimische Gerichte mit den ätherischen Ölen von Dill, Petersilienblättern, schwarzem Pfeffer und Estragon. Für exotische Gerichte, süße Aufstriche und die verschiedensten Nachspeisen eignen sich Öle, die z.B. Orange, Vanille und Rose enthalten (vgl. Bezugsquellennachweis). Da die Aromen sehr flüchtig sind, sollten sie grundsätzlich immer erst ganz am Ende der Zubereitung hinzugegeben werden.

Da die ätherischen Öle hochkonzentriert sind und deshalb schnell überdosiert werden können, empfehlen wir, zunächst etwa 6 bis 8 Tropfen des ätherischen Öles auf einen Teelöffel zu träufeln und anschließend mit 100 ml eines fetten Öles zu mischen. Je nach Vorliebe und Gericht eignen sich z.B. Sonnenblumen-, Oliven- oder Sesamöl.

Nicht jedes ätherische Öl kann so einfach ins Essen gegeben werden. Die meisten dieser Öle sind nämlich eher für die Raumbeduftung oder als Zusatz für Kosmetika gedacht. Achten Sie deshalb beim Kauf unbedingt darauf, dass es sich um 100% naturreine Öle ohne jede Zusätze handelt und dass sie aus kontrolliert biologischem Anbau stammen. Oft finden Sie nur das entsprechende Kürzel auf den Fläschchen, es lautet kbA. Noch wichtiger ist es, dass die Öle ganz eindeutig als Lebensmittel ausgewiesen sein müssen.



Beim Kauf sollte auf Qualität und Lebensmitteltauglichkeit geachtet werden.

Auf die Qualität der Öle kommt es an

Hähnchenstreifen mit chin. Gemüse in Orangen-Rahm

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Hähnchenbrustfilets
- etwas Sesamöl
- 3 Karotten
- 1 Zwiebel
- 1 Stange Lauch
- 3 EL getrocknete, chin. Morcheln (vorher kurz in warmem Wasser einweichen)
- Saft von 2 Orangen
- 200 ml Sahne
- Salz, Pfeffer
- 6-8 Tr. einer China-Würzölmischung,

REZEPT

die vorher in 100 ml fettem Öl verdünnt wird (vgl. o.), von der zubereiteten Mischung etwa 2 bis 3 EL hinzugeben.

Zubereitung:

Hähnchenbrustfilets in Streifen schneiden. Karotten und Lauch ebenfalls in Streifen und die Zwiebel in kleine Spalten schneiden. Zunächst das Fleisch und das Gemüse in etwas Sesamöl anschwitzen und anschließend die chinesischen Morcheln hinzugeben. Mit Orangensaft und Sahne ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Am Schluss die 4 bis 5 EL verdünnte China-

Rezepte aus der schnellen Aromaküche



Hähnchenstreifen mit chin. Gemüse in Orangen-Rahm



Blitz-Pudding mit Konjacmehl HT

Würzöl Mischung dazugeben und nach sehr kurzer Bratzeit vom Herd nehmen, damit die Aromen erhalten bleiben. Zu Bulgur, Reis oder auch chinesisches Eiernudeln servieren.

Blitz-Pudding mit Konjacmehl HT

Zutaten für 2 Portionen:

- 1/4 l Milch
- 3-4 TL Konjacmehl HT
- 5-6 EL Frusip's (z.B. Vanille oder Schoko)
- 2-3 Tabl. Lightsüß HT
- 6-8 Tr. einer Würzöl Mischung, die für Süßspeisen geeignet ist (z.B. mit Orange, Vanille und / oder Rose) und die vorher in 100 ml fettem Öl verdünnt werden (vgl. o.), von der zubereiteten Mischung etwa 1 EL hinzugeben.

Zubereitung:

Die Milch mit dem Konjacmehl verrühren, den Frusip's hinzugeben und zum Kochen bringen bis die Masse dick wird – danach in Puddingformen abfüllen und

kalt stellen. Durch das Konjacmehl HT bekommt der Pudding eine leicht bröselige Konsistenz – er ähnelt daher einem Grießpudding, schmeckt aber köstlich!

Süß-aromatischer Quarkaufrich mit Ananas und Curry

Zutaten:

- 250 g Quark
- evtl. 1 kleine Dose Ananasstücke
- 3 TL Frusip's Pina Colada oder Ananas
- 1-2 TL Curry
- Salz und Pfeffer
- 6-8 Tr. einer Würzöl Mischung, die für Süßspeisen geeignet ist (z.B. mit Orange, Vanille und / oder Rose) und die vorher in 100 ml fettem Öl verdünnt werden (vgl. o.), von der zubereiteten Mischung etwa 2-3 EL hinzugeben.

Zubereitung:

Den Quark und die erfrischend-fruchtige Würzöl Mischung wieder verrühren, mit den übrigen Zutaten vermischen und abschmecken.

REZEPT

REZEPT

Wissen, was auf den Tisch kommt

Tiefkühlkost - Esskultur ade?

Im Jahr 1970 hat jeder von uns etwa 3 Kilogramm Tiefkühlkost verzehrt, im Jahre 2000 waren es bereits 30 Kilo. Dabei sind tiefgefrorene Fertiggerichte die Renner. Kühlen an und für sich ist unbestritten eine sehr gute Methode, um Le-

bensmittel lange frisch zu halten. Doch was bei naturbelassenen, frischen Lebensmitteln durchaus sinnvoll ist, muss bei der Masse an tiefgekühlten Fertiggerichten kritisch hinterfragt werden.

„Convenience- (engl. = Bequemlichkeit) Food“, bzw. „Chill-“ (engl. = kühlen) oder „Cook-and-Chill-Food“ (vorgegarte und gekühlte Gerichte) sind seit einigen Jahren die Absatzenrenner der Lebensmittelindustrie. Wer jedoch immer nur zu Fertigprodukten greift, verliert auf längere Sicht den Bezug zu den natürlichen Lebensmitteln und ihrer Zubereitung und damit an Esskultur.

Gegen naturbelassene und frische Lebensmittel wie z.B. Gemüse aus der Tiefkühltruhe ist hingegen nichts einzuwenden. In modernen Betrieben vergehen nur wenige Stunden von der Ernte bis zum schonenden Tiefrieren des verkaufsfertigen Gemüses. Selbst Spitzenköche greifen mehr und mehr auf Tiefkühlkost zurück – vorausgesetzt, die Lebensmittel sind auch wirklich unbehandelt und noch in ihrem natürlichen Zustand.



Seit 1970 hat sich der Konsum von Tiefkühlprodukten verzehnfacht – Tendenz weiter steigend.

Gesund und schnell mit Tiefgefrorenem

Für die Schnelle Küche sind gerade die verschiedensten tiefgefrorenen Gemüse und Fischarten interessant: Je nach Geschmack einfach Gemüse wie zum Beispiel Bohnen, Brokkoli, Blumenkohl, Rosenkohl, Möhren usw. in einem Wok oder einer großen Pfanne andünsten und z.B. ein Stück Lachs oder anderen

Fisch hinzugeben. Zum kurzen Anschmoren Deckel schließen und einige Minuten kochen lassen. Im gleichen Gefäß kann anschließend direkt die Soße z.B. mit etwas Sahne und Orangensaft zubereitet werden. Mit Salz, Pfeffer und je nach Belieben mit verschiedenen anderen Gewürzen abschmecken und nach wenigen Minuten steht ein delikates Mahl auf dem Tisch.

Je umfangreicher die Lebensmittelindustrie mit Zusatzstoffen nachhilft, um so weiter entfernen sich die Fertiggerichte von natürlichen Lebensmitteln.

Aromastoffe, Geschmacksverstärker, Stabilisatoren usw. sollen das Aussehen, den Geschmack, die Haltbarkeit und manchmal auch die Qualität der Produkte verbessern. Obwohl alle Zusatzstoffe, die sich heute in Lebensmitteln befinden, in wissenschaftlichen Studien untersucht und von der Industrie als unbedenklich eingestuft sind, ist immer wieder auch von unerwünschten Nebeneffekten zu hören. Vor allem Geschmacksverstärker, Verdicker, Farbstoffe aber auch Emulgatoren geraten ständig in die Diskussion.

Nach Einschätzung der VERBRAUCHER INITIATIVE e. V. ist gut ein Viertel der EU weit zugelassenen 297 Lebensmittel-Zusatzstoffe aus verschiedenen Gründen als problematisch einzustufen. Vor allem für Allergiker könnten viele Stoffe bedenklich sein, da sie entweder allergische Reaktionen begünstigen oder diese selbst hervorrufen. Im folgenden veröffentlichten wir die Liste der VERBRAUCHER INITIATIVE e. V., in der die für Allergiker bedenklichen Zusatzstoffe durch kursive Schreibweise hervorgehoben sind. Außerdem ist im Internet unter der Adresse www.zusatzstoffe-online.de eine Datenbank mit vielen weiteren Informationen zum Thema Lebensmittelzusatzstoffe zusammengestellt.

Problematische Zusatzstoffe (nach E-Nummern sortiert)

Für Allergiker bedenkliche Stoffe sind kursiv und unterstrichen

E 100 Kurkumin, schwache allergische Reaktionen bei entsprechend veranlagten Menschen möglich

E 102 Tartrazin Azofarbstoff, allergische Reaktionen bei entsprechend veranlagten Menschen sowie Personen mit Aspirin- und Benzoesäure-Unverträglichkeit möglich

E 104 Chinolingelb, allergische Reaktionen bei entsprechend veranlagten Menschen möglich

E 110 Gelborange S (auch: Sunsetgelb FCF) Azofarbstoff, allergische Reaktionen bei entsprechend veranlagten Menschen sowie Personen mit Aspirin- und Benzoesäure-Unverträglichkeit möglich

E 120 Cochenille, allergische Reaktionen bei entsprechend veranlagten Menschen sowie Personen mit Aspirin- und Benzoesäureunverträglichkeit möglich

E 122 Azorubin Azofarbstoff, allergische Reaktionen bei entsprechend veranlagten Menschen sowie Personen mit Aspirin- und Benzoesäureunverträglichkeit möglich

E 123 Amarant Azofarbstoff, allergische Reaktionen bei entsprechend veranlagten Menschen sowie Personen mit Aspirin- und Benzoesäure-Unverträglichkeit möglich, nur für Spirituosen u. Fischrogen zugelassen

E 124 Cochenillerot A, allergische Reaktionen bei entsprechend veranlagten Menschen sowie Personen mit Aspirin- und Benzoesäureunverträglichkeit möglich, nicht zu verwechseln mit E 120 (natürliches Cochenille oder Karminrot)

E 127 Erythrosin, Verdacht, an der Auslösung des hyperkinetischen Syndroms beteiligt zu sein, nur für kandierte Kirschchen (Cocktailkirschen) zugelassen

E 128 Rot 2G Azofarbstoff, allergische Reaktionen bei entsprechend veranlagten Menschen sowie Personen mit Aspirin- und Benzoesäure-Unverträglichkeit möglich, nur für Fleischwaren mit pflanzl. Anteil zugelassen

E 129 Allurarot AC Azofarbstoff, allergische Reaktionen bei entsprechend veranlagten Menschen sowie Personen

Zusatzstoffe in unserem Essen

mit Aspirin- und Benzoesäure-Unverträglichkeit möglich

E 132 Idigotin, schwache allergische Reaktionen bei entsprechend veranlagten Menschen möglich

E 141 Kupferhaltige Chlorophyll-Komplexe bei gleichzeitiger Aufnahme kupferreicher Lebensmittel kann es zu einer gesundheitsschädlichen Anreicherung von Kupfer im Blut kommen (nicht zu verwechseln mit reinem Chlorophyll E140)

E 151 Brillantschwarz Azofarbstoff, allergische Reaktionen bei entsprechend veranlagten Menschen sowie Personen mit Aspirin- und Benzoesäure-Unverträglichkeit möglich

E 154 Braun FK Azofarbstoff, allergische Reaktionen bei entsprechend veranlagten Menschen sowie Personen mit Aspirin- und Benzoesäure-Unverträglichkeit möglich, nur für Klippers (geräucherte Heringe) zugelassen

E 155 Braun HT, Azofarbstoff, allergische Reaktionen bei entsprechend veranlagten Menschen sowie Personen mit Aspirin- und Benzoesäure-Unverträglichkeit möglich

E 161 g Canthaxanthin, möglicherweise netzhautschädigend, nur für Straßburger Wurst ("Saucisses de Strasbourg") zugelassen

E 180 Litholubin Azofarbstoff, allergische Reaktionen bei entsprechend veranlagten Menschen sowie Personen mit Aspirin- und Benzoesäure-Unverträglichkeit möglich, nur für essbare Käserinde zugelassen

E 210 – 213 Benzoesäure, allergische Reaktionen bei entsprechend veranlagten Menschen sowie Personen mit Aspirin-Unverträglichkeit möglich

E 214 – 219 PHB-Ester, starkes allergenes Potential, allergische Reaktionen bei entsprechend veranlagten Menschen möglich

E 220 – 228 Schwefeldioxid und Sulfite, kann zu Kopfschmerzen und Übelkeit führen, allergische Reaktionen bei entsprechend veranlagten Menschen möglich

E 230 – 232 Biphenyl, Orthophenylphenol bei Hautkontakt allergische Reaktionen bei entsprechend veranlagten Menschen, nur für Schalen von Zitrusfrüchten zugelassen

E 235 Natamycin, antibiotische Wirkung, kann Antibiotikawirkung herabsetzen

E 239 Hexamethylentetramin, Formaldehydabspalter, nur für Provolone-Käse zugelassen, daher kaum schädliche Wirkungen zu befürchten

E 249 – 252 Nitrate, Nitrit, Nitritpökelsalz, behindert den Sauerstofftransport, Bildung von Nitrosaminen möglich

E 284 und 285 Borsäure, Anreicherung im Körper, Vergiftungserscheinungen möglich (v.a. bei Kindern), nur für Kaviar zugelassen

E 310 – 312 Gallate, möglicherweise Behinderung der Eisenaufnahme, allergische Reaktionen bei entsprechend veranlagten Menschen sowie Personen mit Aspirin-Unverträglichkeit möglich

E 320 und 321 Butylhydroxyanisol (BHA) und – toluol (BHT), allergische Reaktionen bei entsprechend veranlagten Menschen möglich

E 338 – 341 Phosphate, können die Calcium-, Magnesium- u. Eisenaufnahme behindern, negativer Einfluss auf den Knochenstoffwechsel

E 385 Calciumdinatrium-EDTA, Bindung von Schwermetallen in der Nahrung und dadurch erhöhte Aufnahme in den Körper möglich

E 400 – 405 Alginate, können die Aufnahme von Mineralstoffen behindern

E 407 Carrageen, kann in hohen Dosen die Aufnahme von Mineralstoffen behindern, allergische Reaktionen bei entsprechend veranlagten Menschen möglich

E 410 Johannisbrotkernmehl, allergische Reaktionen bei entsprechend veranlagten Menschen möglich

E 412 Quarkernmehl, allergische Reaktionen bei entsprechend veranlagten Menschen möglich

E 414 Gummi arabicum allergische Reaktionen bei entsprechend veranlagten Menschen möglich

E 416 Karayagummi abführend, kann die Aufnahme von Mineralstoffen verhindern

E 450 – 452 Polyphosphate können die Calcium-, Magnesium- u. Eisenaufnahme behindern, negativer Einfluss auf den Knochenstoffwechsel

E 476 Polyglycerin-Polycricinoleat im Tierversuch bei hoher Dosis Nierenschäden und Lebervergrößerungen, möglicherweise Veränderung der Durchlässigkeit der Darmwand

E 512 Zinn-II-Chlorid in hohen Dosen Übelkeit und Erbrechen, nur für Konserven von weißen Gemüsesorten zugelassen

E 520 – 523 Aluminiumsulfate Anreicherung im Körper möglich, diskutiert wird Zusammenhang mit Entstehung der Alzheimer-Krankheit

E 541 Saures Natriumaluminiumphosphat Anreicherung im Körper möglich, diskutiert wird Zusammenhang mit Entstehung der Alzheimer-Krankheit

E 620 – 625 Glutamate Verursacher des "China-Restaurant-Syndroms" (Herzklopfen, Kopfschmerzen usw.)

E 1105 Lysozym für Hühnerei allergiker bedenklich

(Quelle: Datenbank der Verbraucher Initiative e.V. Eine ausführliche 5-Seitige Liste kann per Faxabruf unter der Nummer 0190-150270-006 angefordert werden. Dieser Service kostet 0,62 EUR pro Minute.)

Geschmacksverstärker

Bei der industriellen Verarbeitung von Lebensmitteln gehen häufig gerade geschmacksgebende Inhaltsstoffe verloren. Deshalb setzt die Lebensmittelindustrie verschiedenste Geschmacksverstärker ein, um den noch vorhandenen Eigengeschmack zu intensivieren. Geschmacksverstärker selbst besitzen keinen oder nur einen schwach ausgeprägten Geschmack.

Nach Forschungsarbeiten durch den deutschen Psychologen Hans Hening zu Beginn des 20. Jahrhunderts ging man in der westlichen Welt lange Zeit davon aus, dass es vier verschiedene Ge-

schmacksqualitäten gibt: süß, sauer, salzig und bitter. Die chinesische Küche hingegen kannte eine weitere: "xiang" oder "xian" - beißend und aromatisch wie Knoblauch und Frühlingszwiebeln und herzhaft wie Krabbensoße oder Fleischbrühe. Den beliebten "xian-Geschmack" verlieh man einem Gericht seit jeher durch einen Spritzer Sojasoße oder eine Prise Glutamat. Inzwischen hat der neue Geschmack auch den Westen erobert und ist mittlerweile als fünfte Geschmacksqualität anerkannt. Man bezeichnet sie als "umami", was im Japanischen "fleischig und herzhaft" bedeutet. Inzwischen hat man sogar innerhalb tierischer Geschmacks-Sinneszellen spezifische Umami-Rezeptoren gefunden. Für diesen speziellen Geschmack ist die Glutaminsäure verantwortlich, die als Aminosäure Grundbestandteil aller Eiweiße ist. In besonders großen Mengen kommt Glutaminsäure im Sojaweiß vor, aber auch im Milch- und Weizeneiweiß ist sie enthalten. Gerade in Japan gibt es weit mehr Nahrungsmittel, die von Natur aus viel Glutaminsäure beinhalten: darunter verschiedenste Sojaprodukte, Tang, grüner Tee oder auch getrocknete Shiitake-Pilze. Aber auch bei uns im Westen ist die geschmacksverstärkende Wirkung des Glutamats schon immer genutzt worden. In reifen Tomaten und im Parmesankäse zum Beispiel ist reichlich Glutamat enthalten. Allerdings ist es fast unmöglich, mit Glutamat aus natürlichen Lebensmitteln auf einen kritischen Wert zu kommen. Denn dann müsste man schon 2,5 kg reife Tomaten oder 400g Parmesankäse auf einmal verspeisen.

Glutaminsäure und Glutamat

So verwundert es nicht, dass sich schon seit langem auch die Industrie diesen Effekt zu Nutzen macht und vor allem die Salze der Glutaminsäure als Geschmacksverstärker den verschiedensten Nahrungsmitteln beimischt. Vor allem in Fertiggerichten, Tiefkühlprodukten, daneben auch in Konserven, Suppen, Brühwürfeln, Knabberzeugnissen und verschiedenen Fertigwürzmischungen ist das sogenannte Glutamat enthalten. Dabei ist das Natriumglutamat das am häufigsten verwendete Salz der Glutaminsäure. Etwa 90 Prozent der Glutaminsäureproduktion wird in Form von Natriumglutamat eingesetzt. Innerhalb der Europäischen Union trägt dieses die Zusatzstoff-Kennung E 621. Industriell wird Glutaminsäure vorwie-

gend aus Melasse hergestellt, einem Nebenprodukt, das beim Raffinieren von Zuckerrüben oder Zuckerrohr entsteht. Dabei wird der enthaltene Zucker durch Fermentation (Gärung) mit bestimmten Bakterienarten (v. a. *Corynebacterium helassecola* oder *C. glutamicus*) in Glutaminsäure umgewandelt. Weltweit werden inzwischen über 500.000 Tonnen Glutamat verkauft. Vor allem in Japan, dem Weltmarktführer der Glutaminsäureproduktion, werden hierzu auch gentechnisch veränderte Bakterien eingesetzt.

Das Chinarestaurant-Syndrom

Von einem Chinarestaurant-Syndrom sprach man erstmals 1968, als ein Brief von Dr. Ho Man Kwok im New England Medicine Journal veröffentlicht wurde, in dem er von einer Reihe unerklärlicher Symptome nach dem Besuch von Chinarestaurants berichtete. Wenige Minuten nach dem Essen wurde sein Mund taub und im Nackenbereich begann es zu kribbeln. Stunden später kamen heftige Kopfschmerzen hinzu, die erst nach 24 Stunden verschwanden. Daraufhin erhielt die Zeitschrift eine Flut von Zuschriften, in denen Menschen über ähnliche Erfahrungen berichteten. Andere medizinische Zeitschriften veröffentlichten Berichte über Varianten der Erscheinung: Schmerzen im Brustbereich, Kopfschmerzen verschiedener Ausprägung, Herzklopfen, Schwindel und Muskelkrämpfe. Jegliche Kombination der Symptome bezeichnet man seitdem als Chinarestaurant- oder Kwok-Syndrom. Allerdings ist das Phänomen bis heute umstritten, denn zahlreiche Studien, die seit 1968 veröffentlicht wurden, erbrachten widersprüchliche Ergebnisse. Neuere Untersuchungen machen nicht mehr die Glutamate, sondern ein vom Körper hergestelltes Amin, das Histamin, für die Symptome verantwortlich. Histamin fungiert im Körper als Botenstoff und spielt bei allergischen Reaktionen eine Schlüsselrolle. Möglicherweise sind allergische oder pseudoallergische Reaktionen

auch für das Chinarestaurant-Syndrom verantwortlich. Abschließende Untersuchungen hierzu liegen allerdings noch nicht vor. Der wissenschaftliche Arbeitskreis für Nahrungsmittel der EU hat einen ADI-Wert (acceptable daily intake) für die akzeptierbare tägliche Aufnahme von Glutamat in Höhe von 120 mg pro Kilogramm Körpergewicht festgesetzt. Beim Verzehr stark glutamathaltiger Lebensmittel ist dieser Wert (ca. 7–8 g Glutamat bei einem Erwachsenen) schnell erreicht.

Daher sollten Menschen, die empfindlich auf Glutamate reagieren, auf verpackten Lebensmitteln immer die Zutatenliste lesen und Fertigspeisen oder Tiefkühlprodukte meiden. Die E-Nummern aller Geschmacksverstärker fangen mit einer sechs an. Und die Glutaminsäure bzw. die Glutamate verstecken sich hinter den Nummern 620-625 (s. auch Liste der Verbraucherinitiative). Grundsätzlich gilt, dass mit leerem Magen der Abbau von Glutamat äußerst schwierig ist. Deshalb isst man in China die Suppe auch erst hinterher, denn gerade in Suppen, wie der berühmten Wantang-Suppe, ist sehr viel Glutamat enthalten. Die Wirkung von Glutamat wird außerdem von kalorienreichen Lebensmitteln gemildert. Außerdem hilft es, viel zu den Speisen zu trinken – natürlich alkoholfrei.

Die Lebensmittel im Supermarkt sind das eine, doch auch in Restaurants ist man vor Glutamaten nicht sicher: Einerseits kommen dort häufig Halbfertig-Produkte zum Einsatz, die dann wiederum die Geschmacksverstärker enthalten, andererseits sind Glutamate auch bei professionellen Köchen beliebt, weil sie selbst relativ faden Lebensmittel Geschmack verleihen. Es ist für empfindliche Menschen also auf jeden Fall ratsam, sich beim Restaurantbesuch nach dem Glutamatgehalt der Speisen zu erkundigen. Fair wäre es eigentlich, wenn die Restaurant-Besitzer ihre Gäste genau über die eingesetzten Zusatzstoffe informieren würden - am besten mit genauen Angaben auf der Speisekarte.

Emulgatoren

Neben den Glutamaten sind auch Emulgatoren in die Diskussion geraten. Wohl gemerkt: Wie bereits erwähnt, sind alle diese Substanzen getestet und als unbedenklich eingestuft worden, aber kaum einer kann etwas über Wechselwirkungen mit anderen Stoffen aussagen.

Emulgatoren haben in Lebensmitteln die Aufgabe, ein stabiles Gleichgewicht zwischen wässrigen und fetten Bestandteilen zu schaffen, wie zum Beispiel in Mayonnaise. Einige Wissenschaftler sind der Meinung, dass Emulgatoren einen fatalen Nebeneffekt haben könnten, denn sie verändern die Oberflächen von

Membranen und erhöhen so deren Durchlässigkeit. Dadurch könnten allergieauslösende Nahrungsbestandteile, Rückstände oder Zusatzstoffe vom Darm in den Körper gelangen und dort Allergien fördern. Noch sind die genauen Prozesse nicht geklärt, doch Versuche bei

Ratten haben bereits eine höhere Durchlässigkeit der Darmwände nachgewiesen.

So wird verständlich, warum Allergologen vermuten, dass Emulgatoren eine Schlüsselrolle bei Darmerkrankungen und Allergien spielen könnten.

Feten ohne Müllabfuhr

Die Fast-Food-Gerichte an sich sind das eine, das verwendete Essgeschirr, vor allem auf Partys, das andere: Um am nächsten Morgen nicht vor einem Berg von schmutzigen Tellern zu stehen, greifen viele auf Plastikgeschirr zurück. Allein in Deutschland werden jährlich 2,7 Mio. Tonnen Kunststoffverpackungen verwendet. Dabei geht es auch anders, und zwar mit nachwachsenden Rohstoffen vom Acker: Volltransparente Becher aus Milchsäure, Teller aus Maisstärke oder Besteck aus verschie-

denen Pflanzenfasern und Maisstärke – das alles gibt es heute schon (vgl. Bezugsquellennachweis).

Die Vorteile dieser Produkte liegen auf der Hand: Sie sind voll kompostierbar, in manchen Fällen sogar essbar, und dadurch außerordentlich umweltfreundlich. Wenn auch noch etwa doppelt so teuer, sind sie inzwischen auch im Preis eine echte Alternative zu den herkömmlichen Kunststoffprodukten. Seit April 2001 haben die biologischen Werkstoffe ein eigenes Logo. Damit wird garantiert, dass das Geschirr zu 100 Prozent biologisch abbaubar und voll kompostierbar ist.



Der Markt hat inzwischen einiges an Geschirr aus nachwachsenden Rohstoffen zu bieten.



Ein neues Logo garantiert, dass die Materialien voll kompostierbar sind.

Auf das Kochgeschirr kommt's an

Forschung und Innovation haben auch vor Töpfen und Pfannen nicht halt gemacht und das kommt auch der schnellen Zubereitung von Speisen zugute. Neuartige Thermic-Böden mit verbesserter Wärmeleitung helfen zudem Energie sparen und moderne Antihafversiegelungen ermöglichen besonders fettarmes Braten. Der Klassiker der schnellen Schon-Küche ist aber zweifelsohne der Schnellkochtopf. Es ist eigentlich wunderbarlich, dass dieser nach wie vor so

ein schlechtes Image hat. Die modernen Modelle sind längst mit guten Sicherheitsventilen ausgestattet und die Gefahr, dass einem die heiße Suppe um die Ohren fliegt, ist bei sachgemäßer Anwendung längst gebannt.

Ansonsten bietet der Schnellkochtopf gewaltige Vorteile: er kocht schnell, braucht nur etwa halb so viel Energie wie normale Töpfe und spart bis zu 70 Prozent an Zeit. Die Wirkung des Schnellkochtopfes be-

ruht übrigens auf reiner Physik: Denn unter Druck steigt die Temperatur, was gleichzeitig auch den Siedepunkt von Wasser auf etwa 120 °C verschiebt. Und mit 120 °C lässt sich dann natürlich schneller garen als mit 100 °C. Durch das Garen unter Ausschluss von Luftsauerstoff und die kürzeren Kochzeiten bleiben außerdem wichtige Vitamine, sowie Nähr- und Aromastoffe weitestgehend erhalten.

Im Schnellkochtopf kann im Grunde alles Mögliche zubereitet werden: Gemüse, Fleisch und sogar Fisch. Besonders gut gelingen Eintöpfe und natürlich Kartoffeln. Schnell, einfach und lecker sind auch Suppen mit den verschiedensten Gemüsesorten zubereitet. Einfach ein wenig Pflanzenöl in den Schnellkochtopf

geben und dann nach und nach die Zutaten reinschnibbeln. Am besten, man fängt dabei mit denen an, die die längste Garzeit haben, also Karotten, Zwiebeln, Lauch und Kartoffeln usw. Dieses Rezept eignet sich auch hervorragend, den Kühlschrank "leerzufegen": Ganz nach dem persönlichen Geschmack kann praktisch alles verwertet werden: Petersilie, Rauke, Sellerie - schmeckt alles ganz wunderbar. Am Schluss Wasser hinzugeben, Topf schließen und schon nach 10 Minuten Kochzeit ist die Suppe fertig. Sie kann dann fein püriert werden, anschließend mit einem Schuss Sahne, Salz und Pfeffer abschmecken. Wirklich lecker ist auch noch ein Schuss Balsamico-Essig - der gibt dem ganzen eine besondere Note.

Pizzastein à la Hobbythek

Ein Fast-Food-Gericht, das lange Zeit als Arme-Leute-Essen verschrien war, ist auch bei uns nicht mehr wegzudenken: die Pizza - egal, ob gemütlich im Restaurant oder als schneller Imbiss auf die Hand.

Doch sicher haben Sie sich auch schon gefragt, warum trotz bester Zutaten die Pizza vom "Italiener um die Ecke" einfach besser schmeckt als zu Hause. In der Hauptsache liegt das am professionellen Ofen,



der zum einen deutlich höhere Temperaturen entwickelt und zum anderen mit einem Steinboden ausgelegt ist.

Seit einiger Zeit bieten jedoch namhafte Elektrogerätehersteller sogenannte Pizzasteine an, auf denen im ganz normalen Backofen exzellente Pizzen, aber auch Brot und Gebäck im Handumdrehen gelingen. Stein hat generell den Vorteil, Hitze zu speichern und gleichmäßig wieder abzugeben, und deshalb ist so ein Pizzastein wirklich eine prima Sache. Der große Nachteil allerdings ist sein Preis. Je nach Hersteller kostet so ein Zubehör zwischen 80 und 150 Euro.

Aus diesem Grund schlagen wir Ihnen eine viel günstigere aber ebenso wirkungsvolle Alternative vor: Terracotta- oder Schamotte-Fliesen. Beide Materialien sind reine Naturprodukte, bestehen aus gebranntem Lehm und sind für ein paar Euro zu haben (s. Bezugsquellennachweis). Schamotte stammt ursprünglich aus Italien, ist als exzellenter Wärmespeicher bekannt und dient daher auch zur Auskleidung von Kachelöfen. Terracotta heißt übersetzt "Gebrannte Erde" und wird wegen seiner Wärmeeigenschaften gerne auf Böden mit Fußbodenheizung verlegt.

Achten Sie beim Kauf aber unbedingt auf hundertprozentige Naturbelassenheit. Von imprägnierten, gewachsenen oder glasierten Fliesen raten wir ab. Eine unbehandelte, offenporige Oberfläche hat außerdem den Vorteil, die Aromen aufzunehmen und wieder langsam abzugeben. Darüber hinaus nimmt der naturbelassene Stein überschüssiges Fett und Feuchtigkeit auf.

Die Feuchtigkeit macht's

Wenn Sie eine besonders lockere Pizza mit einer gut gebräunten Kruste bevorzugen, dann müssen Sie zusätzlich für eine gleichmäßige Luftfeuchtigkeit sorgen. Das funktioniert besonders elegant mit einem simplen Ofenluftbefeuchter. Füllen Sie Kieselsteine und Wasser in ein feuerfestes Gefäß mit möglichst großer Oberfläche, wie zum Beispiel einer Auflaufform o. ä. Die Kieselsteine vergrößern die Heizfläche - ähnlich wie beim Saunastein - und garantieren ausreichendes Feuchtklima.

Im Bäckerjargon spricht man bei diesem Vorgang auch von Schwaden. Den bemehlten Pizzastein legen Sie nun auf das unterste Rost oder direkt auf den Boden Ihres Ofens und heizen ihn bei maximaler Temperatur etwa eine halbe Stunde auf. Dann legen Sie die Pizza darauf und unseren Ofenluftbefeuchter daneben. Nach nur 10 bis 15 Minuten können Sie eine perfekte Pizza genießen.

Damit die Pizza auch wirklich schnell geht, sollte man möglichst größere Mengen Teig zubereiten und anschließend fertig portioniert einfrieren.

Slow Food: Das genießerische Kontrastprogramm

Als 1986 ausgerechnet direkt an der ehrwürdigen Spanischen Treppe in Rom eine McDonald's-Filiale eröffnet wurde, war das für Carlo Petrini und seine Freunde zu viel. Sie demonstrierten, veranstalteten ein ausgedehntes Festmahl und gründeten die Slow-Food-Vereinigung. Bereits drei Jahre später kamen auf einer Versammlung in Paris Menschen aus vielen anderen europäischen Ländern hinzu. Heute gibt es Slow Food in über 35 Ländern mit weltweit etwa 70.000 Mitgliedern. 1992 erreichte der «Virus der Langsamkeit» auch Deutschland. In Taunusstein wurde Slow Food Deutschland e.V. von 150 Gründungsmitgliedern aus der Taufe gehoben und inzwischen ist die Mitgliederzahl auf fast 5000 gestiegen. Der Verein ist in vielen lokalen Gruppen, den "Convivien", organisiert, die auch Tafelrunden genannt werden. Einmal im Jahr findet in Deutschland ein bundesweites "Festival der Genüsse" statt. Im Jahr 2002 ist München vom 3.-5. Mai Gastgeber und organisiert unter anderem die Feier anlässlich des 10-jährigen Bestehens von Slow Food Deutschland e.V.

Auch wenn Slow Food aus Protest gegen eine Fast-Food-Kette entstanden ist, so verstehen sich die Slow-Foodler nicht nur als Gegenbewegung zu Fast Food. Slow Food will die Esskultur bewahren

und Qualität, Genuss und Regionalität fördern.

Mit der Kampagne "Produkte der Arche" versucht Slow Food, bestimmte Pflanzen- oder Tierrassen, traditionelle Gerichte und Produkte zu retten und ihnen einen neuen Markt zu erschließen. Mit der Hilfe eines St. Petersburger Bioinstituts haben deutsche Slow-Food-Mitglieder sogar eine alte Gurkenart wieder zum Leben erweckt: die so genannte Hamburgische Gurke. Heute wird sie wieder in kleinen Mengen angebaut. Für Kinder organisiert Slow Food Geschmacksbildungskurse.



Im Zeichen der Schnecke will Slow Food das Recht auf Genuss wahren.

Informations- und Bezugsquellen

Ätherische Öle und fertige Würzölmischungen:

- **bobbel-shop**, Riedlenstr. 46,
89079 Ulm, Tel.: 07305 / 93 52 52

- **Primavera Life**, Am Fichtenholz 5,
87477 Sulzberg, Tel.: 08376 / 808-0

- **Spinnrad**, Bugapark 3,
45899 Gelsenkirchen, Tel.: 0209 / 1 70 00 11

Essgeschirr vom Acker:

- **Fa. Fardis**, Hertinger Str. 46a,
59423 Unna, Tel.: 0203 / 89014:
Transparente Trinkbecher aus Polymilchsäure
(PLA), Trinkbecher aus Papier & Maisstärke,
Teller aus Papier & Maisstärke, Pommes-
Frites-Schalen aus Zellulose & Maisstärke,
Bestecke aus Maisstärke.

- **Fa. Kastelplast**, Rheinufer 6,
55252 Mainz, Tel.: 06134 / 6301415:
Holzfuß-Einweggeschirr sowie Messer, Ga-
beln, Löffel und Teller aus Waffelteig

- **Landbäckerei Matthiessen**,
Segeberger Str. 60, 23863 Kayhude,
Tel.: 04535 / 5111-01:
Suppentassen aus Brotteig

- **Fa. naturemind**, Marie-Curie-Str. 5,
53359 Rheinbach, Tel.: 02226 / 872330:
Bio-Kunststoffe aus Kartoffelstärke & Zellulo-
se: Biomüllbeutel, Einwegbestecke,
Teller und Schalen

- **Fa. Novamont**, Kölner Str. 3 A,
65760 Eschborn, Tel.: 06196 / 947888:
Bio-Kunststoffe aus Stärke & Zellulose:
Verpackungsfüll-Flocken, Tragetaschen,
Müllbeutel

Naturbelassene Schamotte-Fliesen:

- **Billensteiner Keramik**, Hauptplatz 10,
3150 Wilhelmsburg/Österreich,
Tel.: (00 43) 2746 8330

- **Fa. Leupold-Keramik**, Sulzbacher Str.1,
90552 Röthenbach, Tel.: (09 11) 57 01 28

Naturbelassene Terracotta-Fliesen:

Fa. Cotto-Haus, Hugenottenstr. 98, 61381
Friedrichsdorf, Tel.: 06175 - 79 79 79 9,
Fax : 06175 - 94 08 88

Weitere Anbieter

Alle uns zur Zeit bekannten Geschäfte, die sich
bereit erklärt haben, die Rohstoffe und Zutaten
in ihr Sortiment aufzunehmen, die zur Realisie-
rung der in diesem Hobbytip vorgestellten
Rezepturen benötigt werden.

Fett: Einzelgeschäfte und Firmenzentralen

Normal: Filialgeschäfte

28203, Bremen, Fa. KosmetikBazar,
Ostertorsteinweg 25-26,
30159, Hannover, Fa. KosmetikBazar,
Knochenhauerstr. 8,
31582, Nienburg, Fa. KosmetikBazar,
Leinstr. 22,
31785, Hameln, Fa. KosmetikBazar, Thiewall 4,
32257, Bünde, Fa. KosmetikBazar,
Bahnhofstr. 31,
32312, Lübbecke, Fa. Colimex/Stern Apotheke,
Lange Str. 1,
32756, Detmold, Fa. KosmetikBazar,
Paulinenstr. 9,
33102, Paderborn, Fa. Colimex/
St. Christopherus Drogerie, Bahnhofstr. 18,
33615, Bielefeld, Fa. KosmetikBazar,
Arndtstr. 51,
34414, Warburg, Fa. KosmetikBazar,
Hauptstr. 46,
35037, Marburg, Fa. KosmetikBazar,
Augustinergasse,
35390, Gießen, Fa. KosmetikBazar,
Frankfurter Str. 1,
37671, Hötter, Fa. KosmetikBazar, Am Markt 2a,
38300, Wolfenbüttel, Fa. Colimex,
Lange Herzogstr. 13,
40217, Düsseldorf, Fa. Calendula,
Friedrichstr. 3,
42105, Wuppertal, Fa. Colimex,
EKZ Rathaus-Galerie,
42853, Remscheid, Fa. Colimex,
EKZ Allee-straße,
**46539, Dinslaken, Fa. Calendula,
Sterkrader Str. 237, 02064/92739,**
47051, Duisburg, Fa. Calendula,
Averdunkentrum,
48431, Rheine, Fa. KosmetikBazar, Markstr. 14,
50171, Kerpen, Fa. Colimex, KHC/
Philipp-Schneider-Str.2-6,
50226, Frechen, Fa. Colimex, Hauptstr. 99-103,
50354, Hürth, Fa. Colimex, EKZ Hürth-Arkaden,

50667, Köln, Fa. Colimex, In "Emotions"
Brüderstr.,
50858, Köln, Fa. Colimex,
Rhein-Center Aachener Str. 1253,
**50996, Köln, Fa. Colimex, Ringstr. 46,
0221/352072, www.colimex.de**
51373, Leverkusen, Fa. Colimex,
Friedrich-Ebert-Platz 6,
51465, Berg-Gladbach, Fa. Colimex,
Oviessie R.Zandersstr./,
51643, Gummersbach, Fa. Colimex/
Vollkorn Naturwarenhandel, Wilhelmstr. 7,
53111, Bonn, Fa. Colimex,
Brüdergasse 4 (Marktplatz),
53721, Siegburg, Fa. Colimex, Am Brauhof 4,
53721, Siegburg, Fa. KosmetikBazar,
Holzgasse 47,
53797, Lohmar 1, Fa. Colimex/
Broich & Weber, Breiterstegmühle 1,
53840, Troisdorf, Fa. BioShop Gbr, Kölner Str.
36a,02241/978091,
59555, Lippestadt, Fa. KosmetikBazar,
Blumenstr. 1,
63739, Aschaffenburg, Fa. Colimex/
Cleopatra, Steingasse 37,
63924, Kleinheubach, Fa. KosmetikBazar,
Dientzenhofer Str. 14,
65183, Wiesbaden, Fa. KosmetikBazar,
Marktstr. 14,
70806, Kornwestheim, Fa. Hobby Kosmetik,
Stauffenbergstr. 26,
73430, Aalen, Fa. C & M die Öko-Thek,
Spitalstr. 14, 07361/680176,
75172, Pforzheim, Fa. KosmetikBazar,
Bahnhofstr. 9,
84559, Waldkraiburg, Fa. Hobby Kosmetik,
Hochfellnstr. 2,
86150, Augsburg, Fa. Hobby Kosmetik,
Bahnhofstr. 6,0821/155346,
**88489, Wain, Fa. Sylvi's Naturladen,
Obere Dorfstr. 37, 07353/1208,
www.Sylvis.de, e-mail: Natur@sylvis.de**
94032, Passau, Fa. Colimex/Turm-Apotheke,
Am Schanzl 10,
96355, Tettau, Fa. Nature,
Ch.Hammerschmidt-Str. 33,
09269/9615, www.nature.de
97456, Dittelbrunn, Fa. Hobby Kosmetik,
Erlenstr. 25,
97464, Oberwerrn, Fa. KosmetikBazar,
Bergstr. 7,09726/3319,
e-mail: Monika.Schoenstein@web.de
97618, Niederlauer/Bad Neustadt,
Fa. Hobby-Kosmetik,Am Rück 1